



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

STUDI KOMPARATIF SENAM KAKI DAN SENAM KEBUGARAN

DIABETES TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH

SEWAKTU LANSIA DI SLEMAN

YOGYAKARTA 2017

CHAROLINA MERLINDA I

1302025

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2017

**STUDI KOMPARATIF SENAM KAKI DAN SENAM KEBUGARAN
DIABETES TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH
SEWAKTU LANSIA DI SLEMAN
YOGYAKARTA 2017**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Keperawatan

CHAROLINA MERLINDA I

1302025

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA**

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mengatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Studi Komparatif Senam Kaki dan Senam Kebugaran Diabetes terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Lansia di Sleman Yogyakarta 2017” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi keserjanaan di lingkungan institusi manapun di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Apabila dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar keserjanaan saya.

Yogyakarta, Juli 2017



Charolina Merlinda I

(1302025)

SKRIPSI

**STUDI KOMPARATIF SENAM KAKI DAN SENAM KEBUGARAN
DIABETES TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH
SEWAKTU LANSIA DI SLEMAN
YOGYAKARTA 2017**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah dilaksanakan

Ujian Skripsi

Yogyakarta, 18 Juli 2017

Pembimbing : Nimsi Melati, S.Kep.,Ns., MAN


(.....)



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang pada

Tanggal, 18 Juli 2017

Penguji I : I Wayan Sudarta, S.Kep.NS., M.Kep (.....)

Penguji II : Ch. Yeni Kustanti, Ns., M.Pall. C (.....)

Penguji III : Nimsi Melati, S.Kep.Ns., MAN (.....)

Mengesahkan,

Mengetahui

Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan



Niken WN. Palupi, S.Kp., M.Kes

Ethic Palupi, S.Kep.Ns., MNS

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO.

“Rancangan orang rajin semata-mata mendatangkan kelimpahan,
tetapi setiap orang yang tergesa-gesa hanya
akan mengalami kekurangan”

(Amsal 21:5)

“Kebebasan adalah jika Anda tak memiliki banyak keinginan, Anda
tak perlu bekerja seumur hidup seperti budak untuk
memenuhinya dan dengan begitu Anda memiliki
lebih banyak waktu untuk diri sendiri”.

(Jose Mujica)

PERSEMBAHAN.

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria yang Maha Baik....
Terima kasih untuk berkat, anugerah, kebaikan dan penyertaanMu
dalam setiap langkahku.
2. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Lasarus Pen dan Ibu Puji Astuti...
Terima kasih untuk segala doa dan motivasi yang diberikan.
3. Kakak dan adikku terkasih (Kak Egi, Ka Ima, Lois, Endang, dan Sandro)
Terimakasih untuk segala dukungan yang kalian berikan selama ini.
4. Untuk Okki, Friskila, Sesilia, Juliana, Ria, Margaretha, Yustina, Nia, Septy,
Setyana, Allo, Oktaviani, Lidya, Gabriella, dan Lades serta seluruh
sahabat-sahabat yang selalu membantu dan para dosen yang telah
membimbing saya dalam penyelesaian skripsi.
5. Seluruh teman-teman angkatan 2013 STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

ABSTRAK

CHAROLINA MERLINDA I “Studi Komparatif Senam Kaki dan Senam Kebugaran Diabetes terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Lansia di Sleman Yogyakarta 2017”.

Latar Belakang: Tantangan kesehatan utama saat ini adalah penyakit tidak menular, seperti diabetes mellitus (DM). Tahun 2014 jumlah penderita DM di dunia sebanyak 194 juta jiwa. Penderita yang tidak mampu mengontrol penyakit DM dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Pengelolaan dan pencegahan komplikasi DM memerlukan 4 pilar, salah satunya adalah olahraga seperti senam.

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan senam kaki dan senam kebugaran diabetes terhadap kadar glukosa darah sewaktu lansia di Sleman Yogyakarta 2017.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental two group pre-post test time series*. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling* sebanyak 34 responden, 17 responden senam kaki dan 17 responden senam kebugaran diabetes. Analisis data menggunakan uji *General Linier Model Repeated Measures* (GLM-RM).

Hasil: Hasil uji GLM-RM kelompok senam kaki $p= 0,008$ ($p<0,05$) dan kelompok senam kebugaran diabetes $p= 0,003$ ($p<0,05$), artinya kedua perlakuan berpengaruh terhadap kadar glukosa darah sewaktu lansia. Hasil komparabilitas GLM-RM $p= 0,312$ ($p>0,05$) hal ini menunjukkan bahwa kedua perlakuan tidak memiliki perbedaan terhadap kadar glukosa darah sewaktu.

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan senam kaki dan senam kebugaran diabetes terhadap kadar glukosa darah sewaktu lansia.

Saran : Bagi penelitian selanjutnya senam dapat dilakukan dengan frekuensi yang lebih lama untuk mengukur sensitivitas kaki, sensitivitas insulin, dan risiko terjadinya ulkus.

Kata Kunci: Senam Kaki-Senam Kebugaran Diabetes-Kadar Glukosa Darah Sewaktu.
xviii+95 hal+15 tabel+21 lampiran+3 skema

Daftar Pustaka: 73, 2007-2016

ABSTRACT

CHAROLINA MERLINDA I “A Comparative Study between Foot Gymnastic and Diabetic Fitness Gymnastic to In Time Blood Glucose Level of Elderly in Sleman Yogyakarta in 2017”.

Background: The current major health challenges are non-communicable diseases such as diabetes mellitus (DM). In 2014 there were 194 million DM patients. Patients who are unable to control the DM can cause various complications. Restraint and prevention of DM complications requires four pillars, one of them is sports like gymnastic.

Objective: To know the difference between foot gymnastic and diabetic fitness gymnastic to in time blood glucose level of elderly in Sleman Yogyakarta in 2017.

Method: This was a quasi experimental research with two group pre-post test. There was 34 respondents taken with purposive sampling technique, 17 respondents for foot gymnastic and 17 respondents for diabetic fitness gymnastic. Data analysis used General Linier Model Repeated Measures (GLM-RM).

Result: The test result of GLM-RM group foot gymnastic $p= 0,008$ ($p<0,05$) and group diabetic fitness gymnastic $p= 0,008$ ($p<0,05$), it means the two treatments have effect to in time blood glucose level of elderly. The results comparatibilitas GLM-RM $p= 0,312$ ($p>0,05$), it means the two treatment do not have any different effect to in time blood glucose level.

Conclusion: The result shows no difference between foot gymnastic and diabetic fitness gymnastic to in time blood glucose level of elderly.

Suggestion: For further research the gymnastic can do with a longer frequency to measure foot sensitivity, insulin sensitivity, and risk of ulcers.

Keywords: Foot Gymnastic-Diabetic Fitness Gymnastic- In Time Blood Glucose Level.

xviii+95 pages+15 tabels+21 appendices+ 3 schema

Bibliography: 73, 2007-2016

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus dan Bunda Maria atas segala kasih dan pertolongan-Nya. Segala kemuliaan kepada Allah Bapa di Surga yang telah memberikan berkat dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Studi Komparatif Senam Kaki dan Senam Kebugaran Diabetes terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Lansia di Sleman Yogyakarta 2017”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Niken WN. Palupi, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Sri Winarni, S.Si.APT., M.Kes., selaku kepala Puskesmas Ngaglik I Sleman Yogyakarta beserta staf dan karyawan telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep.Ns., MNS., selaku ketua Prodi S-1 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep.NS., M.Kep., selaku penguji I yang telah memberikan saran dan bimbingan dalam proses penyelesaian skripsi.

5. Ibu Ch. Yeni Kustanti, Ns., M.Pall.C., selaku penguji II yang telah memberikan saran dan bimbingan dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Ibu Nimsi Melati, S.Kep.Ns., MAN., selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Staf karyawan perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan dan meminjamkan buku-buku dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua, kakak, dan adik yang telah memberikan dukungan dan doa kepada peneliti dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman Prodi S-1 Keperawatan, asrama, serta pihak yang mendukung penyusunan skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritik yang membangun demi perbaikan dan kelancaran penyusunan karya tulis selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca, Tuhan memberkati.

Yogyakarta, Juli 2017



Peneliti