



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH SENAM MAUMERE TERHADAP KADAR GULA DARAH

PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS DI BPSTW

BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL

YOGYAKARTA TAHUN 2017

YONANDA EKO YUDHIANTO

1302141

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2017

**PENGARUH SENAM MAUMERE TERHADAP KADAR GULA DARAH
PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS DI BPSTW
BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL
YOGYAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
keperawatan**

**YONANDA EKO YUDHIANTO
1302141**

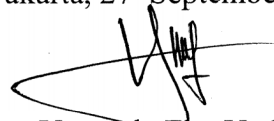
**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2017**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Maumere terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia dengan Diabetes Mellitus di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2017” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi sarjana keperawatan Program S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi penelitian di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

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

Yogyakarta, 27 September 2017



Yonanda Eko Yudhianto

1302141

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM MAUMERE TERHADAP KADAR GULA DARAH
PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS DI BPSTW
BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL
YOGYAKARTA TAHUN 2017**

Disusun oleh :

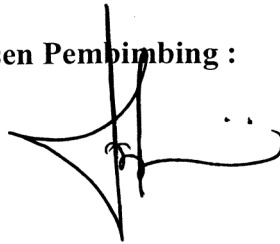
Yonanda Eko Yudhianto

NIM : 1302141

Skripsi ini telah di periksa oleh pembimbing dan dilaksanakan ujian skripsi

Yogyakarta, 27 September 2017

Dosen Pembimbing :



Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN

LEMBAR PENGESAHAN



27 September 2017

Penguji I

Isnanto, S.Kep, Ns., MAN

:

Penguji II

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

:

Penguji III

Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN

:

Mengesahkan,

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Ketua Program Studi
S-1 Keperawatan



Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes

Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS

MOTTO

Hidup itu seperti sepeda, agar tetap seimbang kau harus terus bergerak

(Albert Einstein)

And all Things, Whatsoever God ask in Prayer,
Believing, God Receive

(Matthew 21:22)

*Jangan menyerah, Tuhan akan memberikan kekuatan dan
semangat saat kita mulai letih*

(Yonanda Eko Yudhianto)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam skripsi ini kupersembahkan untuk:

- 1. Tuhan Yesus Kristus*
- 2. Bapak Toto Susilo dan Ibu Sisilia Supatmi, kedua orang tua saya yang selalu memberi doa, dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi*
- 3. Adik kandung saya Dicky dan Prima yang selalu memberikan semangat dan doa dalam penyelesaian skripsi*
- 4. Sahabat-sahabat saya Dedi, Arya, Aga, Pipit, Titis, Rena, Santi, Kezia, Uli, Agri, Maskot, Dutha, Wisnu, Bilhan, Bagus, Aldri, Mely yang selalu membantu saya dalam penyusunan skripsi.*
- 5. Saudara saya Metha Gagarin dan Guntur Marct Aditya yang memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.*
- 6. Teman-teman angkatan 2011 dan 2012 SI Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan semangat dalam pelaksanaan perkuliahan dan dalam mengerjakan skripsi ini serta dosen-dosen yang telah banyak membimbing, mendidik saya dan menjadi orang tua saya selama kuliah di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.*

ABSTRAK

Yonanda Eko Yudianto. “Pengaruh Senam Maumere terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017”.

Latar Belakang : Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu kondisi terganggunya metabolisme di dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya peningkatan kadar gula darah.

Tujuan : Mengetahui pengaruh senam maumere terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017.

Metode : Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan penelitian adalah *time series design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan DM yang mengonsumsi obat maupun tidak mengonsumsi obat di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta berjumlah 35 lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 32 orang. Pengumpulan data menggunakan SOP senam maumere dan SOP pengukuran kadar gula darah. Analisis dalam penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan komputerisasi.

Hasil : Didapatkan hasil *p value* kelompok minum obat hari pertama, kedua dan ketiga = 0.025, 0.025 dan 0.046. *p value* kelompok tidak minum obat hari pertama, kedua dan ketiga = 0.008, 0.014 dan 0.025 dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0.05$ ($p < 0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : Ada pengaruh senam maumere terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017.

Saran : Bagi BPSTW senam maumere dapat dijadikan intervensi dalam menurunkan kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus dan bagi Lansia senam maumere dapat diterapkan secara rutin untuk mengontrol dan menurunkan kadar gula darah agar bisa meningkatkan kesehatan tubuh.

Kata kunci : Diabetes Mellitus - Senam Maumere - Kadar Gula Darah

xviii + 77 hal + 8 tabel + 10 lampiran + 3 gambar + 2 skema

Kepustakaan : 52, 2006 – 2016

ABSTRACT

Yonanda Eko Yudhianto. “The Influence of Maumere Gymnastics toward Blood Sugar Level to Elderly with Diabetes Mellitus in BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.”

Background: Diabetes mellitus is a condition where metabolism in our body is disturbed and makes blood sugar level in our body increased.

Objective: To know the influence of Maumere Gymnastics toward blood sugar level to elderly with Diabetes Mellitus in BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Method: This was a pre experimental research with is time series design. The population in this research was 35 elderly with Diabetes Mellitus that consumed medicine and also the ones that did not consume medicine in BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Sampling technique was purposive sampling with 32 people as the sample. For gathering the data, the writer used SOP of Maumere gymnastics and blood sugar level. To analyze this research, the writer used Wilcoxon Signed Rank Test method with computerization.

Result: The result shows p value of elderly that consume medicine in day one, day two, and day three = 0.0025, 0.025, and 0.046. Meanwhile p value of elderly that do not consume medicine in day one, day two, and day three = 0.008. 0.014, and 0.025 with level of significance $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$), so H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is an influence of Maumere gymnastics toward blood sugar level to elderly with Diabetes Mellitus in BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Suggestion: For BPSTW Maumere gymnastics can be used as an intervention in lowering blood sugar levels for the ederly with diabetes mellitus and Maumere gymnastics therapy for the ederly can be applied routinely to control and lower blood sugar level in order to improve health.

Keywords: Diabetes Mellitus – Maumere Gymnastics – Blood Sugar Level.

xviii + 77 pages + 8 tables + 10 appendices + 3 picture + 2 schemas

Bibliography : 52, 2006 – 2016

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya, yang telah memberikan berkat, anugerah dan penguatan yang luar biasa selama menjalani proses pembuatan skripsi penelitian ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Maumere terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta tahun 2017”

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. Bapak Drs. Fatchan, M.Si selaku Kepala BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS selaku Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN selaku dosen pembimbing pembuatan skripsi.
5. Bapak Isnanto, S.Kep., Ns., MAN selaku dosen penguji skripsi penelitian.
6. Ibu Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN selaku dosen penguji skripsi penelitian.
7. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.

8. Bapak Toto Susilo dan Ibu Sisilia Supatmi kedua orang tua saya yang selalu memberi doa, dukungan dan motivasi dalam penyusunan proposal ini.
9. Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan buku – buku sumber yang dibutuhkan.
10. Teman-teman Program S-1 angkatan 2013 selaku teman seperjuangan.

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

Yogyakarta, 27 September 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori	10

1. Lansia	10
a. Pengertian Lansia	10
b. Batasan Umur Lansia	10
c. Kemunduran Organ Tubuh pada Lansia	11
d. Penyakit Umum pada Lansia	13
2. Diabetes Mellitus	15
a. Pengertian Diabetes Mellitus	15
b. Penyebab Diabetes Mellitus	15
c. Klasifikasi Diabetes Mellitus	17
d. Tanda dan Gejala Diabetes Mellitus	18
e. Komplikasi Diabetes Mellitus	19
f. Penatalaksanaan Diabetes Mellitus	21
3. Kadar Gula Darah	23
a. Pengertian Gula Darah	23
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kadar Gula darah	24
c. Pemeriksaan Kadar Gula Darah	27
4. Senam	28
a. Pengertian Senam	28
b. Macam-macam Senam	29
5. Senam Irama	30
a. Pengertian Senam Irama	30
b. Gerakan Dasar Senam Irama	30
6. Senam Maumere	31

a. Sejarah Senam Maumere	31
b. Gerakan Dasar Senam Maumere	32
B. Kerangka Teori	37
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis	39
E. Asumsi	40
F. Variabel Penelitian	40
1. Definisi Konseptual	40
2. Definisi Operasional	41
BAB III : METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Lokasi Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel	43
D. Instrumen Penelitian	44
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	45
F. Etika Penelitian	46
G. Pengumpulan Data	47
H. Analisis Data	49
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	55
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	73
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2 Definisi Operasional	41
Tabel 3 Kisi-Kisi Umum.....	45
Tabel 4 Kisi-Kisi Khusus	46
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lansia dengan Diabetes Mellitus di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017 ...	55
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kadar Glukosa Darah Lansia dengan Diabetes Mellitus Sebelum Senam Maumere di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017	57
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kadar Glukosa Darah Lansia dengan Diabetes Mellitus Sesudah Senam Maumere di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017	59
Tabel 8 Hasil uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Pengaruh Senam Maumere terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia dengan Diabetes Mellitus di BPSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta 2017	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Langkah Biasa	33
Gambar 2. Gerakan Langkah Rapat	34
Gambar 3. Gerakan Keseimbangan	35

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori	37
Skema 2 Kerangka Konsep	38

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Asisten

Lampiran 5. Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah

Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur Pengukuran Kadar Gula Darah

Lampiran 7. Lembar Langkah-Langkah Senam Maumere

Lampiran 8. Tabel Umum

Lampiran 9. Tabel Khusus

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

STIKES BETHESDA YAKKUM