

**PENGARUH GERAK RITMIKSENAM POCO-POCO TERHADAP
KADAR GULA DARAH (*BLOOD SUGAR*) PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DI DUSUN GUWOSARI JEBRES
SURAKARTA**



SKRIPSI

Oleh

NIKO WULANDARI

C2013088

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH SURAKARTA
2017**

**PENGARUH GERAK RITMIK SENAM POCO-POCO TERHADAP
KADAR GULA DARAH (*BLOOD SUGAR*) PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DI DUSUN GUWOSARI JEBRES
SURAKARTA**

SKRIPSI

Oleh

NIKO WULANDARI

C2013088

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
2017**

**PENGARUH GERAK RITMIK SENAM POCO-POCO TERHADAP
KADAR GULA DARAH (*BLOOD SUGAR*) PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DI DUSUN GUWOSARI JEBRES
SURAKARTA**

SKRIPSI

Disusun untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Oleh

NIKO WULANDARI

C2013088

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA
2017**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH GERAK RITMIK SENAM POCO-POCO TERHADAP
KADAR GULA DARAH (*BLOOD SUGAR*) PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DI DUSUN GUWOSARI JEBRES
SURAKARTA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES 'Aiyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Agustus 2017

NIKO WULANDARI

C2013088

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Niko Wulandarin
NIM : C2013088
Jenis Karya : Skripsi
Judul : PENGARUH GERAK RITMIK SENAM POCO-POCO TERHADAP KADAR GULA DARAH (*BLOOD SUGAR*) PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI DUSUN GUWOSARI JEBRES, SURAKARTA

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty – Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan demikian ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 18 Agustus 2017

Yang menyatakan,

(NIKO WULANDARI)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH GERAK RITMIK SENAM POCO-POCO TERHADAP
KADAR GULA DARAH (*BLOOD SUGAR*) PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DI DUSUN GUWOSARI JEBRES
SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Ujian sidang Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 18 Agustus 2017

Mengetahui,

Pembimbing I



Kanthi Suratih, M. Kes

NIP. 19820707 200501 2 001

Pembimbing II



Dewi Kartika Sari, M. Kep

NIK.34.07.05

Kaprodi Ilmu Keperawatan



Anjar Nurrohmah, S. Kep, Ns., M. Kep

NIK. 39.12.05

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

PENGARUH GERAK RITMIK SENAM POCO-POCO TERHADAP KADAR GULA DARAH (*BLOOD SUGAR*) PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI DUSUN GUWOSARI JEBRES SURAKARTA

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada ujian sidang skripsi pada 24 Agustus 2017 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Agustus 2017

Mengesahkan,

Penguji

1. Mursudarinah, S.KM, M. Kes
NIK. 06 05 89

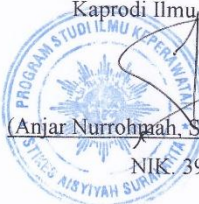
2. Kanthi Suratih, S. Kep. Ns., M. Kes
NIP. 19820707 200501 2 001

3. Dewi Kartika Sari, S. Kep. Ns., M. Kep
NIK. 34 07 05

()
()
()

Mengetahui,

Kaprodi Ilmu Keperawatan



(Anjar Nurrohmah, S. Kep. Ns., M. Kep)

NIK. 39.12.05

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Kanthi Suratih, S. Kep, Ns., M. Kes

Dewi Kartika Sari, S. Kep, Ns., M. Kep

Selaku dosen pembimbing saya yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi pengarahan, diskusi dan bimbingan serta persetujuan sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

Keluarga Besar Tukimin Hadi Pranoto (Alm)

Selaku keluarga besar tercinta yang telah memberikan semangat, doa serta dukungan kepada penulis baik dukungan moril dan materil yang tidak terhingga sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan baik.

Teman dan Sahabat Angkatan 2013

STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

Selaku sahabat dan teman seperjuangan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu namanya yang telah memberikan dukungan, semangat serta membantu penulis dalam penyusunan proposal ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

“Bagi orang-orang yang berbuat baik, ada pahala yang terbaik (surga) dan tambahannya (kenikmatan melihat Allah). Dan wajah mereka tidak ditutupi debu hitam dan tidak (pula) dalam kehinaan. Mereka itulah penghuni surga, mereka kekal di dalamnya”.

(QS. Yunus : 26)

KATA PENGANTAR

Assalamuallaikum, Wr, Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Gerak Ritmik Senam Poco-Poco Terhadap Kadar Gula Darah (*Blood Sugar*) Pada Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta”.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Mulyaningsih, S. Kep. Ns., M. Kep, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Anjar Nurrohmah, S. Kep. Ns., M. Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ika Silvitasari, S. Kep. NS., M. Kep, selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Kanthi Suratih, S. Kep. Ns., M. Kes dan Dewi Kartika Sari S. Kep. Ns., M. Kep selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, semangat serta arahan dengan sabar sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Mursudarinah, S.KM., M. Kes sebagai penguji 1 yang telah memberikan masukan pada skripsi ini.
6. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
7. Dra. Setyowati, Apt selaku Kepala Dinas Kesehatan Kota Surakarta yang telah memberi izin peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Kepala Puskesmas Ngoresan yang telah memberikan informasi dan kesempatan kepada peneliti dalam melakukan penelitian.

9. Ketua RW Dusun Guwosari, Jebres, Surakarta yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Tukimin Hadi Pranoto (Alm) ayah tercinta yang selalu menjadi semangat dalam hidup saya.
11. Suparni selaku ibu saya tercinta, Tari Prasetyowati, S.pd., Mpd selaku kakak pertama saya, Ria Purnamasari, S.p selaku kakak kedua saya dan adik tersayang Taufik Gadang Prabowo yang tidak pernah berhenti memberikan doa, dukungan, semangat dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
12. Irfan Fitria Armando yang selalu memberi semangat, Ika Meilani Rusnandari Dennista Windatya, Ika Putri, Hariyanto dan Maulida Ainurahmaa yang selalu membantu dan memberi semangat serta mengingatkan untuk tidak mengeluh dalam pembuatan proposal ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Oleh karena itu, kritik dan saran menuju kesempurnaan skripsi ini senantiasa penulis harapkan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Wassalamu'allaikum, Wr, Wb

Surakarta, 10 Agustus 2017

Niko Wulandari

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSYARATAN GELAR.....	iii
PERSYARATAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
UCAPAN TERIMAKASIH	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
DAFTAR SINGKATAN	xxi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xxii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II LANDASAN TEORI

A. Diabetes Melitus	11
1. Pengertian Diabetes Melitus	11
2. Klasifikasi.....	11

3. Etiologi	12
4. Patofisiologi.....	13
5. Manifestasi Klinik	13
6. Data Penunjang.....	15
7. Kadar Gula Darah.....	16
a. Pengertian	16
b. Pembagian Molekul Gula	17
c. Indikator Kadar Gula	17
d. Mengendalikan Kadar Gula Darah	18
B. Senam	18
1. Pengertian Senam	18
2. Gerak Ritmik Senam Poco-Poco	19
3. Manfaat Gerak Ritmik Senam Poco-Poco.....	19
4. Prinsip Senam.....	20
5. Kegiatan Senam.....	22
6. Gerakan Gerak Ritmik Senam Poco-Poco.....	23
C. Kerangka Teori.....	27

BAB III KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konseptual	28
B. Hipotesis Penelitian	28

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	31
E. Instrumen Penelitian	33
F. Jenis dan Tehnik Pengumpulan Data.....	33
G. Tehnik Analisa Data	34
H. Jalannya penelitian	37
I. Etika Penelitian.....	38

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
B. Hasil Analisa Univariat	40
C. Hasil Analisa Bivariat	42

BAB VI PEMBAHASAN

A. Pembahasan	
1. Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Sebelum dilakukan Gerak Ritmik Senam Poco-Poco.....	49
2. Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Setelah dilakukan Gerak Ritmik Senam Poco-Poco.....	50
3. Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Sebelum dilakukan <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat).....	51
4. Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Setelah dilakukan <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat).....	52
5. Rata-Rata Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Sebelum dan Setelah dilakukan Gerak Ritmik Senam Poco-Poco.....	53
6. Rata-Rata Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Sebelum dan Setelah dilakukan <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat).....	54
7. Perbedaan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Setelah dilakukan Gerak Ritmik Senam Poco-Poco dan <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	55
B. Keterbatasan Penelitian	56

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan.....57
B. Saran.....57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DOKUMENTASI

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 : Kriteria indikator diagnostik glukosa darah berdasarkan panduan WHO	17
Tabel 4. 1 : Definisi operasional pengaruh gerak ritmik senam poco-poco terhadap kadar gula darah (blood sugar) pada penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari, Jebres, Surakarta	32
Tabel 4. 2 : Uji normalitas	37
Tabel 5. 1 : Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Gerak Ritmik Senam Poco-Poco berdasarkan Karakteristik Umur di Dusun Guwosari Jebres Surakarta	41
Tabel 5. 2 : Distribusi Frekuensi Responden Kelompok <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat) berdasarkan Karakteristik Umur di Dusun Guwosari Jebres Surakarta	41
Tabel 5. 3 : Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Gerak Ritmik Senam Poco-Poco berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin di Dusun Guwosari Jebres Surakarta	42
Tabel 5. 4 : Distribusi Frekuensi Responden Kelompok <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat) berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin di Dusun Guwosari Jebres Surakarta	42
Tabel 5. 5 : Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Sebelum dilakukan Gerak Ritmik Senam Poco-Poco dan <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	43
Tabel 5. 6 : Uji Normalitas	44
Tabel 5. 7 : Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Sesudah dilakukan Gerak Ritmik Senam Poco-Poco dan <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	45

Tabel 5. 8	: Pengaruh Gerak Ritmik Senam Poco-Poco terhadap Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta	46
Tabel 5. 9	: Pengaruh Gerak <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat) terhadap Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta	47
Tabel 5. 10	: Perbedaan Rata-Rata Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta Setelah dilakukan Gerak Ritmik Senam Poco-Poco dan <i>Brisk Walking Exercise</i> (Jalan Cepat)	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. 1	3
Prevalensi Penyebaran Kasus Diabetes Melitus di Kecamatan Jebres Surakarta	
Gambar 1. 2	4
Jumlah Kasus Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Ngoresan Kecamatan Jebres Surakarta 2016	
Gambar 2. 1	27
Kerangka Teori Pengaruh gerak ritmik senam poco-poco terhadap kadar gula darah (blood sugar) pada penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta.	
Gambar 3. 1	28
Kerangka Konseptual Pengaruh gerak ritmik senam poco-poco terhadap kadar gula darah (blood sugar) pada penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres Surakarta.	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Daftar Hadir Peserta Gerak Ritmik Senam Poco-Poco
Lampiran 4	Lembar Observasi Pengaruh Gerak Ritmik Senam Poco-Poco Terhadap Kadar Gula Darah
Lampiran 5	Jadwal Penelitian
Lampiran 6	Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 7	Permohonan Ijin Studi Penelitian
Lampiran 8	Surat keterangan telah melakukan penelitian
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Hasil analisa data
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

ATP	<i>Adenosin Triphosphat</i>
DM	Diabetes Melitus
GD	Gula Darah
HDL	<i>High Density Lipoprotein</i>
IDDM	<i>Insulin Dependent Diabetes Melitus</i>
IDF	<i>International Diabetes Federation</i>
MHR	<i>Maximum Heart Rate</i>
NIDDM	<i>Non Insulin Dependen Diabetes Melitus</i>
OHO	Obat Hipoglikemik Oral
RW	Rukun Warga
SGOT	<i>Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase</i>
SGPT	<i>Serum Glutamic Piruvic Transaminase</i>
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
THR	<i>Target Heart Rate</i>
TTGI	Tes Toleransi Glukosa Intravena
TTGO	Tes Toleransi Glukosa Oral
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	Presentase
<	Kurang dari
>	Lebih dari
\leq	Kurang dari sama dengan
\geq	Lebih dari sama dengan