



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR  
GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI  
WILAYAH RW 003 KELURAHAN GANDARIA UTARA**

**SKRIPSI**

**LISA SEPTIANI**

**1610711103**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**2020**



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR  
GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI  
WILAYAH RW 003 KELURAHAN GANDARIA UTARA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**LISA SEPTIANI**

**1610711103**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2020**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Lisa Septiani  
NIM : 1610711103  
Tanggal : 09 Juli 2020

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksamaan dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 09 Juli 2020

Yang Menyatakan



(Lisa Septiani)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lisa Septiani  
NIM : 1610711103  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah RW 003 Kelurahan Gandaria Utara.

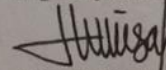
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 09 Juli 2020

Yang menyatakan

  
(Lisa Septiani)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Lisa Septiani

NIM 1610711103

Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Judul Skripsi : “ Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah RW 003 Kelurahan Gandaria Utara”

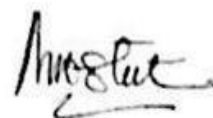
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ns. Wiwin Winarti, S.kep, M.Epid, M.N  
Ketua Penguji I (Pembimbing II)



Ns. Fiora Ladeswita, M.Kep, Sp.MB  
Penguji II



Ns. Ani Widiastuti, M.Kep, Sp.Kep.MB  
Penguji III (Pembimbing)



Dr. Drs. Wahyu Sulastadi, MARS  
Dekan



Ns. Duma Lamban Tobing, M.Kep, Sp.Kep.I  
Ka Progdh Keperawatan program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 09 Juli 2020

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH RW 003 KELURAHAN GANDARIA UTARA

**Lisa Septiani**

## **Abstrak**

Diabetes mellitus merupakan penyakit gangguan metabolic yang di tandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah. Komplikasi pada penyakit ini dapat dicegah dengan melakukan empat pilat utama yaitu edukasi, diet makan, aktivitas fisik, dan intervensi farmakologis. Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot dan system penunjangnya untuk mengeluarkan energy. Aktivitas fisik yang baik dapat membantu pancreas dalam memecahkan glukosa ke dalam sel jika insulin tidak dihasilkan, maka pada penderita diabetes aktivitas fisik ini sangat diperlukan agar kadar glukosa darah pada pasien diabetes dapat berkurang atau normal. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus di wilayah RW 003 Kelurahan Gandaria Utara. Penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* dengan desain *Cross Sectional* yang dilakukan pada 82 responden melalui metode *total sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan 3 bagian yaitu bagian pertama mengisi data demografi, mengisi kuesioner aktivitas fisik yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas, mengisi inform consent, lalu responden bersedia untuk dilakukan pengecekan gula darah sewaktu. Hasil uji statistic menunjukkan *p value* = 0,000 dimana artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus di wilayah RW 003 Kelurahan Gandaria Utara.

**Kata Kunci** : Diabetes Mellitus, Aktivitas Fisik

# **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITIES WITH BLOOD GLUCOSE LEVELS IN DIABETES MELITUS PATIENTS IN RW 003 KELURAHAN GANDARA UTARA**

**Lisa Septiani**

## **Abstract**

Diabetes mellitus is a metabolic disorder characterized by high blood glucose levels. Complications for the disease can be prevented by taking four main actions namely education, diet, physical activity, and pharmacological intervention. Physical activity is a body movement performed by the muscles and their supporting systems to release energy. Good physical activity can help the pancreas break down glucose into the cell if insulin is not produced, so in diabetic this physical activity is essential for blood glucose levels in diabetic patients to be reduced or normal. This study was conducted to analyze the relationship of physical activity to blood glucose levels in diabetic patients with diabetes mellitus in RW 003 North Gandaria District. This study used Chi-Square test with Cross Sectional design conducted on 82 respondents by total sampling method. Collecting data in this study using a questionnaire with 3 parts, namely the first part to fill demographic data, fill in the physical activity questionnaire that has been tested for validity and reliability, fill in the informed consent, then the respondent is willing to check blood sugar at any time. Statistical test results showed p value = 0,000 which means that there is a significant relationship between physical activity and blood glucose levels in patients with diabetes

**Keywords:** Diabetes Mellitus, Physical Activity

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat membuat proposal penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah RW 003 Gandaria Utara”. Proposal penelitian ini bertujuan untuk melanjutkan penelitian.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ns. Wiwin Winarti, S.Kep, M.Epid, M.N selaku ketua jurusan keperawatan, Ns.Duma Lumban Tobing, M.Kep, Sp.Kep.J selaku ketua program studi S1 Keperawatan, serta Ns. Ani Widiastuti S.Kep, SKM selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan waktu, masukan dalam penulisan proposal ini sehingga proposal ini dapat terselesaikan. Penulis berterima kasih kepada orang tua yaitu bapak Tri Winarno dan ibu Suparni karena telah memberikan dukungan kepada penulis sejak kuliah sampai saat membuat skripsi penelitian ini. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada teman – teman angkatan 2016 S1 Keperawatan ataskerjasama dan dukungan yang sangat membantu penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Mba Dewi, Bang Fadhil, Ata, Bunga, Davita, Uci, Nabila, dr. Intan Sahara, Mba Ayu, Mba Nurul, Yazid, Warbu Fams’13, Ridhoaji, Calvin, Silvi, yang selalu membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari di skripsi penelitian ini masih banyak kekurangan. Semoga skripsi ini dapat diterima untuk pengajuan penelitian penulis.

Jakarta, 09 Juli 2020

Penulis

(Lisa Septiani)



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Diabetes Melitus.....	7
II.2 Aktivitas Fisik.....	14
BAB III METODE PENELITIAN .....	21
III.1 Kerangka Konsep .....	21
III.2 Hipotesis .....	23
III.3 Definisi Operasional.....	23
III.4 Desain Penelitian.....	25
III.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	26
III.6 Populasi Dan Sample.....	26
III.7 Etika Penelitian .....	27
III.8 Teknik Pengumpulan Data .....	28
III.9 Instrumen Penelitian.....	29
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	30
III.11 Pengolahan Data.....	31
III.12 Analisa Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	35
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	35
IV.2 Proses Penelitian .....	35
IV.3 Analisis Univariat .....	36
IV.4 Analisa Bivariat .....	38
IV.5 Keterbatasan Penelitian .....	42

BAB V PENUTUP .....	44
V.1 Kesimpulan.....	44
V.1 Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional .....	24
Tabel 2	Hasil Uji Validitas Kuesioner Aktivitas Fisik Di Wilayah RW 03 Kelurahan Rambutan .....	30
Tabel 3	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Aktivitas Fisik Di Wilayah RW 03 Kelurahan Rambutan .....	31
Tabel 4	Analisis Univariat .....	32
Tabel 5	Analisis Bivariat .....	34
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pada Penderita Diabetes Melitus Di RW 003 Kelurahan Gandaria Utara .....	36
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah RW 003 Kelurahan Gandaria Utara.....	37
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Lamanya Menderita Diabetes Melitus Di Wilayah RW 003 Kelurahan Gandaria Utara .....	38
Tabel 9	Analisa Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Masyarakat Di RW 003 Kelurahan Gandaria Utara.....	39
Tabel 10	Analisa Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Masyarakat Di RW 003 Kelurahan Gandaria Utara.....	41

## DAFTAR SKEMA

Skema 1 Kerangka Teori.....	20
Skema 2 Kerangka Konsep .....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Aktivitas Fisik
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	Lembar Identitas Responden
Lampiran 4	SOP Glukosa Darah Sewaktu
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
Lampiran 6	Hasil Uji Univariat
Lampiran 7	Hasil Uji Bivariat
Lampiran 8	Hasil Uji Turnitin
Lampiran 9	Surat Persetujuan
Lampiran 10	Dokumentasi