SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *ACTIVE STRETCHING* DAN JALAN SANTAI TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENYANDANG DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU

DISUSUN OLEH :

DIAN ANANTYA PARAMITA PUTRI
NIM : P01720323108

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU JURUSAN KEPERAWATAN PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2025

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *ACTIVE STRETCHING* DAN JALAN SANTAI TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENYANDANG DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr Kep) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes

DISUSUN OLEH:

DIAN ANANTYA PARAMITA PUTRI
NIM : P01720323108

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU JURUSAN KEPERAWATAN PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
2025

HALAMAN PERSETUJAN SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *ACTIVE STRETCHING* DAN JALAN SANTAI TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENYANDANG DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

DIAN ANANTYA PARAMITA PUTRI
NIM : P01720323108

Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing
Pada Tanggal 31 Januari 2025

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep	**Ns. Sahran, S.Kep., M.Kep**
NIP. 198205152002121004	**NIP. 197709132002121002**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI *ACTIVE STRETCHING* DAN JALAN SANTAI TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENYANDANG DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU

Disusum oleh :
DIAN ANANTYA PARAMITA PUTRI
NIM : P01720323108

Telah diujikan didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu

Pada Tanggal 10 Februari 2025, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji	Penguji I
Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep	**Ns. Mardiani, S.Kep., MM**
NIP. 197507161997031002	**NIP. 197203211995032001**
Penguji II	**Penguji III**
Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep	**Ns. Sahran, S.Kep., M.Kep**
NIP. 198205152002121004	**NIP. 197709132002121002**

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

Mengetahui :
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu

Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep
NIP. 197507161997031002

BIODATA PENELITI



Nama Lengkap	: Dian Anantya Paramita Putri, A.Md.Kep
Tempat Tanggal Lahir	: Giri Kencana, 25 Juli 2001
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Mahasiswa
Alamat Rumah	: Dusun III Desa Tanjung Dalam, Kec. Ulok Kupai, Kab. Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu
Email	: diananantyapp@gmail.com
Judul Studi Kasus	: Pengaruh Kombinasi *Active Stretching* dan Jalan Santai Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kota Bengkulu Tahun 2024
Riwayat Pendidikan	:

1. TK Aisyah Bustanul Afhal Ketahun
2. SDN 17 Ulok Kupai
3. SMPN 1 Ulok Kupai
4. SMAN 12 Bengkulu Utara
5. Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Prodi Diploma Tiga Jurusan Keperawatan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	:	Dian Anantya Paramita Putri
NIM	:	P01720323108
Judul Skripsi	:	Pengaruh Kombinasi *Active Stretching* Dan Jalan Santai Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam skirpsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai ketentuan yang berlaku.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, Februari 2025

Yang menyatakan,



Dian Anantya Paramita Putri
Nim : P01720323108

MOTTO

"Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama Kita

(Qs.At-Taubah: 40)"

"Jadilah versi terbaik dari diri sendiri, *believe in yourself*"

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini ku persembahkan kepada ;

- Kedua orang tua terhebat yang paling saya cintai Ayah dan Mamiku yang senantiasa memberikan doa atas kelancaran dan keberhasilan anak-anaknya, tidak pernah berhenti memotivasi, mendukung dan menyemangati, selalu berusaha memenuhi kebutuhan peneliti untuk menyelesaikan pendidikan ini.
- Kepada yang tersayang Mbah Uti, Mbah Kakung dan Nenek yang selalu menyemangati, mendukung dan mendoakan kesuksesan cucu-cucunya.
- Kepada adikku yang tercinta yang selalu memberikan semangat dan dukungannya selama ini.
- Teman seperjuangan Alih Jenjang Angkatan 2024 Politeknik Kesehatan Bengkulu yang berjuang bersama dalam dan saling *support* satu sama lain.
- Almamater tercinta, Politeknik Kesehatan Bengkulu.
- *Last but not least, to myself. Thanks for all your hard work and perseverance, all your efforts to become the best version of yourself. You've overcome many obstacles and achieved your goals, you deserve it. I'm proud of you!!.*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis mengucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmad dan hidayah-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Kombinasi *Active Stretching* Dan Jalan Santai Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu Tahun 2024".

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat diselesaikan. Peneliti banyak mendapatkan bantuan baik berupa informasi, data, ataupun dalam bentuk lainnya. Untuk itu, ucapan banyak terima kasih dihanturkan kepada:

1. Ibu Eliana, S.KM., M.PH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Ibu Ns.Septiyanti.,S.Kep.,M.Pd selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
3. Bapak Ns. Hermansyah, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu sekaligus Ketua Dewan Penguji skripsi ini
4. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam proses bimbingan dengan penuh kesabaran dan perhatian dalam membantu peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ns. Sahran, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing kedua yang juga telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam proses bimbingan dengan penuh kesabaran dan perhatian dalam membantu peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Ns. Mardiani, S.Kep.,MM selaku penguji 1 yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun dalam skripsi ini
7. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Peneliti menyadari sepenuhnya terdapat banyak ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar peneliti dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan datang.

Semoga kritik dan saran yang telah diberikan akan menjadi amal baik oleh Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi peneliti sendiri dan mahasiswa jurusan keperawatan lainnya.

Bengkulu, Januari 2025

Yang menyatakan,

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Dian Anantya Paramita Putri
NIM : P01720323108

PENGARUH KOMBINASI *ACTIVE STRETCHING* DAN JALAN SANTAI TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PENYANDANG DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS SUKAMERINDU KOTA BENGKULU TAHUN 2024

***Dian Anantya Paramita Putri, **Hendri Heriyanto **Sahran**
*Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
**Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email: diananantyapp@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat resistensi insulin dan disfungsi sel *β* pankreas. Manajemen diabetes melitus tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis tetapi juga perubahan gaya hidup, termasuk aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi *active stretching* dan jalan santai terhadap kadar gula darah pada penyandang diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sukamerindu, Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *pre-post test with control group*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Jumlah responden 44 orang yang terdiri dari 22 responden pada setiap kelompok. Kelompok intervensi diberikan kombinasi *active stretching* dan jalan santai dilakukan selama 2x dalam seminggu selama 3 minggu, serta kelompok kontrol hanya menerima terapi farmakologis. Pengukuran kadar gula darah dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan *glucometer digital*. Hasil uji statistik *Independent Sample Test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi *active stretching* dan jalan santai terhadap kadar gula darah pada penyandang diabetes melitus tipe 2 dengan p value 0.000 (p value ≤ 0.05).

Kata kunci: diabetes melitus tipe 2, kadar gula darah, *active stretching*, jalan santai

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

EFFECT OF COMBINATION OF ACTIVE STRETCHING AND LIGHT WALKING ON BLOOD SUGAR LEVELS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS AT SUKAMERINDU HEALTH CENTER BENGKULU CITY 2024

***Dian Anantya Paramita Putri, **Hendri Heriyanto **Sahran**
*Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
**Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Email: diananantyapp@gmail.com

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood sugar level due to insulin resistance and pancreatic β-cell dysfunction. Management of diabetes mellitus relies not only on pharmacological therapy but also changes in lifestyle changes, including physical activity. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of active stretching and leisurely walking on blood sugar levels in people with blood sugar levels in people with type 2 diabetes mellitus at Sukamerindu Health Center, Bengkulu City. This study used a quasi-experimental design with pre-post test with control group approach. The sampling technique used was purposive sampling. The number of respondents was 44 people consisting of 22 respondents in each group. The intervention group was given a combination of active stretching and leisurely walking for 2x a week for 3 weeks, as well as a control group that only received pharmacological therapy and a control group that only received pharmacological therapy. Measurement of blood sugar levels was carried out before and after the interventionusing a digital glucometer. The results of this study using the Independent Sample Test statistics show that there is an effect of a combination of active stretching and leisurely walking on blood sugar levels in people with type 2 diabetes mellitus with a p value of 0.000 (p value ≤ 0.05).

Keywords: *type 2 diabetes mellitus, blood glucose levels, active stretching, leisurely walking*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI iv
HALAMAN BIODATA PENELITI v
PERNYATAAN ORISINALITAS vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR BAGAN xv
DAFTAR LAMPIRAN xvii
BAB I PENDAHULUAN
- **A. Latar Belakang** 1
- **B. Rumusan Masalah** 4
- **C. Tujuan Penelitian** 5
- **D. Manfaat Penelitian** 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA
- **A. Konsep Diabetes Melitus** 7
- **B. Kadar Gula Darah** 13
- **C. Konsep *Active Stretching*** 19
- **D. Konsep Jalan Santai** 21
- **E. Pengaruh Active Stretching Dan Jalan Santai Terhadap Kadar Gula Darah Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2** 23
- **F. Kerangka Teori** 25

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL
- **A. Kerangka Konsep** 26
- **B. Definisi Operasinal** 27
- **C. Hipotesis Penelitian** 28

BAB IV METODE PENELITIAN
- **A. Jenis Penelitian Dan Rancangan Penelitian** 29
- **B. Variabel Penelitian** 30

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

C. Lokasi dan Waktu Penelitian 30
D. Populasi Dan Sampel Penelitian 30
E. Pengumpulan Data 33
F. Pengolahan Data 34
G. Analisis Data 34
H. Alur Penelitian 36
I. Etika Penelitian 37
BAB V HASIL PENELITIAN
A. Jalannya Penelitian 39
B. Analisa Univariat 41
C. Analisa Bivariat 43
BAB VI PEMBAHASAN
A. Interprestasi dan Diskusi Hasil 45
B. Keterbatasan Penelitian 50
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 57
B. Saran 57
DAFTAR PUSTAKA 58
LAMPIRAN

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Pengaturan Jam Makan Pasien Diabetes Melitus.....	15
3.1	Definisi Operasional.....	27
4.1	Uji Bivariat.....	36
5.1	Karakteristik Responden dan Kesetaraan Responden	41
5.2	Distribusi Rata-rata Kadar Gula Darah Sebelu dan sesudah Diberikan Intervensi	42
5.3	Perbedaan rata – rata kadar gula darah Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol..	43
5.4	Pengaruh Kombinasi *Active Stretching* Dan Jalan Santai Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sukamerindu Tahun 2024……..	44

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Teori…….	25
3.1 Kerangka Konsep…….	26
4.1 Rancangan Penelitian……	30
4.2 Alur Penelitian……...	37

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1 Lembar *Inform Concent*

2 Surat Permohonan Responden

3 Surat Persetujuan Responden

4 Kuesioner Penelitian Responden

5 Kuisioner Aktivitas Fisik

6 Lembar Observasi Kadar Gula Darah Sewaktu

7 SOP *Active Stretching* dan Jalan Santai Pada Peyandang Diabetes Melitus Tipe 2

8 Master Tabel

9 Output SPSS

10 Dokumentasi

11 Sertifikat Ethical Clearance

12 Surat Penelitian Kesbangpol

13 Surat Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu

14 Surat Penelitian Puskesmas Sukamerindu

15 Surat Selesai Penelitian

Kemenkes Poltekkes Bengkulu