

**GAMBARAN PENERAPAN LATIHAN FISIK SENAM
DIABETES PADA KELUARGA DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH PUSKESMAS
SINDANGKASIH KABUPATEN CIAMIS**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

EGI YUSUP HEDIAWAN

P2.06.20.1.19.051

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TASIKMALAYA**

2022

**GAMBARAN PENERAPAN LATIHAN FISIK SENAM
DIABETES PADA KELUARGA DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH PUSKESMAS
SINDANGKASIH KABUPATEN CIAMIS**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam memenuhi tugas mata kuliah Karya Tulis pada Program Studi
Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya



Oleh :

EGI YUSUP HEDIAWAN

NIM. P2.06.20.1.19.051

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TASIKMALAYA**

2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Penerapan Latihan Fisik Senam Diabetes Pada Keluarga Dengan Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya sekaligus sebagai pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulia Ilmiah ini.
3. Ibu Lia Herliana, S.Kep, Ners, M.Kep selaku ketua Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Betty Suprapti, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan daran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
6. Kedua orang tua dan saudara-saudara yang telah memberi doa, kasih sayang dan dukungan selama perkuliahan.
7. Seluruh rekan-rekan angkatan 27 Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
8. Teman-teman peminatan keperawatan keluarga dan teman satu bimbingan yang selalu bekerja sama dan saling menguatkan.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari penyusunan, bahasa maupun penulisannya. Hal ini tidak terlepas dari pengalaman dan pengetahuan penulis yang terbatas. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik serta saran yang membangun demi tersusunnya Karya Tulis yang lebih baik di masa mendatang.

Tasikmalaya, 14 Maret 2022

Penulis

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

Egi Yusup Hediawan¹

NIM. P2.06.20.1.19.051

Dr.Betty Suprapti, S.Kp.,M.Kes²

Dudi Hartono,S.Kp.,NersM.Kep³

**“Gambaran Penerapan Latihan Fisik Senam Diabetes Pada Keluarga
Dengan diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Puskesmas Sindangkasih
Kabupaten Ciamis”**

ABSTRAK

Populasi Diabetes Melitus berdasarkan kategori usia, penderita Diabetes Melitus terbesar berada pada rentang usia 55-64 tahun dan 65-74 tahun. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyatakan bahwa jika dibandingkan pada tahun 2013, populasi Diabetes Melitus pada usia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan menjadi 2%. Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran penerapan latihan fisik senam diabetes untuk mengontrol atau mencegah diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas sindangkasih. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan kasus pada kedua keluarga yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah pedoman wawancara, ceklist Standar operasional prosedur, dan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan keluarga dengan klien berusia 60 tahun berjenis kelamin perempuan dan keluarga dengan klien 51 tahun berjenis kelamin perempuan dan tidak bekerja memahami tentang penanganan diabetes dengan cara senam diabetes. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan penerapan senam diabetes selama 1 kali seminggu keluarga menjadi tau, mau dan mampu merawat anggota keluarga dengan diabetes melitus tipe 2 akibat ketidakstabilan kadar gula darah. Pada klien juga didapatkan hasil perubahan sebelum melaksanakan senam dan setelah senam diabetes dari 250 mm/dl menjadi 141 mm/dl bagi klien berusia 60 tahun dan 133 bagi klien berusia 51 tahun. Disarankan ketika melakukan senam diabetes dikakukan sesuai standar operasional prosedur dan dilakukan dengan sungguh sungguh supaya dapat merasakan manfaatnya dengan baik.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Senam Diabetes, keperawatan keluarga

Daftar Pustaka : 16 buah (2013 -2019)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

Egi Yusup Hediawan¹

NIM. P2.06.20.1.19.051

Dr. Betty Suprapti, S.Kp., M.Kes²

Dudi Hartono, S.Kp., Ners M.Kep³

“Overview of the Application of Diabetes Gymnastics Physical Exercises in Families with Type 2 Diabetes Mellitus in the Sindangkasih Community Health Center, Ciamis Regency”

ABSTRACT

Diabetes Mellitus population based on age category, the largest Diabetes Mellitus sufferers are in the age range of 55-64 years and 65-74 years. The 2018 Basic Health Research (Riskesmas) stated that when compared to 2013, the Diabetes Mellitus population at the age of 15 years had increased to 2%. The purpose of this study is to provide an overview of the application of diabetes gymnastics physical exercise to control or prevent type 2 diabetes mellitus in the working area of the Sindangkasih Public Health Center. The research design used was descriptive qualitative with a case approach in both families that met the inclusion criteria. Data collection techniques used are interview guidelines, standard operating procedure checklists, and observation sheets. The results showed that the knowledge of families with clients aged 60 years being female and families with clients 51 years being female and not working understand about diabetes management by means of diabetes gymnastics. After being given health education and implementing diabetes exercise once a week, the family becomes aware, willing and able to care for family members with type 2 diabetes mellitus due to unstable blood sugar levels. The client also got the results of changes before doing exercise and after diabetes exercise from 250 mm/dl to 141 mm/dl for clients aged 60 years and 133 for clients aged 51 years. It is recommended that when doing diabetes exercise, it is done according to standard operating procedures and done seriously so that you can feel the benefits properly.

Keyword : Diabetes Melitus Type 2, Exercise Diabetes, nursing family

Bibliography : 16 pieces (2013)

DAFTAR ISI

JUDUL.....	2
LEMBAR PENGESAHAN.....	3
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	4
KATA PENGANTAR.....	5
ABSTRAK.....	7
ABSTRACT.....	8
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR BAGAN.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
1. Tujuan umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Karya tulis Ilmiah	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. KONSEP DASAR.....	7
1. DIABETES MELITUS.....	7
2. KELUARGA	18
3. SENAM DIABETES.....	24
4. AUDIO VISUAL.....	40
5. ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA.....	42
B. KERANGKA TEORI.....	65
BAB III METODELOGI KARYA TULIS ILMIAH	66
A. Desain KTI.....	66
B. Subyek KTI.....	66
C. Fokus Studi.....	66
D. Definisi Operasional.....	67
E. Batasan Istilah	67
F. Lokasi dan Waktu.....	68
G. Prosedur penulisan KTI.....	69
H. Teknik Pengumpulan Data.....	69
1. Wawancara.....	69
2. Pemeriksaan fisik.....	69
3. Observasi	70
4. Studi Dokumentasi	70
I. Instrument Pengambilan Data	70

J. Penyajian data	71
K. Etika Studi Kasus.....	71
BAB IV.....	73
HASIL KTI DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Hasil KTI.....	73
B. Pembahasan.....	83
C. Keterbatasan Kasus Studi.....	91
BAB V.....	92
PENUTUP.....	92
A. KESIMPULAN.....	92
B. SARAN	93
DAFTAR PUSTAKA.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1Tingkat kemandirian keluarga.....	55
Tabel 2 2 Skoring Diagnosa Keperawatan.....	58
Tabel 2 .3 perencanaan.....	61
Tabel 4. 1 Karakteristik keluarga.....	74
Tabel 4. 2 Karakteristik Klien.....	74
Tabel 4. 3 Penurunan Gula Darah.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Pemanasan.....	34
Gambar 2 2 Gerakan inti.....	37
Gambar 2 3 Gerakan transisi.....	39
Gambar 2 4 Gerakan pendinginan.....	40

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	67
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 informed consent.....	97
lampiran 2 instrumen wawancara.....	98
lampiran 3 instrumen ceklist Sop.....	100
lampiran 4 instrumen observasi sesudah senam	110
lampiran 5 hasil pengelohan data.....	113
lampiran 6 dokumentasi kegiatan.....	136
lampiran 7 jadwal kegiatan	175
lampiran 8 Riwayat hidup	180