

**PENGARUH KOMBINASI *BRISK WALKING EXERCISE* DAN
REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PENDERITA PENYAKIT DIABETES
MELLITUS TIPE 2**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Ridwan Chandra Permana

P2.06.20.5.19.033

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
2023**

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi *Brisk Walking Exercise* dan Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2”. Dalam penyusunan Proposal Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Hj, Ani Radiati R, S.Pd., M.Kes. selaku Direktur Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
4. Ibu Dr. Siti Badriah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom., selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
5. Ibu Syaukia Adini, S.ST., M.Tr.Kep. selaku Pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Proposal Skripsi ini.
6. Ibu Ai Cahyati, M.Kep., Ns., Sp.KMB, Pak Suci Vega, Ibu Ema, Ibu Kusmiyati, ibu kantin tercinta alias Ibu Dadi yang senantiasa memberikan motivasi bagi penulis selama berlangsungnya Pendidikan di kampus tercinta Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
7. Seluruh staf Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah

memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan.

8. Kepala Puskesmas Kersanagara Kota Tasikmalaya dan koordinator program penyakit tidak menular di wilayah kerja puskesmas kersanagara, yang telah membantu dan Kerjasama selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang akan dilakukan.
9. Keluarga besar H. E. Dedi Supriadi yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa selalu mendoakan penulis.
10. Para sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam proses membuat Skripsi ini.
11. Seluruh teman-teman Angkatan 1 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Polteknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang senantiasa mengingatkan, memberikan dukungan dan memberikan kenangan baik dan buruknya selama 8 semester ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literature yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Penulis

**PENGARUH KOMBINASI *BRISK WALKING EXERCISE* DAN
REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA
DARAH PADA PENDERITA PENYAKIT DIABETES MELLITUS
TIPE 2**

ABSTRAK

Ridwan Chandra Permana¹, Siti Badriah², Syaukia Adini³
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Latar Belakang: Diabetes mellitus adalah kondisi klinis penyakit metabolic yang ditandai dengan terjadinya peningkatan pada kadar gula darah atau disebut dengan hiperglikemia akibat dari kegagalan sekresi insulin, kinerja insulin, atau keduanya. Penatalaksanaan mengenai penyakit diabetes bisa dilakukan secara nonfarmakologis berupa *Brisk Walking Exercise* dan Rebusan Daun Salam. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh dari Kombinasi *Brisk Walking Exercise* dan Rebusan Daun Salam terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2. **Metode :** *Quasy Eksperimental* dengan *pretest-posttest with kontrol group design*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan set glukometer. Pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling* dengan *Purposive Sampling*, terdiri dari 38 responden untuk kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*. **Hasil :** Terdapat penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi 36,43 mg/dl, dan pada kelompok kontrol terdapat penurunan 4,65 mg/dl dengan (*p-value* 0,000). Terdapat perbedaan penurunan kadar gula darah yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *p-value* 0,000. **Kesimpulan :** Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan Kombinasi *Brisk Walking* dan Rebusan Daun Salam dapat menurunkan nilai kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*, Rebusan Daun Salam, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus

**THE EFFECT OF A COMBINATION OF BRISK WALKING EXERCISE
AND BAY LEAF DECOCTION ON REDUCING BLOOD SUGAR
LEVELS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS**

ABSTRACT

*Ridwan Chandra Permana¹, Siti Badriah², Syaukia Adini³
Bachelor of Applied Nursing and Nursing Professional Education Study
Program Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

Background: Diabetes mellitus is a clinical condition of metabolic disease characterized by an increase in blood sugar levels or called hyperglycemia due to failure of insulin secretion, insulin performance, or both. Management of diabetes can be done nonpharmacological in the form of Brisk Walking Exercises and Salam Leaf Decoction. **Objective:** to determine the effect of the combination of Brisk Walking Exercise and Salam Leaf Decoction on reducing blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus. **Method:** Quasy Experimental with pretest-posttest with kontrol group design. The instruments used are observation sheets and glucometer sets. Sampling using Probability Sampling with Purposive Sampling, consisting of 38 respondents for the kontrol group and intervention group. Statistical tests using the Wilcoxon Test and Mann-Whitney. **Results:** There was a significant decrease in the intervention group before and after getting the intervention of 36.43 mg/dl, and in the kontrol group there was a decrease of 4.65 mg/dl with (p-value 0.000). There was a significant difference in blood sugar levels in the intervention group before and after the intervention with a p-value of 0.000. **Conclusion:** This study shows that the combination of Brisk Walking and Salam Leaf Decoction can reduce blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Brisk Walking Exercise, Salam Leaf Decoction, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Diabetes Mellitus.....	10
2.2 Brisk Walking Exercise	22
2.3 Rebusan Daun Salam.....	25
2.4 Usia Pertengahan	28
2.5 Kerangka Teori.....	30
BAB 3 KERANGKA KONSEP	31

3.1 Kerangka Konseptual	32
3.2 Hipotesis.....	32
3.3 Definisi Operasional.....	32
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	35
4.1 Desain Penelitian.....	35
4.2 Populasi, Sampel dan Sampling.....	36
4.3 Variabel Penelitian	38
4.4 Tempat Penelitian.....	39
4.5 Waktu Penelitian	39
4.6 Instrumen Penelitian.....	39
4.7 Prosedur Penelitian.....	40
4.8 Analisa Data	40
4.9 Etika Penelitian	41
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
5.1 Hasil Penelitian	44
5.2 Pembahasan.....	49
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	62
5.4 Implikasi Penelitian.....	62
BAB 6 PENUTUP	63
6.1 Kesimpulan	63
6.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 5.1 Perbedaan Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Status Ekonomi, Lama Menderita Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi.....	44
Tabel 5.2 Gambaran Kadar Gula Darah Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi Sebelum Mendapatkan Intervensi Kombinasi <i>Brisk Walking Exercise</i> Dan Rebusan Daun Salam.....	45
Tabel 5.3 Kadar Gula Darah Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi Sesudah Mendapatkan Intervensi Kombinasi <i>Brisk Walking Exercise</i> Dan Rebusan Daun Salam	46
Tabel 5.4 Gambaran Kadar Gula Darah Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Mendapatkan Intervensi Kombinasi <i>Brisk Walking Exercise</i> Dan Rebusan Daun Salam.....	47
Tabel 5.5 Distribusi Perbandingan Kadar Gula Darah Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Mendapatkan Intervensi Kombinasi <i>Brisk Walking Exercise</i> Dan Rebusan Daun Salam	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 daun salam.....	25
Gambar 2.2 minuman rebusan daun salam	28
Gambar 2.3 kerangka teori.....	30
Gambar 3.1 kerangka konsep.....	31
Gambar 3.2 definisi operasional	32
Gambar 4.1 desain penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	68
Lampiran 2 Kesiapan Menjadi Responden Penelitian	69
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Brisk Walking Exercise	70
Lampiran 4 Kuesioner Data Umum	72
Lampiran 5 Jadwal Penelitian	74
Lampiran 6 Tabulasi Data Brisk Walking Exercise	75
Lampiran 7 Tabulasi Data Rebusan Daun Salam	76
Lampiran 8 Surat Izin Studi Pendahuluan Di Puskesmas Kersanagara.....	77
Lampiran 9 Lembar Bimbingan	78
Lampiran 10 Hasil Turnitin.....	80
Lampiran 11 Hasil Uji Statistic.....	81
Lampiran 12 Surat Keterangan Diterima Penelitian Dari Puskesmas Kersanagara	82
Lampiran 13 Surat Keterangan Perizinan Penelitian Dari Puskesmas Kersanagara	83
Lampiran 14 Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian Dari Puskesmas Kersanagara.....	84
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	85
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	87