



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *MEAL PLANNING CARD*  
DAN *WALKING EXERCISE* TERHADAP  
SKOR *FATIGUE* PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II  
DI PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**

**LIKE ALIESHA AURADIFA**

**P2.06.20.5.22.019**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

**TASIKMALAYA**

**JURUSAN KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**TAHUN 2026**



**SKRIPSI**

**PENGARUH *MEAL PLANNING CARD*  
DAN *WALKING EXERCISE* TERHADAP  
SKOR *FATIGUE* PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II  
DI PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**

**LIKE ALIESHA AURADIFA**

**P2.06.20.5.22.019**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh *Meal Planning Card* dan *Walking Exercise* terhadap Skor *Fatigue* Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”. Terwujudnya skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan di Kampus Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.

Di antara seluruh halaman dalam skripsi ini, lembar pesembahan adalah halaman yang paling bermakna, karena di sinilah Penulis menitipkan rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi sejak awal perkuliahan dan bimbingan serta saran kepada penulis.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, Ners. M.Kep., Sp. Kep. Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan, atas dukungan dan semangat saat masa-masa semester sebelumnya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners. M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, atas dukungan dan semangat saat masa-masa semester sebelumnya.
4. Ibu Tetik Nurhayati, S.Kep., Ners. M.Kep., Sekretaris Jurusan Keperawatan, atas dukungan dan semangat saat masa-masa semester sebelumnya.
5. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB., Pembimbing 1 atas bimbingan dan berbagai bantuan serta masukan yang berharga dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Ns., Arip Rahman, S.ST., M.Tr. Kep., Pembimbing 2 atas bimbingan dan berbagai bantuan serta masukan yang berharga dalam penyusunan skripsi.

7. Ibu Ns., Syaukia Adini, M.Tr. Kep., selaku dosen penguji, atas masukan dan berbagai evaluasi yang membangun kepada penulis.
8. Kedua orang tua (*my beloved*), Bapak Endin Aliyudin dan Ibu Nani Suryani, atas segala pengorbanan, doa, dan kasih sayang tanpa batas. Kedua adik laki-laki, serta keluarga besar, atas cinta dan semangat yang selalu dirasakan meskipun berjauhan.
9. *Support system* terbaik, yang menjadi penyemangat penulis dalam setiap hal yang dilakukan oleh penulis dan sebab penulis takkan pernah selesai mendoakan keselamatannya.
10. Rekan-rekan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Angkatan 4, khususnya kelas A, yang kebersamaian selama masa studi.
11. Grup *Parenting*, tempat berbagi suka duka manis pahitnya hidup di perantauan sejak awal perkuliahan yaitu Farah, Naila, Putri Salsa dan Yunda.
12. Sahabat lama (Cupangabel), tempat penulis selalu akan pulang yang selalu menerima kehadiran penulis.
13. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis cantumkan satu per satu namanya dan berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun untuk kemajuan skripsi yang berkaitan dengan tema ini untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, 29 Mei 2026  
Penulis,



Like Aliesha Auradifa

NIM. P2.06.20.5.22.019

**PENGARUH *MEAL PLANNING CARD* DAN *WALKING EXERCISE*  
TERHADAP SKOR *FATIGUE* PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II  
DI PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**

**ABSTRAK**

**Like Aliesha Auradifa<sup>1</sup>, Ida Rosdiana<sup>2</sup>, Arip Rahman<sup>3</sup>**

**Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya**

**Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**

**Latar Belakang:** Diabetes Mellitus (DM) tipe II merupakan penyakit metabolik kronis yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi, salah satunya *fatigue*. *Fatigue* pada pasien DM tipe II berhubungan dengan ketidakstabilan kadar glukosa darah, pola makan yang tidak teratur, serta kurangnya aktivitas fisik. Upaya nonfarmakologis melalui *meal planning card* dan *walking exercise* diharapkan dapat membantu meningkatkan *self-management* pasien serta menurunkan *fatigue*. **Tujuan:** Diketuinya pengaruh *meal planning card* dan *walking exercise* terhadap skor *fatigue* pasien Diabetes Mellitus tipe II di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental melalui pendekatan *pretest-posttest with control group design* dilaksanakan pada bulan Maret-April 2026. Populasi penelitian terdiri dari pasien DM tipe II yang memiliki skor *fatigue* 40-80 dan tidak memiliki hambatan mobilitas fisik di Puskesmas Tamansari. Sampel penelitian terdiri dari 54 responden dengan masing-masing kelompok 27 responden. Teknik pengambilan sampel dengan *non-probability sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-test* dan *Independent Sample T-test*. **Hasil:** Pemberian perlakuan pada kedua kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat menurunkan skor *fatigue*, akan tetapi kelompok intervensi lebih signifikan penurunannya. Analisa data penelitian menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dengan nilai *p value* <0,001. **Kesimpulan:** Uji Analisis menunjukkan nilai *p value* <0,001 (*p*<0,05). *Meal Planning Card* dan *Walking Exercise* efektif dalam menurunkan skor *fatigue* pada pasien DM tipe II di Puskesmas Tamansari.

**Kata Kunci:** diabetes mellitus tipe II; *fatigue*; *meal planning card*; *self-management*; *walking exercise*.

***The Effect of Meal Planning Cards and Walking Exercises on Fatigue Scores in***

***Type II Diabetes Mellitus Patients***

***At Tamansari Community Health Center, Tasikmalaya City***

***ABSTRACT***

**Like Aliesha Auradifa<sup>1</sup>, Ida Rosdiana<sup>2</sup>, Arip Rahman<sup>3</sup>**

***Bachelor of Applied Nursing Tasikmalaya***

**Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**

**Background:** *Type II Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic disease that can cause various complications, one of which is fatigue. Fatigue in patients with type II DM is associated with unstable blood glucose levels, irregular eating patterns, and lack of physical activity. Non-pharmacological efforts such as meal planning cards and walking exercises are expected to help improve patient self-management and reduce fatigue. Objective:* To determine the effect of meal planning cards and walking exercises on fatigue scores in patients with type II Diabetes Mellitus at the Tamansari Community Health Center in Tasikmalaya City. **Methods:** *This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach with a control group design and was conducted in March-April 2026. The study population consisted of patients with type II DM with fatigue scores of 40-80 and no physical mobility barriers at the Tamansari Community Health Center. The study sample consisted of 54 respondents, with 27 respondents in each group. The sampling technique used non-probability sampling. Data were analyzed using the Paired Sample T-test and Independent Sample T-test. Results:* Treatment in both the intervention and control groups reduced fatigue scores, but the reduction was more significant in the intervention group. Data analysis showed a significant effect with a p-value of <0.001. **Conclusion:** *The analysis showed a p-value of <0.001 (p<0.05). Meal Planning Cards and Walking Exercise were effective in reducing fatigue scores in type II diabetes patients at the Tamansari Community Health Center.*

**Keywords:** *type II diabetes mellitus; fatigue; meal planning card; self-management; walking exercise.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ARTI, LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	15
B. Kerangka Teori.....	37
C. Hipotesis.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	40
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	41
C. Variabel Penelitian .....	44
D. Definisi Operasional.....	45
E. Tempat Penelitian.....	47
F. Waktu Penelitian .....	47
G. Instrumen Penelitian.....	47
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	49
I. Analisa Data .....	54

J. Etika Penelitian .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Penelitian .....	58
B. Pembahasan.....	66
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2. 1 Kadar Tes Laboratorium Darah untuk Diagnosis Diabetes dan Prediabetes .....	17
Tabel 2. 2 Rekomendasi Komposisi Jenis Bahan Makanan Pasien Diabetes Mellitus.....	26
Tabel 2. 3 Klasifikasi Rentang Skor <i>Fatigue</i> .....	32
Tabel 3. 1 Desain Penelitian .....	40
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	46
Tabel 3. 3 Instrumen Penelitian .....	47
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Pasien DM Tipe II Berdasarkan Usia .....	58
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Pasien DM Tipe II Berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Pasien DM Tipe II Berdasarkan Pendidikan.....	59
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Pasien DM Tipe II Berdasarkan Status Pekerjaan .....	60
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Pasien DM Tipe II Berdasarkan Faktor Ekonomi.....	60
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Responden Pasien DM Tipe II Berdasarkan Lama Menderita .....	61
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Responden Pasien DM Tipe II Berdasarkan Kadar Gula Darah.....	61
Tabel 4. 8 Distribusi Rata-rata Skor <i>Fatigue</i> Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Meal Planning Card</i> Dan <i>Walking Exercise</i> .....	62
Tabel 4. 9 Distribusi Rata-rata Skor <i>Fatigue</i> Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah diberikan Kegiatan Prolanis .....	62
Tabel 4. 10 Uji Normalitas Data .....	63
Tabel 4. 11 Uji Homogenitas.....	63
Tabel 4. 12 Perbedaan Rata-Rata Skor <i>Fatigue</i> Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Meal Planning Card</i> dan <i>Walking Exercise</i> ..	64
Tabel 4. 13 Perbedaan Rata-Rata Skor <i>Fatigue</i> Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah diberikan Kegiatan Prolanis .....	64
Tabel 4. 14 Perbedaan Rata-Rata Skor <i>Fatigue</i> antara Kelompok Intervensi dengan Kelompok Kontrol Sesudah diberikan Intervensi.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori .....	38
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan Dinkes Kota Tasikmalaya .....	85
Lampiran 2 Surat Permohonan Pengambilan Data Dinkes Kota Tasikmalaya .....	86
Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Tamansari .....	87
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Puskesmas Tamansari .....	88
Lampiran 5 Surat Keterangan Layak Etik.....	89
Lampiran 6 Informasi Responden.....	90
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i> .....	92
Lampiran 8 Format Pengumpulan Data Responden .....	93
Lampiran 9 Lembar Instrumen IMFI-20.....	94
Lampiran 10 SOP <i>Meal Planning Card</i> .....	95
Lampiran 11 SOP <i>Walking Exercise</i> .....	97
Lampiran 12 Format Observasi Harian.....	99
Lampiran 13 Media <i>Meal Planning Card</i> .....	101
Lampiran 14 Uji Media <i>Meal Planning Card</i> .....	102
Lampiran 15 Sertifikat Uji Kalibrasi.....	103
Lampiran 16 Tabel Koding Karakteristik Responden.....	104
Lampiran 17 Hasil Analisa data .....	106
Lampiran 18 Lembar Bimbingan .....	108
Lampiran 19 Dokumentasi.....	109
Lampiran 20 Hasil Uji <i>Similarity</i> .....	111
Lampiran 21 Daftar Riwayat Hidup.....	113
Lampiran 22 Jadwal Kegiatan.....	115