

**IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG
SANDBAG EXERCISE DENGAN METODE DEMONSTRASI
PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS CIKONENG**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh:

**ANNISA NURUL KHASANAH
NIM P2.06.20.12.30.04**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
2026**



**IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG
SANDBAG EXERCISE DENGAN METODE DEMONSTRASI
PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS CIKONENG**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Tasikmalaya



Oleh:

ANNISA NURUL KHASANAH
NIM P2.06.20.12.30.04

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TASIKMALAYA
2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Pendidikan Kesehatan Tentang *Sandbag Exercise* Dengan Metode Demonstrasi Pada Anggota Keluarga Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Cikoneng”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis tidak lepas dari pihak-pihak yang telah membantu, membimbing, dan mendukung. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak Heri Djamiatul Maulana, M.Kes selaku pembimbing I, saya ucapkan terima kasih yang sebsar-besarnya karena telah senantiasa meluangkan waktu dan sabar untuk membimbing penulisan serta memberikan pengarahan, saran, dan masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep selaku pembimbing II, saya ucapkan terima kasih yang sebsar-besarnya karena telah senantiasa meluangkan waktu dan sabar untuk membimbing penulisan serta memberikan pengarahan, saran, dan masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh Staf Dosen di Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya yang turut membantu penulis dalam menjalani perkuliahan.

7. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
8. Teman-teman seperjuangan dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Tasikmalaya, 3 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping letters and flourishes.

Penulis,

ABSTRAK

Implementasi Pendidikan Kesehatan Tentang *Sandbag Exercise* Dengan Metode Demonstrasi Pada Anggota Keluarga Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Cikoneng

Annisa Nurul Khasanah¹

Heri Djamiatul Maulana, M.Kes²

Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep³

Latar Belakang Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh masyarakat di dunia. Penderita diabetes melitus tipe 2 yang berusia 45-50 tahun dengan *Body Mass Index* (BMI) ≥ 25 kg/m² menjadi salah satu kelompok yang berisiko tinggi mengalami komplikasi diabetes melitus tipe 2. Pencegahan komplikasi diabetes melitus tipe 2 memerlukan keterlibatan dan dukungan keluarga dalam proses penerapan terapi *sandbag exercise* di rumah. Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang disebabkan oleh resistensi insulin. Terapi *sandbag exercise* adalah suatu latihan beban yang memuat serangkaian gerakan tertentu dengan menggunakan kantung berisi pasir sebagai alat pemberat dipergelangan tangan dan kaki penderita diabetes melitus tipe 2. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan implementasi pendidikan kesehatan mengenai *sandbag exercise* dengan metode demonstrasi pada anggota keluarga dengan diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Cikoneng. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu keluarga dengan diabetes melitus tipe 2. Intervensi dilakukan selama lima hari dan melibatkan lima tahap proses keperawatan di dalamnya. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan keluarga serta penurunan kadar gula darah pada pasien setelah intervensi. **Kesimpulan** dari penelitian ini adalah pentingnya peran keluarga dalam melaksanakan salah satu pengelolaan diabetes melitus tipe 2 di rumah. **Saran** dari penelitian ini adalah memanfaatkan hasil penelitian sebagai sumber referensi baru, bahan pembelajaran baru, dan tambahan model edukasi bagi fasilitas pelayanan kesehatan, serta mengintegrasikan terapi tersebut dengan pilar pengelolaan diabetes melitus lainnya di rumah.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Keluarga, Pendidikan Kesehatan, *Sandbag Exercise*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya^{1,2,3}

ABSTRACT

Implementation of Health Education About Sandbag Exercise Using the Demonstration Method for Family Members with Type 2 Diabetes Mellitus at Cikoneng Public Health Center

Annisa Nurul Khasanah¹

Heri Djamiatul Maulana, M.Kes²

Yanyan Bahtiar, S.Kp., M.Kep³

Background Type 2 diabetes mellitus is a health problem widely experienced by people worldwide. Type 2 diabetes mellitus patients aged 45–50 years with a Body Mass Index (BMI) ≥ 25 kg/m² represent a high-risk group for developing complications of type 2 diabetes mellitus. Preventing complications of type 2 diabetes mellitus requires family involvement and support in the implementation process of home-based sandbag exercise therapy. Type 2 diabetes mellitus is a chronic disease caused by insulin resistance. Sandbag exercise therapy is a resistance training consisting of a specific series of movements using sand-filled bags as weights on the wrists and ankles of type 2 diabetes mellitus patients. The purpose of this study was to describe the implementation of health education regarding sandbag exercise using the demonstration method for family members with type 2 diabetes mellitus in the working area of the Cikoneng Public Health Center. **Methods** This study used a qualitative method with a case study approach involving one family with type 2 diabetes mellitus. The intervention was conducted for five days and involved the five stages of the nursing process. Data collection techniques included interviews, observations, physical examinations, and documentation studies. **Results** The results showed improvements in the family's knowledge, attitudes, and skills, as well as a decrease in the patient's blood glucose levels after the intervention. **Conclusion** The study concludes that the role of the family is important in implementing one of the management strategies for type 2 diabetes mellitus at home. **Recommendation** The recommendation of this study is to utilize the findings as a new reference source, new learning material, and an additional educational model for health service facilities, as well as to integrate this therapy with other pillars of diabetes mellitus management at home.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Family, Health Education, Sandbag Exercise.

Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya ^{1,2,3}

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penulisan KTI	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	8
D. Manfaat KTI.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Biomedis Diabetes Melitus Tipe 2.....	10
1. Definisi Diabetes Melitus Tipe 2	10
2. Etiologi Diabetes Melitus Tipe 2	11
3. Patofisiologi Diabetes Melitus Tipe 2	13
4. Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2	16
5. Manifestasi Klinis Diabetes Melitus Tipe 2	16
6. Komplikasi Diabetes Melitus Tipe 2.....	17

7. Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2	19
B. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga.....	23
1. Pengkajian Keperawatan	23
2. Diagnosa Keperawatan.....	34
3. Intervensi Keperawatan	36
4. Implementasi Keperawatan	38
5. Evaluasi Keperawatan	38
C. Konsep Pendidikan Kesehatan	40
1. Definisi Pendidikan Kesehatan	40
2. Tujuan Pendidikan Kesehatan.....	40
3. Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi	40
4. Tujuan Penggunaan Metode Demonstrasi	41
5. Media Pendidikan Kesehatan	41
D. Konsep <i>Sandbag Exercise</i>	41
1. Definisi <i>Sandbag Exercise</i>	41
2. Manfaat <i>Sandbag Exercise</i>	42
3. Prosedur Pelaksanaan <i>Sandbag Exercise</i>	43
E. Konsep Teori Dan Konsep	48
1. Kerangka Teori.....	48
2. Kerangka Konsep	49
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	50
A. Desain KTI	50
B. Subjek KTI	50
C. Definisi Operasional.....	51
D. Lokasi dan Waktu.....	52
E. Prosedur Penyusunan KTI.....	52
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Instrumen Pengumpulan Data	53
H. Keabsahan Data.....	53
I. Analisis Data	54
J. Etika Penelitian	55

BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	57
A. Gambaran Karya Tulis Ilmiah.....	57
B. Pembahasan	77
C. Keterbatasan	90
D. Implikasi.....	91
BAB V PENUTUP	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahapan dan Perkembangan Keluarga.....	24
Tabel 2.2 Tingkat Kemandirian Keluarga.....	34
Tabel 2.4 Skala Prioritas Keperawatan Keluarga	36
Tabel 4.1 Gambaran Hasil Pemeriksaan GDP Ny. N	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Organ Pankreas	13
Gambar 2.2 Gerakan Pemanasan (<i>Warm Up</i>)	44
Gambar 2.3 Gerakan <i>Arm Curl</i>	44
Gambar 2.4 Gerakan <i>Overhead Press</i>	45
Gambar 2.5 Gerakan <i>Hip Adduction/ Abduction</i>	45
Gambar 2.6 Gerakan <i>Step</i>	46
Gambar 2.7 Gerakan <i>Tiptoe</i>	46
Gambar 2.8 Gerakan Pendinginan (<i>Cool Down</i>)	47
Gambar 4.1 Denah Rumah Keluarga Tn. R	59

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	48
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan</i>	<i>109</i>
<i>Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....</i>	<i>110</i>
<i>Lampiran 3 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Diabetes Melitus Tipe 2 dan Terapi Sandbag Exercise</i>	<i>111</i>
<i>Lampiran 4 Leaflet Diabetes Melitus Tipe 2.....</i>	<i>115</i>
<i>Lampiran 5 Leaflet Sandbag Exercise</i>	<i>116</i>
<i>Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Sandbag Exercise.....</i>	<i>117</i>
<i>Lampiran 7 Format Asuhan Keperawatan Keluarga</i>	<i>120</i>
<i>Lampiran 8 Lembar Pedoman Wawancara Keluarga Tn. R</i>	<i>124</i>
<i>Lampiran 9 Lembar Kemampuan Keluarga Tn. R Melakukan Terapi Sandbag Exercise</i>	<i>125</i>
<i>Lampiran 10 Lembar Observasi Gula Darah Puasa Ny. N.....</i>	<i>127</i>
<i>Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan</i>	<i>128</i>
<i>Lampiran 12 Turnitin.....</i>	<i>129</i>
<i>Lampiran 13 Lembar Konsultasi Pembimbing 1</i>	<i>130</i>
<i>Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing 2</i>	<i>132</i>
<i>Lampiran 15 Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. R.....</i>	<i>134</i>
<i>Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup</i>	<i>162</i>