

SKRIPSI
PENGARUH SENAM PROLANIS (PENGELOLAAN PROGRAM
PENYAKIT KRONIS) TERHADAP KADAR GULA DARAH DI
UPTD PUSKESMAS RAJAGALUH KABUPATEN
MAJALENGKA TAHUN 2025



EUIS RATNA WULAN

Nim : P20426625050

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDAAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KEMENTRIAN KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM PROLANIS (PENGELOLAAN PROGRAM
PENYAKIT KRONIS) TERHADAP KADAR GULA DARAH DI
UPTD PUSKESMAS RAJAGALUH KABUPATEN
MAJALENGKA TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Kebidanan



EUIS RATNA WULAN

Nim : P20426625050

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDAAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Euis Ratna Wulan
 NIM : P20426625050
 Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
 Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Senam Prolanis (Pengelolaan Program Penyakit Kronis) Terhadap Kadar Gula Darah Di Uptd Puskesmas Rajagaluh Kabupaten Majalengka Tahun 2025

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :

Pada tanggal :

Yang menyatakan
 Materai 10.000

(.....)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penulis menyadari dalam penyusunan tidak lepas dari doa, dukungan, bantuan, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep. Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Hj. Yati Budiarti., SST., M.Keb., selaku Ketua Jurusan Kebidanan
3. Dr. Hj. Yeni Fitrianingsih. SST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Cirebon
4. Herni Kurnia, SST., M.keb selaku dosen wali kelas B program studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kemenkes tasikmalaya

5. Endang Nurrochi, SiT, MKM selaku Dosen Pembimbing 1 yang penuh kesabaran dan perhatian membimbing penulis sehingga sampai pada titik ini
 6. Rinela Padmawati, SST, MPH selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan saran, masukan dan motivasi dalam menyusun proposal penelitian ini
 7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
 8. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Cirebon,2026

Penulis

DAFTAR ISI

KEPENTINGAN AKADEMIS	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori.....	8
1. Lansia (Lanjut Usia).....	8
2. Senam Lansia	11
3. Diabetes Mellitus (DM)	15
4. Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis).....	22
B. Penelitian Sejenis Terdahulu.....	23
C. Kerangka Penelitian	26
D. Kerangka Konsep Penelitian	26
E. Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Desain dan Jenis Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel Penelitian	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operasional.....	31
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Prosedur Penelitian.....	32
H. Teknik Pengumpulan Data.....	35
I. Teknik Analisis Data.....	37
J. Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
1. Profil UPTD Puskesmas Rajagaluh Kabupaten Majalengka	41
2. Letak geografis dan wilayah kerja	43
3. Wilayah Kerja	44
4. Visi dan Misi	45
5. Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)	46
6. Pelaksanaan kegiatan senam Prolanis di UPTD Puskesmas Rajagaluh.....	48
B. Hasil Penelitian	49
C. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	50
Tabel 4.2 Hasil Uji Univariat Sebelum Senam Prolanis (<i>Pre-test</i>).....	51
Tabel 4.3 Hasil Uji Univariat Sesudah Senam Prolanis (<i>Post-test</i>).....	51
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Shapiro Wilk</i>	53
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample t-test</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Responden Yang Mengikuti Senam Prolanis	64
Lampiran 2 Lembar Observasi responden yang mengikuti Senam Prolanis	65
Lampiran 3 Hasil Uji Karakteristik Responden	66
Lampiran 4 Hasil Uji Univariat.....	67
Lampiran 5 Hasil Uji Bivariat.....	68
Lampiran 6 Dokumentasi Senam Prolanis.....	70

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP KADAR GULA DARAH DI
UPTD PUSKESMAS RAJAGALUH KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN
2025**

Pembimbing : Endang Nurrochmi, SiT,MKM dan Rinela Padmawati, SST,MPH

Penulis

Euis Ratna Wulan

INTISARI

Diabetes Mellitus merupakan penyakit metabolik kronis yang prevalensinya terus meningkat, termasuk pada kelompok lanjut usia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) adalah senam Prolanis yang bertujuan meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu pengendalian kadar glukosa darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh senam Prolanis terhadap kadar gula darah pada peserta Prolanis di UPTD Puskesmas Rajagaluh Kabupaten Majalengka tahun 2025.

Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen, rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 29 orang lansia penderita Diabetes Mellitus yang dipilih secara total sampling. Pengukuran kadar gula darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan glukometer GlucoDR.

Hasil analisis menunjukkan rata-rata kadar gula darah sebelum senam sebesar 173.48 mg/dL dan sesudah senam sebesar 167.86 mg/d. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga dilanjutkan dengan uji *Paired Sample t-test*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi 0,205 ($p > 0,05$), yang berarti senam Prolanis tidak memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap kadar gula darah. Pengendalian glukosa darah pada lansia dipengaruhi pula oleh pola makan, kepatuhan pengobatan, dan aktivitas fisik di luar kegiatan senam.

Kata kunci : Senam Prolanis, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus, Lansia

**THE EFFECT OF PROLANIS EXERCISES ON BLOOD SUGAR LEVELS AT
THE RAJAGALUH COMMUNITY HEALTH CENTER (UPTD PUSKESMAS)
IN MAJALENGKA REGENCY IN 2025**

Advisor : Endang Nurrochmi, SiT,MKM dan Rinela Padmawati, SST,MPH

Author :

Euis Ratna Wulan

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease whose prevalence continues to rise, including among the elderly. One of the recommended nonpharmacological interventions in the Chronic Disease Management Program (Prolanis) is the Prolanis exercise program, which aims to improve insulin sensitivity and help control blood glucose levels. This study aims to analyze the effect of Prolanis exercise on blood glucose levels among Prolanis participants at the Rajagaluh Community Health Center (UPTD Puskesmas) in Majalengka Regency in 2025.

The study design employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 elderly individuals with diabetes mellitus selected through total sampling. Blood glucose levels were measured before and after the intervention using a GlucoDR glucometer.

The results of the analysis showed that the average blood glucose level before exercise was 173.48 mg/dL and after exercise was 167.86 mg/dL. The Shapiro-Wilk normality test indicated that the data were normally distributed ($p > 0.05$), so the analysis proceeded with a paired-sample t-test. The test results showed a p-value of 0.205 ($p > 0.05$), indicating that the Prolanis exercise program did not have a statistically significant effect on blood glucose levels. Blood glucose control in older adults is also influenced by diet, medication adherence, and physical activity outside of the exercise program.

Keywords : *Prolanis Exercise, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus, Older Adult.*