

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA LANSIA
DI DESA KOLONGAN TATEMPANGAN, KECAMATAN KALAWAT, KABUPATEN
MINAHASA UTARA**

SKRIPSI

NURJANA KAMALUDIN

14061153



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS UNIKA DE LA SALLE

MANADO

2019

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA LANSIA
DI DESA KOLONGAN TATEMPANGAN, KECAMATAN KALAWAT, KABUPATEN
MINAHASA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Kalotik De La Salle Manado

NURJANA KAMALUDIN

14061153



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO
2019**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA LANSIA di DESA KOLONGAN
TATEMPANGAN, KECAMATAN KALAWAT, KABUPATEN MINAHASA UTARA**

Kamaludin, Nurjana¹., Panjaitan, Rumondang²., Warouw J. Herman³.

Email: jhanalomban@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Gula darah adalah kadar atau banyak kandungan gula yang ada didalam darah yang dibutuhkan sebagai sumber energi bagi kekuatan dan kerja otak, system saraf, dan jaringan tubuh lainnya. **Tujuan Penelitian** : untuk mengetahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kadar Glukosa Darah pada lansia di Desa Kolongan Tatempangan. **Metode Penelitian** : dilakukan di Desa Kolongan Tatempangan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang lansia yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan lansia kelompok control dan lansia yang belum menderita diabetes mellitus yang berusia 60-70 tahun. Desain penelitian ini menggunakan rancangan *quasy eksperimen* dengan *one group pre-post test with group control*. Analisa data menggunakan Uji *T-Test*. **Hasil Penelitian** : Analisa didapatkan perbedaan yang signifikan gula darah antara sebelum dan sesudah senam lansia dengan p-value 0,00. **Kesimpulan** : Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari senam lansia terhadap kadar glukosa darah pada lansia. Senam lansia ini dianggap sangat efektif bukan hanya untuk menurunkan kadar gula darah namun dapat menyehatkan tubuh.

Kata Kunci : Kadar Glukosa Darah, Gula Darah, Senam Lansia.

Refrence : jurnal 27, buku 8

EFFECTS OF GERIATRIC EXERCISE ON ELDERLY BLOOD GLUCOSE LEVEL AT KOLONGAN TETEMPANGAN VILLAGE, KALWAT SUB DISTRICT, NORTH SULAWESI DISTRICT

Kamaludin, Nurjana¹, Panjaitan, Rumondang², Warouw J. Herman³

Faculty of Nursing, De La Salle Catholic University

Email: jhanalomban@gmail.com

Abstract

Background : Blood sugar is a level or amount of excess sugar in the blood which is needed as source of energy for the capacity and function of the brain, nervous system, and other body tissues. **Objective** : To determine the effect of geriatric exercise on elderly blood glucose level at Kolongan Tatemangan village. **Research Methods** : This study was conducted in the village of Kolongan Tatemangan. The samples in this study were 50 elderly people who were divided into 2 groups: the experimental group and the control group, and the elderly who had not suffered from diabetes mellitus aged 60-70 years old. The design of this study used a quasi experimental design with one group pre-post test with control group. Data was analyzed using T-Test. **Research Results** : It was analyzed that there was a significant difference in blood sugar between before and after elderly exercise with a p-value of 0.00. **Conclusion** : The results of this study indicated that there was a significant effect of geriatric exercise on blood glucose levels in the elderly. Geriatric exercise was considered to be very effective not only to reduce blood sugar levels but it made the body healthy.

Keywords : Blood Glucose Levels, Blood Sugar, Geriatric Exercise.

Reference : 27 journals, 8 books

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH
PADA LANSIA DI DESA KOLONGAN TATEMPANGAN, KECAMATAN
KALAWAT, KABUPATEN MINAHASA UTARA**

Nama : Nurjana Kamaludin

NIM : 14061153

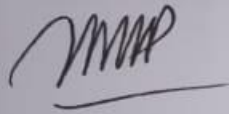
Fakultas : Keperawatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

MENYETUJUI,

Manado, 07 Agustus 2019

Pembimbing I



Rumondang Panjaitan, S.Kp., M.Kep

Pembimbing II



Herman J. Warouw, SKM., M.Kep

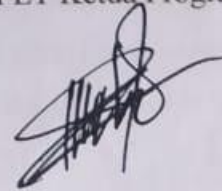
MENGETAHUI,

Dekan



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH
PADA LANSIA DI DESA KOLONGAN TATEMPANGAN, KECAMATAN
KALAWAT, KABUPATEN MINAHASA UTARA**

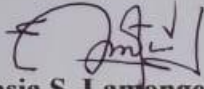
Yang disusun dan diajukan oleh :


NURJANA KAMALUDIN

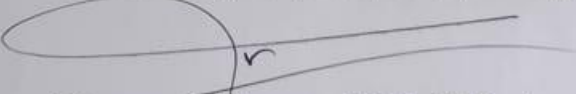
14061153

Telah dipertahankan didepan TIM Penguji Ujian Skripsi
pada tanggal 07 Agustus 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI


Dosen Penguji 1 : (Annastasia S. Lamonge, S.Kep., Ns., MAN)


Dosen Penguji 2 : (Rumondang Panjaitan, S.Kp., M.Kep)


Dosen Penguji 3: (Herman J. Warouw, SKM., M.Kep)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan




Wahyuny Langelo, BSN, M.Kes

PLT Ketua Program Studi

Fakultas Keperawatan

Unika De La Salle Manado


Wahyuny Langelo, BSN, M.Kes

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tesis dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang –undangan yang berlaku.

Manado, Agustus 2019

Mahasiswa

580F2AJX861369727

Nama : Nurjana Kamaludin

NIM : 14061153

PS : Sarjana Keperawatan

Prog : Ilmu Keperawatan

Fak : Keperawatan

DLSM

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa, karena atas bimbingan dan rahmatnya sampai saat ini sehingga saya diperbolehkan untuk menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Senam Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Lansia di Desa Kolongan Tatempangan, Kecamatan Kalawat, Kabupaten Minahasa Utara” skripsi ini disusun sebagai salah satu tugas akhir bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan mencapai gelar sarjana di Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado.

Dalam penyesunan tugas akhir skripsi ini penulis sadar, bahwa ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari banyak dukungan dan pihak, baik yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung, baik berupa doa, dukungan, serta semangat dari banyak pihak yang telah mendoakan saya.

Dan dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuny Langelo, BSN.,M.Kes, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
3. Rumondang Panjaitan, S.Kep., M.Kep sebagai dosen pembimbing 1 saya yang telah membimbing selama penyusunan ini.
4. Herman J. Warouw, SKM., M.Kep, dosen pembimbing 2 yang telah membimbing saya selama penyusunan skripsi ini.

5. Seluruh dosen, pegawai dan staf Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado.
6. Kepala Desa Kolongan Tatempangan yang telah membantu dan mengizinkan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Keluarga besar yang telah membantu dan mendukung saya selama penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat – sahabat serta teman seperjuangan Fakultas Keperawatan 2014.
9. Semua pihak yang dalam kesempatan ini tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu peneliti dengan baik untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa membalas kebaikan dan serta berkat dan karunia-Nya selalu tercurahkan kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat nantinya untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Manado, 07 Agustus 2019

Nurjana Kamaludin

DAFTAR ISI	
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	iv
HALAMAN SAMPUL	v
HALAMAN JUDUL	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan	5
1.2.1 Tujuan Umum	5
1.3 Pertanyaan Penelitian	6
1.4 Ringkasan Bab	6
BAB II. TUNJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Lanjut Usia (Lansia)	7
2.2 Kadar Glukosa Dalam Darah	10
2.3 Senam Lansia	14
2.4 Penelitian Terkait	19
2.5 Aplikasi Teori Kesehatan Sister Calista Roy	29
2.5.1 Paradigma Keperawatan Sister Calista Roy	31
2.6 Aplikasi Teori Keperawatan Sister Calista Roy	32
BAB III. Kerangka Konsep	35
3.1 Kerangka Konsep	35

3.1.1 Model Teori Keperawatan Sister Calista Roy	36
3.2 Hipotesis	37
3.3 Definisi Operasional	37
BAB IV. METODE PENELITIAN	39
4.1 Desain Penelitian	39
4.2 Lokasi Penelitian	40
4.3 Waktu Penelitian	40
4.4 Populasi	40
4.5 Besar Sampel	40
4.6 Pengumpulan Data	41
4.7 Instrumen Penelitian	42
4.8 Analisa Data	43
4.9 Etika Peneltian	44
BAB V. HASIL PENELITIAN	45
5.1 Hasil Analisis Univariat	47
5.2 Analisis Bivariat	48
BAB VI. PEMBAHASAN	53
6.1 Kadar GDS sebelum diberikan intervensi	55
6.2 Kadar GDS sesudah diberikan intervensi	56
6.3 Pengaruh senam GDS pada lansia	58
BAB VII. PENUTUP	62
7.1 Kesimpulan	62
7.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

2.4 Tabel Penelitian Terkait	23
3.1 Definisi Operasional	37
4.7 Tabel Pengumpulan data	41
5.1 Tabel Analisis Univariat	47
5.2 Tabel Hasil Analisis Bivariat	53

DAFTAR GAMBAR

2.1 Model Gambar Teori Keperawatan Sister Calista Roy	36
4.7 Gambar alat GDS	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Curriculum Vitae (CV)

Lampiran 2. Surat Persetujuan Penelitian

Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Pengumpulan Data dan Penelitian

Lampiran 4. Informed Consent (IC)

Lampiran 5. SOP (Satuan Operasional Prosedur)

Lampiran 6. Gambar Senam Lansia

Lampiran 7. Hasil Analisis Statistik

Lampiran 8. Lembar Konsultasi