

**SENAM DIABETES MENURUNKAN KADAR GULA DARAH  
PADA PASIEN DIABETES  
MELLITUS**



Oleh :  
**DESAK MADE ARI WAHYUNI**  
NIM. P07120216011

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM  
STUDI SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2020**

**SENAM DIABETES MENURUNKAN KADAR GULA DARAH  
PADA PASIEN DIABETES  
MELLITUS**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan  
Jurusan Keperawatan**

Oleh :  
**DESAK MADE ARI WAHYUNI**  
**NIM. P07120215011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM  
STUDI SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2020**

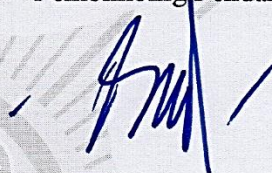
**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SENAM DIABETES MENURUNKAN KADAR GULA DARAH  
PADA PASIEN DIABETES  
MELLITUS**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep.,M.Pd  
NIP. 196709281990031001

V.M. Endang S.P. Rahayu, S.KP.,M.Pd  
NIP. 195812191985032005

MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep.Sp.MB  
NIP. 197108141994021001

**LEMBAR PENGESAHAN  
LITERATURE REVIEW**

**SENAM DIABETES MENURUNKAN KADAR GULA DARAH  
PADA PASIEN DIABETES  
MELLITUS**

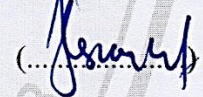
**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : Rabu**

**TANGGAL : 13 Mei 2020**

**TIM PENGUJI :**

1. Ni Made Wedri, A.Per.Pen. S.Kep.Ns.M.Kes (Ketua)  
NIP. 196106241987032002
2. Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep.,M.Pd (Anggota)  
NIP. 196709281990031001
3. I Ketut Suardana, S.Kp.,M.Kes (Anggota)  
NIP. 19650913198903100



**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEK KES. KEMENKES DENPASAR**

**I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep.Sp.MB**  
NIP. 197108141994021001

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desak Made Ari Wahyuni  
NIM : P07120216011  
Program Studi : S. Tr. Kep  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2019/2020  
Alamat : Jl. Nuansa Kori II No. 3 Ubung Kaja, Denpasar Utara, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa

1. Literatur review dengan judul **Senam Diabetes Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Literatur review ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 April 2020

Yang membuat pernyataan



Desak Made Ari Wahyuni

NIM : P07120216011

## **ABSTRACT**

*The increase in diabetics every year is caused by chronic hyperglycemia. This situation can cause macro, micro complications and death so that the correct blood sugar control is needed. This literature review aims to explain how diabetes exercises reduce blood sugar levels in diabetics. The method used 4 databases (Google Scholar, ResearchGate, doaj.org and Pubmed) were sought between 2011 and 2020 with the form of research reports and reviews that discuss the effect of diabetes exercises on the blood sugar levels of diabetics. Keywords: diabetes exercises, diabetic gymnastic, the effects of diabetes exercises and the effect of exercise on blood glucose. Found 20 articles using these keywords. Then after selecting the contents of the journal, obtained 7 articles in accordance with the discussion of diabetes exercises reduce blood sugar levels of diabetes mellitus patients. The results of the influence of diabetes exercises on blood sugar levels of patients with diabetes mellitus obtained blood sugar levels of DM patients before exercise  $\geq 180$  mg / dL, then decreased by 20 mg /dL after diabetes exercise. Diabetes exercises better done within 30-45 minutes of 3-5 times a week. Based on these results, diabetes exercises significantly reduce blood sugar levels of DM patients.*

**Keywords: diabetes exercise, diabetes mellitus, blood sugar level**

## ABSTRAK

Peningkatan penderita DM setiap tahun disebabkan oleh hiperglikemia kronis. Keadaan tersebut dapat menimbulkan komplikasi makro maupun mikro dan kematian sehingga dibutuhkan kontrol gula darah yang benar. *Literature review* ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana senam diabetes menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. Metode yang digunakan 4 *database* (*Google Scholar*, *ResearchGate*, *doaj.org* dan *Pubmed*) yang dicari antara tahun 2011 sampai 2020 berupa laporan hasil penelitian dan *review* yang membahas pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus. Kata kunci senam diabetes, *diabetic gymnastic*, pengaruh senam diabetes dan *effect of exercise on blood glucose* digunakan untuk mencari pada *database* elektronik. Didapatkan 20 artikel dari hasil pencarian menggunakan kata kunci tersebut. Kemudian setelah dilakukan seleksi isi jurnal, diperoleh 7 artikel yang sesuai dengan pembahasan senam diabetes menurunkan kadar gula darah pasien diabetes mellitus. Hasil pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus didapatkan kadar gula darah pasien DM sebelum senam  $\geq 180$  mg/dL, kemudian mengalami penurunan sebesar  $\geq 20$  mg/dL setelah dilakukan senam diabetes. Senam diabetes akan lebih baik dilakukan dalam waktu 30-45 menit dengan frekuensi 3-5 kali per minggu. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka senam diabetes dapat menurunkan kadar gula darah pasien DM secara signifikan.

**Kata Kunci : senam diabetes, diabetes mellitus, kadar gula darah**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa atas asung kerta wara nugraha-Nya, penulis dapat menyelesaikan *literature review* yang berjudul “**Senam Diabetes Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus**” tepat pada waktunya. *Literature review* ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

*Literature review* ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha penulis sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya., SP.,MPH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar
2. Bapak I Dewa Putu Gede Putrayasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
3. N.L.K Sulisnadewi, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An. selaku Kaprodi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
4. Bapak Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep.,M.Pd. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan *literature review* ini.
5. Ibu V.M. Endang S.P. Rahayu, S.KP.,M.Pd. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan *literature review* ini.



6. Bapak dan Ibu pembimbing mata kuliah riset keperawatan dan KMB yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan *literature review* ini.
7. Mahasiswa angkatan III S.Tr Keperawatan Poltekkes Denpasar yang banyak memberikan masukan, dorongan, dan dukungan kepada penulis.
8. Orang tua, adik, keluarga, kerabat, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan baik secara moral, finansial dan doa dalam penyelesaian *literature review* ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu hingga penyusunan *literature review* ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Kemajuan selalu menyertai segala sisi kehidupan menuju ke arah yang lebih baik, karenanya sumbang saran untuk perbaikan sangat penulis harapkan dan semoga *literature review* ini bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 30 April 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Literature Review .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tujuan umum.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tujuan khusus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Literature Review .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Manfaat praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Metode Literature Review .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Kriteria inklusi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Strategi pencarian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

1. Gambaran kadar gula darah pasien diabetes mellitus sebelum melakukan senam diabetes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Gambaran kadar gula darah pasien diabetes mellitus setelah melakukan senam diabetes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Hasil analisis senam diabetes menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Gambaran kadar gula darah pasien diabetes mellitus sebelum melakukan senam diabetes .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Gambaran kadar gula darah pasien diabetes mellitus setelah melakukan senam diabetes mellitus .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Analisis senam diabetes menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III SIMPULAN DAN SARAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1</u> <u>Gambaran Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Sebelum</u> <u>Melakukan Senam Diabetes</u> .....	7
<u>Tabel 2</u> <u>Gambaran Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Setelah</u> <u>Melakukan Senam Diabetes</u> .....	9
<u>Tabel 3</u> <u>Hasil Analisis Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah</u> <u>Pada Pasien Diabetes Mellitus</u> .....	11

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Hasil penelitian yang telah ditelaah tentang senam diabetes menurunkan kadar gula darah pasien diabetes mellitus.

