

LITERATUR REVIEW

**LATIHAN FISIK MENURUNKAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
TAHUN 2020**



Oleh:
NI PUTU SRI WIADNYANI
NIM. P07120216057

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020**

LITERATUR REVIEW

**LATIHAN FISIK MENURUNKAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
TAHUN 2020**

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



Oleh:

NI PUTU SRI WIADNYANI

NIM. P07120216057

**POLTEKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020**

LITERATUR REVIEW

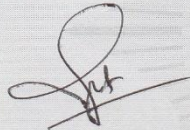
LEMBAR PERSETUJUAN

**LATIHAN FISIK MENURUNKAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
TAHUN 2020**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis
NIP.196512311987031015



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

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I DPG Putra Yasa, S.Kp., M.Kep.Sp.MB.
NIP. 197108141994021001

LEMBAR PENGESAHAN

LITERATUR REVIEW

**LATIHAN FISIK MENURUNKAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
TAHUN 2020**

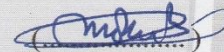
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

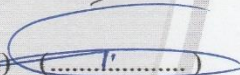
TANGGAL : 26 MEI 2020

TIM PENGUJI

1. Ni Made Wedri, A.Per.Pen., S.Kep.,Ns., M.Kes (Ketua)
NIP. 196106241987032002
2. I Wayan Surasta, S.Kp., M.Fis
NIP.196512311987031015
3. I DPG Putra Yasa, S.Kp., M.Kep.Sp.MB.
NIP. 197108141994021001

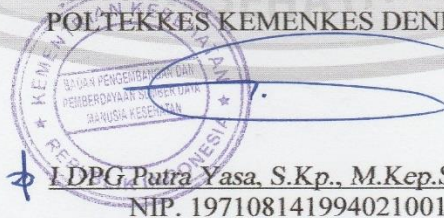






MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR**


I DPG Putra Yasa, S.Kp., M.Kep.Sp.MB.
NIP. 197108141994021001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Sri Wiadnyani
NIM : P07120216057
Program Studi : S.Tr. Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Banjar dauh marga, Desa delodbrawah, Kec. Mendoyo,
Kab. Jembrana

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Literatur review dengan judul Latihan Fisik Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II 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, 19 Mei 2020

Yang membuat pernyataan


Ni Putu Sri Wiadnyani
NIM. P07120216057

**PHYSICAL EXERCISE REDUCING BLOOD GLUCOSE LEVEL IN
DIABETES MELITUS TYPE II PATIENTS**

ABSTRACT

Background: *Changes in lifestyle habits such as higher calorie intake, increased consumption of processed foods and bad lifestyle or lack of physical activity are factors that contribute to the increase in non-communicable diseases such as diabetes mellitus. Physical exercise that is done regularly in addition to maintaining fitness can also reduce weight and improve insulin sensitivity, so that it will improve blood glucose control.*

Method: *Search articles using four databases (Google Scholar, Portal Garuda, Pubmed and DOAJ) which were searched in 2010-2019 journal criteria to be reviewed in journal articles with human subjects in adult patients about physical exercise and blood glucose levels in patients with type II diabetes mellitus . Obtained 12 articles from search results using these keywords, the article was selected and obtained 7 articles that match the discussion.*

Results: *Physical exercise will reduce blood glucose levels by increasing glucose uptake by muscles and improving insulin use. the average blood glucose level of type II diabetes mellitus patients before physical exercise 230 mg / dL. After physical exercise has been proven to significantly reduce blood glucose levels if done regularly and consistently*

Conclusion: *physical exercise that is carried out regularly and consistently and follows the principles of appropriate physical exercise can increase glucose uptake by muscles and improve insulin use resulting in a decrease in blood glucose levels*

Keywords: *physical exercise, blood glucose levels, type II diabetes mellitus*

LATIHAN FISIK MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II

ABSTRAK

Latar Belakang : Perubahan kebiasaan gaya hidup seperti asupan kalori yang lebih tinggi, peningkatan konsumsi makanan olahan dan gaya hidup tidak baik atau kurangnya aktivitas fisik adalah faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya penyakit tidak menular salah satunya diabetes melitus. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur selain untuk menjaga kebugaran juga dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki sensitivitas insulin, sehingga akan memperbaiki kendali glukosa darah.

Metode : Penelusuran artikel menggunakan empat database (Google Scholar, Portal Garuda, Pubmed dan DOAJ) yang dicari pada tahun 2010-2019 kriteria jurnal yang akan di review artikel jurnal dengan subyek manusia pada pasien dewasa tentang latihan fisik dan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II. Didapatkan 12 artikel dari hasil pencarian menggunakan kata kunci tersebut, artikel diseleksi dan diperoleh 7 artikel yang sesuai pembahasan.

Hasil : Latihan fisik akan menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin. kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe II rata-rata sebelum dilakukan latihan fisik 230 mg/dL. Setelah dilakukan latihan fisik terbukti secara signifikan dapat menurunkan kadar glukosa darah apabila dilakukan secara teratur dan konsisten

Kesimpulan : latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan konsisten serta mengikuti prinsip latihan fisik yang sesuai dapat meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin sehingga mengakibatkan penurunan kadar glukosa darah

Kata kunci : latihan fisik, kadar glukosa darah, diabetes melitus tipe II

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia, dan petunjuk yang telah dilimpahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Literatur review dengan judul “**Latihan Fisik Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II**” tepat pada waktunya. Literatur review ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari segala pihak sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjana dengan lancar. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep.,Sp.MB selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan literatur review.
3. Ibu Ni Luh Kompyang Sulisnadewi, M.Kep.,Ns., Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, yang telah memberikan peneliti motivasi dan petunjuk untuk dapat menyelesaikan literatur review.
4. Bapak I Wayan Surasta,SKp.,M.Fis. selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan arahan, masukan dan semangat sehingga literatur review ini dapat selesai dengan baik.
5. Bapak Ns. I Wayan Sukawana, S.Kep., M.Pd. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, motivasi dan saran yang sangat bermanfaat.

6. Segenap dosen Prodi Sarjana Terapan yang telah memberikan ilmu dan bimbingan pada peneliti.
7. Teman-teman mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan yang senantiasa menjadi teman seperjuangan.
8. Serta segenap pihak-pihak yang tidak dapat penulis cantumkan satu persatu.

Saran dan masukan sangat peneliti harapkan sebagai acuan untuk penyempurna tulisan ini.

Denpasar, 18 Mei 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Literature Review.....	5
E. Metode Literature Review.....	6
BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN.....	8
A. Kadar Glukosa Darah.....	8
1. Gambaran Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus tipe II Sebelum Latihan Fisik.....	8
2. Gambaran Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus tipe II Setelah Latihan Fisik.....	9
B. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus tipe II.....	11
BAB III SIMPULAN DAN SARAN.....	16
A. SIMPULAN.....	16
B. SARAN.....	16

DAFTAR PUSTAKA.....	17
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Distribusi Hasil Penelitian Kadar Glukosa Darah Sebelum Latihan Fisik	8
Tabel 2 Distribusi Hasil Penelitian Kadar Glukosa Darah Setelah Latihan Fisik.....	10

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil penelitian yang telah direview mengenai perlakuan latihan fisik terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe II