

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA
DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS
TIPE 2: *LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

MELATI

17111024110061

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

**Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah pada
Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: *Literature Review***

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

MELATI

17111024110061

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Melati

NIM : 17111024110061

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Perendiknas no 17 tahun 2010)

Samarinda, 11 Februari 2021



Melati

NIM. 17111024110061

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2
(LITERATURE REVIEW)
SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

MELATI

17111024110061

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 06 Juli 2021

Pembimbing



Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd

NIDN : 8830940017

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M.kep

NIDN.1121018501

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2
(LITERATURE REVIEW)
SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

MELATI

17111024110061

Diseminarkan dan diajukan

Pada tanggal, 06 Juli 2021

Penguji I



(Ns.Fitroh Asriyadi, M.Kep
NIDN. 1115058602

Penguji II



Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., MPd
NIDN. 8830940017

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh, M.Kep
NIDN. 1115017703

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2: *Literature Review*

Melati¹, Nunung Herlina², Fitroh Asriyadi³
Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Email: cantikmelati99@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolisme yang biasanya ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah dalam tubuh dan biasa disebut dengan kondisi hiperglikemia, kondisi ini biasa disebabkan oleh penurunan produksi insulin akibat terganggunya fungsi sel beta di dalam pankreas sehingga berkurangnya respon insulin di dalam tubuh. DM sendiri dapat disebabkan oleh genetik, usia, jenis kelamin, berat badan, pola makan, stres dan aktivitas fisik.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien DM Tipe 2.

Metode: Yang digunakan pada penelitian ini adalah *Literature Review* dengan data based *Google Scholar, Sage, Pubmed dan Research Gate*, jurnal yang digunakan ada 15 jurnal terdiri dari 5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Hasil pembahasan analisis *Literature Review* terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita DM Tipe 2.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, kadar gula darah, diabetes mellitus tipe 2

¹Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

^{2,3}Dosen Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Relationship between Physical Activity with Blood Sugar Levels of Type 2 Diabetic Patient: *Literature Review*

Melati¹, Nunung Herlina², Fitroh Asriyadi³
Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
E-mail: cantikmelati99@gmail.com

ABSTRACT

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disorder disease which is usually characterized by increased blood sugar levels in the body and is commonly referred to as a hyperglycemia condition, this condition is usually caused by a decrease in insulin production due to disruption of beta cell function in the pancreas, resulting in reduced insulin response in the pancreas. inside the body. DM itself can be caused by genetics, age, gender, weight, diet, stress and physical activity.

Purpose of the study: This study was to identify the relationship between physical activity and blood sugar levels in patients with type 2 diabetes.

Methods: Used in this study is Literature Review with data based on Google Scholar, Sage, Pubmed and Research Gate, the journals used are 15 journals consisting of 5 national journals and 10 international journals according to inclusion and exclusion criteria.

Results: Discussion of the Literature Review analysis there is a relationship between physical activity and blood sugar levels in patients with DM Type 2.

Keywords: *Physical activity, blood sugar level, type 2 diabetes mellitus*

¹Student of S1 Nursing Study Program, Muhammadiyah University of East Kalimantan

^{2,3}Lecturer of S1 Nursing Study Program, University of Muhammadiyah East Kalimantan

MOTTO

“Mencari Ilmu Itu Adalah Wajib Bagi Setiap Muslim Laki-Laki Maupun Muslim Perempuan”

(HR. Ibnu Majah)

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Seraya mengucapkan *Alhamdulillah*, puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas berkat dan rahmat-Nya lah sehingga saya dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 : *LITERATURE REVIEW*" tepat pada waktunya.

Proposal penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan program Strata I Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2020.

Selama proses pembuatan proposal penelitian ini, penulis banyak memperoleh bantuan, pembelajaran, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun material yang tak ternilai harganya. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya tujukan kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, M.S. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

2. Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur sekaligus dosen pembimbing yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama masa proses pengajuan judul hingga terselesaikannya proposal penelitian ini.
3. Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Ns. Fitroh Asriyadi, M.Kep Selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan bimbingan selama proses hingga terselesaikannya proposal penelitian ini.
5. Ibu Ns.Milkhatun., M.Kep., selaku koordinator mata ajar Skripsi Program S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
6. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Terima kasih saya sampaikan secara istimewa kepada ibu saya tercinta, kepada Almarhum bapak saya dan seluruh keluarga yang tiada henti dalam memberikan doa dan dukungan lahir batin dengan penuh kesabaran dan keikhlasan memberikan semangat, motivasi dan perhatiannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
8. Kepada seluruh tim penelitian yaitu Annisa Anggraini, Dwi Cahyo Ismidiyanto, Dwi Rahayu, Reni Anggraeni yang selalu bekerjasama dan

saling mendukung dalam menyelesaikan proposal penelitian ini. Semoga perjuangan kita dalam penelitian selalu dipermudah dan dilancarkan oleh Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* hingga laporan hasil nanti. *Aamiin*.

9. Kepada Adi Riyanto, Sultan Risdian Abi, Kiranti Ayu, Suci Ariyani, Nuri Tri Herika, Putri Puji Astuti, Klinik Illa Medika dan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih telah memberikan semangat dan dukungannya kepada saya selama mengerjakan proposal ini.
10. Teman teman seangkatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
11. Dan terima kasih kepada semua pihak yang memberikan bantuan, kasih sayang, dan perhatiannya kepada penulis yang saya tidak dapat sebutkan satu persatu.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan proposal penelitian ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih ada kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari seluruh pihak guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan proposal penelitian ini. Akhir kata, penulis berharap semoga proposal penelitian ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Samarinda, 11 Februari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar keaslian penelitian	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Intisari	v
Abstrak.....	vi
Motto.....	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar isi.....	xi
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Telaah Pustaka	7
B. Penelitian terkait.....	23
C. Kerangka teori penelitian	23

D. Kerangka konsep penelitian.....	25
E. Hipotesis penelitian	25
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	27
A. Desain penelitian.....	27
B. Pencarian literature	27
C. Kriteria inklusi dan eksklusi.....	28
D. Seleksi Studi Dan Penilaian Kualitas	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil dan analisis	31
B. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	25
Gambar 3.1 Seleksi Studi Dan Penilaian Kualitas	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi & Eksklusi.....	29
Tabel 4.1 Analisis.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Biodata Peneliti.....	51
Lampiran 2 : Jurnal Yang Digunakan.....	52
Lampiran 3 : Surat Uji Validitas.....	67
Lampiran 4 : Lembar Konsultasi	68