

**GAMBARAN PENGELOLAANDIABETES MELLITUS DARI
PENDEKATAN NON-FARMAKOLOGI DI PUSKESMAS LAPAI
KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**LILIS SURYANI
14089004/ 2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Gambaran Pengelolaan Diabetes Mellitus Dari Pendekatan Non-Farmakologi Di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang
Nama : Lilis Suryani
NIM/BP : 14089004/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

Disetujui oleh:

Pembimbing



Endang Sepdanius, S.Si., M.Or
NIP. 19890926 201504 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang



Dr. Wilda Weis, SP., M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

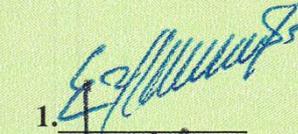
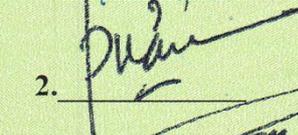
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

GAMBARAN PENGELOLAAN DIABETES MELLITUS DARI PENDEKATAN NON-FARMAKOLOGI DI PUSKESMAS LAPAI KECAMATAN NANGGALO KOTA PADANG

Nama : Lilis Suryani
NIM/BP : 14089004/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, November 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Endang Sepdanius, S.Si., M.Or	1. 
2. Anggota	: dr. Pudia M Indika, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepastakaan.

Padang, November 2018
Yang menyatakan



Lilis Suryani
NIM.14089004/2014

بِاللَّهِ مُتَمِّمًا لِّمَا

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya
kepada Tuhanlah kamu berharap (QS : Al-Insyirah ; 6-8).*

Allahuakbar...Alhamdulillah ya Allah...Rasa syukur yang sangat mendalam untuk-Mu Ya Allah..

Atas segala kekuasaan, rahmat, dan rahasiamu

Hamba benar yakin kalau pertolonganmu ada., Jika kami meminta dan memohon hanya padamu

Engkau telah memperlihatkan itu

Mustahil rasanya hamba dapat menyelesaikan ini semua, jika tidak atas pertolonganmu,

Hingga kini hamba menyelesaikan pendidikan Sarjana ini

Semoga ini menjadi awal untuk meraih segala impianku

Menjadi orang berguna bagi orang lain, Sukses Dunia Akhirat menurutjalan-Mu

Berkati dan beri hamba kekuatan untuk menggapaiinya Allah..

Terimakasih kepada kedua orang tuaku tercinta Ilyas dan Siti Maryam

Di masaTuanya masih melawan kelelahan dan penyakit

Melawan panas dan hujan, dari pagi hingga petang, bahkan malam

Menjelajahi pelosok desa mencari sedikit rezki

Demi kami anak-anaknya, demi kelangsungan pendidikan kami

Dengan sedikit harapan, hidupku bias lebih baik darinya

Terimakasih pengorbanan dan Do'a mu untukku

Ya Allah semoga hasil ku ini bias menjadi sedikit penawar

Atas segala kesusahan yang mereka hadapi

Semoga hamba memiliki kesempatan untuk membalas jasa mereka

Beri mereka umur yang panjangya Allah

Hingga aku dapat membalas jasanya, Yang sebenarnya takkan bias terbalas dengan apapun

Selanjutnya terimakasih teruntuk semua keluargaku

Saudaraku Mulyadi, Wilyawati, Fakhru Adli dan

Nurul Najiha, terimakasih banyak...

Atas semua saran, bimbingan dan pengorbananmu,

Demi kelangsungan pendidikanku

Semoga nanti saya bias membahagiakan kalian

Begitu juga semua keluargaku, Terima kasih atas bimbingan

dan bantuan kalian

Kemudian terimakasih untuk semua dosen, pembimbing, pengujisaya,

Dan semua keluarga FIK UNP yang telah membimbing saya

Demi selesainya pendidikan sarjana saya ini

Selanjutnya kepada teman-temanku, dan orang-orang terdekatku

Terimakasih atas bantuan kalian semua, perhatian kalian semua

Terimakasih atas kelapangan hati kalian

Semoga menjadi ibadah untukmu

Saya doa kan kita sama-sama menjadi orang sukses

Amiiin...YaRobbalalamiin.....



By :Lilis Suryani, S.Or

ABSTRAK

Lilis Suryani, 2018 : Gambaran Pengelolaan Diabetes Mellitus Dari Pendekatan Non-Farmakologi Di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang

Berdasarkan hasil observasi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang terdapat 80 orang penderita diabetes berdasarkan data. Sedangkan yang mengikuti kegiatan senam hanya 1 klub sebanyak 20 orang. Senam diabetes ini dilaksanakan satu kali seminggu. Sedangkan frekuensi yang seharusnya adalah 3-5 kali perminggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non-farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

Jenis penelitian adalah bersifat deskriptif. Populasi penelitian yaitu 90 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara dengan pengelola, angket *food Recall* dan aktivitas sehari-hari 24 jam penderita diabetes mellitus dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang sudah terlaksana dengan baik meskipun ada kelemahan dalam pengelolaan tersebut. Dan hasil penelitian dari angket *food recall* 24 jam penderita diabetes mellitus di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang bahwa, 12 orang sampel, tergolong kategori sedang 8 orang (67%) dan tergolong kategori melebihi 4 orang (33%) sedangkan aktivitas sehari-hari tergolong kategori rendah 3 orang (25%), tergolong kategori sedang 2 orang (17%) dan tergolong kategori tinggi 7 orang (58%).

Kata kunci : Diabetes Mellitus, Pendekatan Non-Farmakologi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul, “Gambaran Pengelolaan Diabetes Mellitus Dari Pendekatan Non-Farmakologi Di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang”’.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara materil maupun moril, sehingga penulis dapat menyelesaikannya. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, AIFO, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or, selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing selama masa perkuliahan dan juga selaku pembimbing Skripsi, yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dr. Pudia M Indika, M, Kes dan bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd. selaku penguji skripsi yang telah memberikan masukan-masukan yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
7. Seluruh pihak Puskesmas yang telah membantu dalam proses penelitian skripsi ini.
8. Kedua orangtua dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman Jurusan Kesehatan dan Rekreasi khususnya TM 2014 yang memberi semangat dalam penulisan skripsi ini dan Sahabat tercinta saya Septi Angraini dan Iga Saftiana yang ikut membantu penyusunan skripsi ini serta teman-teman yang tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Penulis berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi pembaca khususnya bagi penulis sendiri, semoga Allah SWT membalas kebaikan dan melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, Amin...

Padang, November 2018
Penulis

Lilis Suryani

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Diabetes Mellitus	8
2. Senam Low Impact Aerobik	23
3. Manajemen Olahraga	37
B. Kerangka Konseptual	41
C. Pertanyaan Penelitian	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel.....	44

D. Defenisi Operasional	45
E. Jenis dan Sumber Data	46
F. Teknik Pengumpulan Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kadar glukosa darah sewaktu dan puasa sebagai patokan penyaring dan diagnosis DM (mg/ dl).....	18
2. Contoh menu makan bagi penderita diabetes.....	23
3. Distribusi Frekuensi <i>food recall</i> 24 jam penderita diabetes	57
4. Penilaian <i>food recall</i> 24 jam penderita diabetes.....	58
5. Distribusi frekuensi aktivitas sehari-hari penderita diabetes.....	59
6. Penilaian aktivitas sehari-hari penderita diabetes	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan-gerakan senam diabetes	28
2. Kerangka konseptual	42
3. Struktur organisasi.....	52
4. Histogram <i>food recall</i> 24 jam penderita diabetes.....	58
5. Histogram penilaian <i>food recall</i> 24 jam penderita diabetes	59
6. Histogram aktivitas sehari-hari	54
7. Histogram penilaian aktivitas sehari-hari penderita diabetes.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi instrumen	74
2. Formulir identitas responden <i>food recall</i> 24 Jam.....	76
3. Hasil wawancara.....	79
4. Rekapitulasi Data Penelitian	88
5. Dokumentasi Penelitian.....	89
6. Surat Penelitian.....	95
7. Struktur organisasi.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era teknologi maju saat ini olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga juga memberi manfaat dan berpengaruh positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan, selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melakukan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini dikarenakan agar manusia tetap dapat menempatkan diri pada kedudukan yang mulia teknologi yang dibuatnya untuk meningkatkan kesejahteraan dan mutu kehidupannya. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 80 tentang Kesehatan Olahraga, menyatakan bahwa:

“1) Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. 2) Peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga. 3) Upaya kesehatan olahraga yang sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilaksanakan melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan atau olahraga.”

Berdasarkan Undang-Undang, olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat sehingga dapat meningkatkan prestasi kerja, prestasi belajar dan dapat memperpanjang usia. Salah satu upaya yang dapat meningkatkan sumber daya manusia yang mempunyai kesehatan dan kebugaran jasmani profesional adalah melalui organisasi resmi yang memiliki

program dalam bidang kesehatan olahraga sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

Berdasarkan penjelasan tersebut untuk tercapainya visi dan misi Puskesmas dalam program kesehatan masyarakat, pegawai Puskesmas berperan penting dalam pencapaian tujuan yang sudah ditetapkan. Khususnya pusat kesehatan masyarakat Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang merupakan unit pelaksanaan teknis kesehatan dan olahraga kesehatan dilingkungan masyarakat. Salah satunya adalah dari pendekatan Non-Farmakologi yaitu melaksanakan kegiatan senam diabetes di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

Pada era globalisasi terjadi pergeseran dari penyakit menular ke penyakit tidak menular, semakin banyak munculnya degeneratif salah satunya adalah diabetes mellitus. Penyakit diabetes mellitus, yang lebih dikenal di Indonesia dengan sebutan penyakit “kencing manis” merupakan salah satu penyakit yang prevalensinya kian meningkat. Diabetes mellitus merupakan kelainan pengolahan karbohidrat dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya hormon insulin, sehingga karbohidrat tidak dapat dipergunakan oleh sel untuk diubah menjadi tenaga. Akibatnya karbohidrat yang ada dalam tubuh bentuk glukosa akan tertumpuk dalam darah sehingga terjadi peningkatan glukosa dalam darah. Peningkatan prevalensi diabetes mellitus, selain dari faktor keturunan juga berkaitan dengan gaya hidup, yaitu asupan makanan yang berlebihan dan kurangnya berolahraga. Jenis olahraga yang tepat adalah

olahraga aerobik seperti jalan, *jogging*, renang, bersepeda (termasuk sepeda statis), senam aerobik dan lain-lain.

Menurut Retno Novita Sari (2012: 4) Tubuh manusia mempunyai kadar gula darah yang bersumber dari makanan yang biasa dikonsumsi. Nilai normal gula yang ada dalam tubuh manusia itu mencapai 70-140 mg/ dl, jika kadar gula melebihi normal atau diatas rata-rata maka terjadi kelainan didalam tubuh yang berkaitan dengan pankreas dan hormon insulin.

Terdapat 177 juta penduduk dunia yang menderita diabetes mellitus dan diprediksi 25 tahun mendatang akan meningkat menjadi 300 juta jiwa. Penyakit ini sebagai penyebab utama penyakit jantung dan stroke, serta menjadi penyebab utama kematian ketujuh di Amerika Serikat. Di Indonesia jumlah pasien diabetes mellitus mengalami kenaikan, dari 8,4 juta jiwa pada tahun 2000 dan diperkirakan menjadi sekitar 21,3 juta jiwa pada tahun 2020. Tingginya angka kesakitan itu menjadi Indonesia menempati urutan keempat dunia setelah Amerika Serikat, India dan Cina.

Menurut WHO (*World Health Organization*), angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular seperti hipertensi, jantung, diabetes, penyakit ginjal, penyakit hati, dan stroke meningkat pesat hingga 3,4 kali lipat sejak tahun 2008. Penyakit tidak menular ini banyak disebabkan oleh pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Terbukti penyakit tidak menular tersebut banyak dialami orang-orang bertubuh gemuk. Penyakit tidak menular yang paling banyak menyebabkan kematian adalah jantung karena serangannya sering tidak terduga. salah satu penyakit tidak menular yang menyerang tubuh

penderitanya secara pelan-pelan yaitu diabetes mellitus atau penyakit kencing manis. Penyebab tertinggi kebutaan pada usia produktif adalah diabetes. Sebenarnya, diabetes tidak berdampak pada kematian, namun komplikasinya inilah yang mendatangkan kematian. Selain kematian, diabetes juga dapat menyebabkan kelumpuhan.

Senam diabetes Indonesia merupakan senam aerobik *low impact* dan ritmis yang dilaksanakan sejak tahun 1997 di klub-klub diabetes di seluruh Indonesia. Senam aerobik adalah gerakan-gerakan kalesteknik (latihan bebas) yang bersifat menyeluruh dan diiringi nyanyian atau musik yang dilakukan secara individu, kelompok atau massal. Sedangkan senam aerobik *low impact* gerakan-gerakannya banyak melangkah dan satu kaki tetap dilantai, tidak meloncat. Jenis ini baik sekali diterapkan untuk latihan bagi pemula dan usia lanjut, sering juga dikenal dengan latihan yang aman dari resiko cedera. Senam aerobik merupakan latihan fisik yang direkomendasikan sebagai aktivitas utama yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes mellitus karena efeknya dapat meningkatkan sensitifitas insulin sehingga menghambat perkembangan diabetesnya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penyebab terjadinya resiko diabetes mellitus adalah pola makanan, gaya hidup yang tidak sehat serta kurangnya aktivitas berolahraga. Senam merupakan faktor yang dianggap penting dan mempengaruhi tingkat kesehatan, seseorang yang melakukan kegiatan olahraga secara terstruktur akan berdampak pada kesehatan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil observasi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang terdapat 80 orang penderita diabetes berdasarkan data yang ada di puskesmas. Sedangkan yang mengikuti kegiatan senam hanya 1 klub sebanyak 20 orang itupun tidak datang semua nya. Senam diabetes ini dilaksanakan satu kali seminggu. Sedangkan frekuensi yang seharusnya adalah 3-5 kali perminggu.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Gambaran pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non- Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Gambaran pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non- Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang.
2. Diabetes mellitus disebabkan oleh pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat.
3. Tingginya kadar glukosa darah di dalam tubuh diakibatkan karena kurangnya beraktivitas olahraga seperti *jogging*, berenang, bersepeda, jalan cepat, dan melakukan senam diabetes.
4. Makanan yang dikonsumsi berlebihan juga akan dapat mengendalikan risiko pada penyakit diabetes.
5. Komplikasi diabetes banyak menyebabkan kematian

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah, maka masalah penelitian ini dibatasi pada: Gambaran pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah dan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Gambaran pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang.
2. Asupan gizi penderita diabetes dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan. Selain itu, diharapkan dapat memberikan wawasan dan manfaat, sebagai berikut;

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam proses gelar Sarjana Olahraga (S. Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai masukan bagi Puskesmas agar dalam melaksanakan tugasnya untuk memberi rangsangan dan penderita diabetes mellitus di Puskesmas atau Rumah Sakit menyadari pentingnya melakukan kegiatan olahraga.
3. Sebagai bahan bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai pedoman bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian berikutnya.