

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP NILAI
ANKLE BRACHIAL INDEX PADA PENYANDANG DIABETES
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**



**NAWANGI CAHYANINGTYAS
P07120219018**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP NILAI
ANKLE BRACHIAL INDEX PADA PENYANDANG DIABETES
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



**NAWANGI CAHYANINGTYAS
P07120219018**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP NILAI
ANKLE BRACHIAL INDEX PADA PENYANDANG DIABETES
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**

Disusun oleh:
NAWANGI CAHYANINGTYAS
NIM P07120219018

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal
.....06 MEI.....2023
Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping



Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB
NIP.196807031990032002

Ns. Sapt Rahayu Noamperani, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIP.196711061991012001

Yogyakarta.....06 MEI.....2023
Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP.197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM CHAIR BASED EXERCISE TERHADAP NILAI
ANKLE BRACHIAL INDEX PADA PENYANDANG DIABETES
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**

Disusun oleh:

NAWANGI CAHYANINGTYAS

NIM P07120219018

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

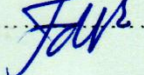
Pada tanggal 11 Mei 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Ida Mardalena, S.Kep., Ners., M.Si


NIP.197107181994032003

(.....)

Anggota,

Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB

NIP.196807031990032002

(.....)

Anggota,

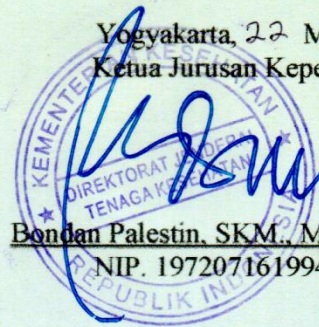
Ns. Sapta Rahayu Noamperani, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIP.196711061991012001

(.....)

Yogyakarta, 22 Mei 2023

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom

NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nawangi Cahyaningtyas

NIM : P07120219018

Tanda Tangan : 

Tanggal : 05 April 2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nawangi Cahyaningtyas
NIM : P07120219018
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

**PENGARUH SENAM *CHAIR BASED EXERCISE* TERHADAP NILAI
ANKLE BRACHIAL INDEX PADA PENYANDANG DIABETES
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS MINGGIR SLEMAN**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Sleman, Pada tanggal :05 April.....2023

Yang Menyatakan



(Nawangi Cahyaningtyas)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas segala rahmat, hidayah, dan pertolongan dari-Nya kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Pengaruh Senam *Chair Based Exercise* terhadap Nilai *Ankle Brachial Index* pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Minggir.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi ketentuan melakukan kegiatan penyusunan skripsi dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Selama proses penyusunan ini, penulis mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB selaku pembimbing utama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini
5. Ns. Saptia Rahayu Noamperani, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan arahan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini
6. Ida Mardalena, S.Kep., Ners., M.Si selaku dosen penguji yang telah memberikan saran serta masukan kepada penulis dalam perbaikan skripsi
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta seluruh staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

8. dr. Raditya Kusuma Tejamurti selaku kepala puskesmas dan penanggungjawab program prolanis Puskesmas Minggir yang memberikan bimbingan serta arahan dan membantu kelancaran jalannya penelitian ini
9. Kedua orangtua dan keluarga penulis yang telah memberikan do'a serta dukungan baik moril maupun material
10. Seseorang istimewa yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
11. Sahabat-sahabat saya dan teman-teman Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberi dukungan dan semangat
12. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, 05 April 2023

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumus Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Ruang Lingkup.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Telaah Pustaka	Error! Bookmark not defined.
1. Diabetes Melitus Tipe II.....	Error! Bookmark not defined.
2. <i>Ankle Brachial Index (ABI)</i>	Error! Bookmark not defined.
3. <i>Senam Chair Based Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis dan Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rancangan Percobaan	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian....	Error! Bookmark not defined.

G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
J. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
K. Manajemen Data	Error! Bookmark not defined.
L. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 The Egregious Eleven	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 <i>Breathing Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Gerakan <i>Applause</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4 Gerakan <i>Big Applause</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.5 Gerakan <i>Line L</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.6 Gerakan <i>Lift Feet</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.7 Gerakan <i>Feet Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.8 Gerakan <i>Swing Up and Down</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.9 Gerakan <i>Push and Pull</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.10 Gerakan <i>Run Movement</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.11 <i>Breathing Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.12 Gerakan Tepuk <i>Hamstring</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.13 Gerakan Menepuk Samping Betis....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.14 Gerakan <i>Hummer Stretch Chest Press</i>	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 2.15 Gerakan Tarik Tambang Samping ...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.16 Gerakan <i>Elastic Band Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.17 Gerakan <i>Elastic Band</i> dengan Lutut Menekuk	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
Gambar 2.18 Gerakan <i>Elastic Band</i> Ekstensi Lutut.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 2.19 Gerakan <i>Elastic Band</i> Pada Dada....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.20 <i>Breathing Exercise</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.21 Gerakan Latihan pada Bahu Naik Turun.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 2.22 Gerakan Latihan pada Bahu Depan Belakang	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 2.23 Gerakan Latihan pada Tangan.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.24 Gerakan Gerakan Bahu Tarik ke Belakang....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 2.25 Gerakan <i>One Hands Up</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.26 Gerakan <i>Line O</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.27 Gerakan Naik Turun Tumit Posisi Bungkuk..	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Gambar 2.28 Gerakan <i>Stretching Hamstring</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.29 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.30 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.1 Interpretasi nilai ABI.....	34
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Karakteristik Responden di Puskesmas Minggir tahun 2023	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Pengukuran Nilai ABI Sebelum Diberikan Intervensi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Frekuensi Kejadian PAD Ringan Pada Kaki Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Hasil uji beda nilai ABI pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7 Hasil uji beda nilai ABI pada kelompok kontrol.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Uji beda antara kedua kelompok pada ekstermitas kanan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9 Uji beda antara kedua kelompok pada ekstermitas kiri	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Surat *Ethical Clearance* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP) **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Responden (*Informed Consent*) **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Permohonan Menjadi Asisten Peneliti **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam *Chair Based Exercise* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Lembar Observasi Pelaksanaan Senam *Chair Based Exercise* untuk Peneliti..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Lembar Observasi Pemeriksaan *Ankle Brachial Index* (ABI)... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10. Lembar Observasi Pemeriksaan ABI dengan *Vascular Doppler* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11. Lembar *Pre Test* dan *Post Test* Nilai *Ankle Brachial Index* pada Kelompok Intervensi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12. Lembar *Pre Test* dan *Post Test* Nilai *Ankle Brachial Index* pada Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13. Anggaran Biaya Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14. Jadwal Penelitian Skripsi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 15. Karakteristik Responden Kelompok Intervensi (SPSS) **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 16. Karakteristik Responden Kelompok Kontrol (SPSS)..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 17. Uji Normalitas Data (SPSS) **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 18. Hasil SPSS Pengukuran Nilai *Ankle Brachial Index* Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 19. Hasil SPSS Pengukuran Nilai *Ankle Brachial Index* Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 20. Uji Independent T-Test (SPSS) **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 21. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 22. Dokumentasi Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**