

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TEKNIK LATIHAN KEKUATAN OTOT PADA
GERAK SENAM UNTUK MENINGKATKAN SENSITIVITAS
SEL TUBUH TERHADAP INSULIN UNTUK MENURUNKAN
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM TIPE 2 DI
WILAYAH RSUD WONOSARI**



KRIDITA AMANDA PRASASTI

P07120122044

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TEKNIK LATIHAN KEKUATAN OTOT PADA GERAK
SENAM UNTUK MENINGKATKAN SENSITIVITAS SEL TUBUH
TERHADAP INSULIN UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA
DARAH PADA PASIEN DM TIPE 2
DI WILAYAH RSUD WONOSARI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan



KRIDITA AMANDA PRASASTI

P07120122044

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah
"Penerapan Teknik Latihan Otot Pada Gerak Senam Diabetes Untuk
Meningkatkan Sensitivitas Sel Tubuh Terhadap Insulin Untuk
Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 di RSUD
Wonosari"

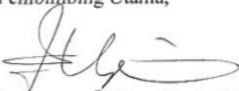
Disusun Oleh:
KRIDITA AMANDA PRASASTI
P07120122044

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

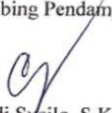
2 Juni 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,


Dr. Sugeng, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 196908151993031002

Pembimbing Pendamping,


Dr. Catur Budi Susilo, S.Kp., M.Kes
NIP. 196406301988031004

Yogyakarta, 2025
Ketua Jurusan Keperawatan


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

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

“Penerapan Teknik Latihan Otot Pada Gerak Senam Diabetes Untuk
Meningkatkan Sensitivitas Sel Tubuh Terhadap Insulin Untuk
Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien
DM Tipe 2 di RSUD Wonosari”

Disusun Oleh:

KRIDITA AMANDA PRASASTI

NIM. P07120122044

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji pada tanggal :
2 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Ika Fathin Resti Martani, S.Pd., M.Hum

NIP. 196505191988031001

Anggota,

Dr. Sugeng, S.Kep., Ns., M.Si

NIP. 196908151993031002

Anggota,

Dr. Catur Budi Susilo, S.Kp, M.Kes

NIP. 196406301988031004

(.....)

(.....)

(.....)

Yogyakarta,

Ketua Jurusan Keperawatan

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

NIP: 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : KRIDITA AMANDA PRASASTI

NIM : P07120122044

Tanda Tangan : 

Tanggal :

02 Juni 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : KRIDITA AMANDA PRASASTI
NIM : P07120122044
Program Studi : D3 Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

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

“Penerapan Teknik Latihan Otot Pada Gerak Senam Diabetes Untuk Meningkatkan Sensitivitas Sel Tubuh Terhadap Insulin Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 di RSUD Wonosari.”

Berdasarkan perangkat yang ada. 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 : Yogyakarta

Pada Tanggal :

Yang menyatakan

(Kridita Amanda Prasasti)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Penerapan Teknik Latihan Otot Pada Gerak Senam Diabetes Untuk Meningkatkan Sensitivitas Sel Tubuh Terhadap Insulin Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 di RSUD Wonosari”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan. Hal ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak dan 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. Abdul Majid, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Ika Fathin Resti Martani, S.Pd., M.Hum_ selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dr. Sugeng, S.Kep., Ns., M.Si_ selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dr. Catur Budi Susilo, S.Kp, M.Kes_ selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari yang sudah menjebatani peneliti untuk menerapkan asuhan keperawatan pada pasien.
8. Pasien yang menjadi subyek penelitian dan pihak yang membantu penelitian.

9. Orang tua yakni cinta pertama dan pintu surga penulis. Ayahanda Alm. Eko Suprasno dan Ibunda Sutarmi. Terima kasih atas usaha, tetesan keringat, dan doa yang selalu menyertai langkah penulis, terima kasih karena selalu mengajarkan arti kata bersyukur atas segala hal yang sudah Tuhan berikan. Karya Tulis Ilmiah ini dibuat dengan segala tantangan, keterbatasan, dan kekurangan dari penulis. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan hingga bangku perkuliahan, namun dengan didikan dan kerja keras beliau sehingga mampu mengantarkan anak-anak beliau sampai Pendidikan tinggi. Kepada ayah penulis, beliau memang tidak menemani penulis hingga tamat pada Pendidikan namun doa dan kehangatan semasa beliau masih hidup selalu menjadi penyemangat penulis untuk segera menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah. Kepada ibunda tercinta, dengan segala usaha, doa yang tak pernah ada hentinya yang senantiasa menjadi penolong utama penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
10. Sahabat tercinta Zena Mayshi Patraicia yang telah berteman selama 10 tahun dan menemani penulis dalam mengerjakan Tugas Akhir ini dengan jarak yang jauh. Terima kasih telah setia menemani penulis dan memberikan motivasi yang mendorong penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir. Terima kasih sudah mendengarkan keluh kesah kehidupan penulis selama ini.
11. Sahabat saya tercinta selama di perantauan Ershella Fibria Kurniawati yang telah menemani penulis selama di perantauan. Terima kasih sudah memberikan semangat, dukungan, dan kepedulian terhadap penulis. Terima kasih tidak pernah meninggalkan penulis selama penulis mengerjakan Tugas Akhir.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan institusi pendidikan.

Yogyakarta,

Kridita Amanda Prasasti

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	2
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	5
HALAMAN PERNYATAAN	6
KATA PENGANTAR.....	7
DAFTAR ISI	10
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR GAMBAR.....	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan 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.....	Error! Bookmark not defined.
TIJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Penyakit Diabetes Melitus Tipe II	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Senam Diabetes	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Teknik.....	Error! Bookmark not defined.
D. Konsep Asuhan Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Pendekatan/ Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Istilah (Definisi Operasional).....	Error! Bookmark not defined.
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.

E.	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F.	Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G.	Keabsahan Data	Error! Bookmark not defined.
H.	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C.	Keterbatasan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB V		Error! Bookmark not defined.
PENUTUP		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 TABEL

Tabel 1. Komplikasi Diabetes Mellitus

Tabel 2. Perencanaan Keperawatan

Tabel 3. Perencanaan Keperawatan

Tabel 4. Pengkajian Pasien dan Penanggung Jawab Ny. S dan Tn. R

Tabel 5. Riwayat Kesehatan Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe II Ny. S dan Tn. R

Tabel 6. Fungsi Kesehatan 11 Pola Gordon Ny. S dan Tn. R

Tabel 7. Pemeriksaan Fisik Ny.S dan Tn. R

Tabel 8. Pemeriksaan Penunjang dan Terapi Ny. S dan Tn. R

Tabel 9. Analisa Data

Tabel 10. Implementasi Keperawatan

Tabel 11. Evaluasi Keperawatan

Tabel 12. Perbandingan Evaluasi Keperawatan

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Langkah 1 senam kaki

Gambar 2. Langkah 2 senam kaki

Gambar 3. Langkah 3 senam kaki

Gambar 4. Langkah 4 senam kaki

Gambar 5. Langkah 5 senam kaki

Gambar 6. Langkah 6 senam kaki

Gambar 7. Langkah 7 senam kaki

Gambar 8. Langkah 8 senam kaki

Gambar 9. Langkah 9 senam kaki

Gambar 10. Langkah 10 senam kaki

Gambar 11. Langkah 11 senam kaki

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal penelitian

Lampiran 2. Anggaran penelitian

Lampiran 3. Surat permohonan menjadi responden

Lampiran 4. Lembar pengkajian

Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP Senam Kaki