

**SKRIPSI**

**PENGARUH *LOW IMPACT AEROBIC* TERHADAP KADAR  
GULA DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES  
MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS ANDALAS  
TAHUN 2019**

**Penelitian Keperawatan Komunitas**



**MERI YUSNITA  
BP.1811316012**

**Dosen Pembimbing**

- 1. Ns. Dewi Murni S.Kep. M.Kep**
- 2. Gusti Sumarsih S.Kep. M. Biomed**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *LOW IMPACT AEROBIC* TERHADAP KADAR GULA  
DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II  
DI PUSKESMAS ANDALAS  
TAHUN 2019**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
TAHUN 2020  
SKRIPSI**

**PENGARUH *LOW IMPACT AEROBIC* TERHADAP KADAR GULA  
DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE II  
DI PUSKESMAS ANDALAS  
TAHUN 2019**

**Penelitian Keperawatan Komunitas**

**SKRIPSI**



**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Fakultas Keperawatan  
Universitas Andalas**

**Oleh :**

**MERI YUSNITA  
BP.1811316012**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
TAHUN 2020**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
DESEMBER, 2019**

**Nama : Meri Yusnita  
Nomor BP : 1811316012**

Pengaruh *low impact aerobic* terhadap kadar gula darah sewaktu pada penderita DM Tipe II  
Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2019

**ABSTRAK**

Prevalensi penyakit Diabetes mellitus tipe II mengalami peningkatan di dunia atau pun di Indonesia. Latihan fisik pada penderita DM tipe II memiliki peranan penting dalam mengontrol atau menurunkan kadar gula darah. *Low impact aerobic* merupakan latihan fisik atau senam aerobik yang dilakukan dengan intensitas aliran gerakan yang ringan atau lambat tanpa ada gerakan lompatan Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Andalas, latihan fisik telah dijalankan dalam cakupan kegiatan PROLANIS, namun dalam proses pelaksanaan belum memenuhi prinsip olahraga untuk penderita diabetes, dan didapatkan hasil pemeriksaan kadar gula darah penderita DM tipe II masih tidak terkontrol atau masih naik turun..Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *low impact aerobic* yang merupakan salah satu latihan jasmani yang efektif menurunkan gula darah sewaktu pada penderita DM Tipe II di Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2019. Metode penelitian menggunakan *quasi eksperimental* dengan *Pre and Post Test without control group*, jumlah sample 26 orang dan Uji *Wilcoxon*. Nilai *tengah* dari *Pre Test* sebesar 189.50 dan nilai *tengah Post Test* sebesar 158,50 sehingga didapatkan ada pengaruh yang signifikan *low impact aerobic* terhadap kadar gula darah pada penderita DM tipe II di Puskesmas Andalas Kota Padang ( $p=0,000$ ). Supaya kadar gula darah pada penderita DM tipe II bisa dikontrol secara maksimal, maka disarankan pada pihak Puskesmas dapat menerapkan *low impact aerobic* ini pada penderita diabetes, serta menyesuaikan dengan prinsip olahraga yaitu F.I.T.T.

Kata kunci : *Low Impact Aerobic*, Kadar Gula darah Sewaktu  
Daftar Pustaka : 33 (2010-2019)

***Nursing Science Study Program  
NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY  
DECEMBER, 2019***

***Name : Meri Yusnita  
BP number : 1811316012***

*Effect of low impact aerobics on blood sugar levels in patients with Type II DM in Andalas  
Public Health Center, Padang City in 2019*

**ABSTRACT**

*The prevalence of type II diabetes mellitus has increased in the world or even in Indonesia. Physical exercise in people with type II diabetes mellitus has an important role in controlling or reducing blood sugar levels. Low impact aerobics are physical exercises or aerobic exercises that are carried out with light or slow flow motion intensity without any jumping movements. Based on data obtained from the Andalas Community Health Center, physical training has been carried out within the scope of PROLANIS activities, but in the process of implementation it has not met the principles of exercise for diabetics, and the results of examination of blood sugar levels of patients with type II DM are still not controlled or still fluctuating. The purpose of this study was to determine the effect of low-impact aerobics, which is one of the effective physical exercises to reduce blood sugar when in patients with Type II diabetes mellitus in Andalas Public Health Center, Padang City in 2019. The research method uses quasi experimental with Pre and Post Test without control group, the number of a sample of 26 people and the Wilcoxon Test. The mean value of the Pre Test was 189.50 and the middle value of the Post Test was 158.50 so that there was a significant low-impact aerobic effect on blood sugar levels in patients with type II diabetes mellitus in Andalas Public Health Center, Padang City ( $p = 0,000$ ). So that blood sugar levels in patients with type II diabetes mellitus can be controlled, the researchers suggest the Puskesmas to implement this low-impact aerobics in diabetics and adjust to the exercise principle of F.I.T.T.*

***Keywords: Low-Impact Aerobic, Blood Sugar Levels at a Time  
Bibliography: 33 (2010-2019)***