

SKRIPSI

PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG TAHUN 2023

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata S-1 keperawatan



Oleh

Melisa Andora
1914201019

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Melisa Andora
NIM : 1914201019
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, Agustus 2023

Pembimbing I

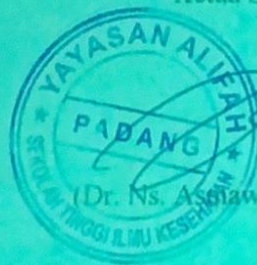
(Ns. Hidayatul Rahmi, M.Kep)

Pembimbing II

(Ns. Revi Neini Ikbal, M.Kep)

Disahkan oleh

Ketua Stikes Alifah



(Dr. Ns. Asriawati, S.Kep., M.Kep)

HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Melisa Andora

NIM : 1914201019

Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns. Hidayatul Rahmi, M.Kep

Pembimbing II





Ns. Revi Neini Ikkal, M.Kep

Penguji I

Ns. Rebbi Permata Sari, M.Kep

Penguji II

Ns. Weni Mailita, M.Kep

()
()
()
()

Disahkan Oleh

Ketua Stikes Alifah

()
Ns. Asyrafawati, S.Kep., M.Kep)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Agustus 2023

Melisa Andora

Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023

xii + 63 halaman + 8 tabel + 12 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Kejadian DM di Indonesia menurut Kemenkes RI pada tahun 2021 berjumlah 19,47 juta. Kemenkes memprediksi kenaikan jumlah penyandang DM di Indonesia sebanyak 19,9% pada tahun 2030 menjadi sekitar 21,3 juta. Hal ini juga dapat dilihat dari bertambahnya kejadian DM di Puskesmas Andalas kota Padang, pada tahun 2021 berjumlah 819 orang dan pada tahun 2022 sberjumlah 823 orang. Faktor risiko terjadinya peningkatan kadar gula darah salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik dan olahraga yang teratur sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam tai chi terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di Puskesmas Andalas kota Padang tahun 2023.

Desain penelitian ini disebut kuantitatif dengan rancangan *quasy eksperiment* dengan *pre and post test with cross sectional*. Populasi penderita diabetes melitus dari bulan Oktober-Desember 2022 sebanyak 370 orang dengan sampel 23 orang. Penelitian telah dilakukan bulan Maret sampai dengan Agustus 2023. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Paired T-Test*.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar gula darah pasien sebelum dilakukan senam adalah 259.61. Rata-rata kadar gula darah sesudah senam adalah 244.48. Berdasarkan uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0.000.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam tai chi terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II. Saran bagi pihak puskesmas agar senam tai chi dan senam diabetes lainnya dapat ditetapkan sebagai senam rutin pada penderita diabetes melitus sehingga kadar gula darah pasien lebih terkontrol.

Daftar Pustaka : 28 (2018-2022)

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kadar Gula Darah, Senam Tai Chi

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skription, August 2023

Melisa Andora

The Effect of Tai Chi Exercise on Reducing Blood Sugar Levels in Type II Diabetes Mellitus Patients at Andalas Health Center, Padang City in 2023

Xii + 63 pages + 8 tables + 12 pictures + 12 attachments

ABSTRACT

The incidence of DM in Indonesia according to the Indonesian Ministry of Health in 2021 is 19.47 million. The Ministry of Health predicts an increase in the number of people with DM in Indonesia by 19.9% in 2030 to around 21.3 million. This can also be seen from the increasing incidence of DM at the Andalas Health Center in the city of Padang, in 2021 there were 819 people and in 2022 there were 823 people. One of the risk factors for an increase in blood sugar levels is lack of physical activity and regular exercise, which causes an increase in blood sugar levels in people with diabetes mellitus. The purpose of this study was to determine the effect of tai chi gymnastics on reducing blood sugar levels in patients with type II diabetes mellitus at Andalas Health Center, Padang city in 2023.

The research design is called quantitative with a quasy experimental design with pre and post tests with cross sectional. The population of people with diabetes mellitus from October-December 2022 is 370 people with a sample of 23 people. The research was conducted from March to August 2023. Data was collected using observation sheets and then analyzed univariately and bivariately using the Paired T-Test.

The results showed that the average blood sugar level of patients before exercise was 259.61. The average blood sugar level after exercise is 244.48. Based on the statistical test, the p value = 0.000 was obtained.

Based on the research conducted, it can be concluded that there is an effect of tai chi gymnastics on reducing blood sugar levels in patients with type II diabetes mellitus. Suggestions for the puskesmas are that tai chi and other diabetes exercises can be established as routine exercises for people with diabetes mellitus so that the patient's blood sugar levels are more controlled.

Bibliography : 28 (2018-2022)

Keywords: Diabetes Mellitus, Blood Sugar Levels, Tai Chi Exercise