

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS
ANDALAS KOTA PADANG TAHUN 2023**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Oleh

Jenny Vionika Sari
1914201066

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

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Jenny Vionika Sari

NIM : 1914201066

Tempat/tgl lahir : Padang/23 Juni 2001

Program Studi : S-1 Keperawatan

Nama Pembimbing Akademik : Ns. Diana Arianti, S. Kep, M. Kep

Nama Pembimbing I : Ns. Hidayatul Rahmi, M. Kep

Nama Pembimbing II : Ns. Tomi Jepisa, M. Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023”.

Apabila suatu nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan Skripsi, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2023



1000
METERA
TEMPEL
CF7AKX483201750

(Jenny Vionika Sari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Jenny Vionika Sari
NIM : 1914201066
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023

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

Padang, September 2023

Pembimbing I

(Ns. Hidayatul Rahmi, S. Kep, M. Kep)

Pembimbing II

(Ns. Tomi Jepisa, S. Kep, M. Kep)

Disahkan oleh

Dekan STIKes Alifah



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





HALAMAN PENGESAHAN DEWAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Jenny Vionika Sari
NIM : 1914201066
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 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. Tomi Jepisa, M. Kep ()
Penguji I
Ns. Helmanis Suci, M. Kep ()
Penguji II
Ns. Willady Rasyid, M.Kep.,Sp.Kep.MB ()

Disahkan Oleh

Ketua Stikes Alifah


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

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, September 2023

Jenny Vionika Sari

PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG TAHUN 2023

vi + 59 Halaman + 7 Tabel + 12 Gambar + 2 Bagan + 14 Lampiran

ABSTRAK

Angka kejadian penderita diabetes melitus dari tahun ke tahun sangat meningkat, prevalensi angka kejadian Diabetes Melitus di Indonesia pada tahun 2022 berdasarkan data, sudah mencapai sebanyak 19,5 Juta Orang, sedangkan jumlah penderita diabetes melitus di Sumatera Barat kurang lebih mencapai 44.280 orang dan di Puskesmas Andalas Kota Padang memiliki angka kejadian diabetes melitus tertinggi sebanyak 1.237 orang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam prolanis terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.

Jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan penelitian one grup pre and post test. Penelitian dilakukan di Puskesmas Andalas Kota Padang yang dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Agustus 2023 dengan 31 sampel dengan teknik *purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi, kemudian data diolah dan dianalisis dengan menggunakan program SPSS.

Berdasarkan hasil penelitian rerata kadar gula darah responden sebelum diberikan senam prolanis adalah 258,61 dengan standart deviasi 28,492. Kadar gula darah terendah adalah 205 dan tertinggi 322, rerata kadar gula darah responden sesudah diberikan senam prolanis adalah 239,48 dengan standart deviasi 26,928. Kadar gula darah terendah adalah 196 dan tertinggi 296, Berdasarkan uji T-test terdapat $P > 0,05$.

Kesimpulan bahwa terbukti terdapat pengaruh senam prolanis terhadap penurunan gula darah pada pasien penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Andalas Kota Padang dan disarankan kepada Pimpinan Puskesmas Andalas Kota Padang disarankan untuk melakukan pembinaan secara intensif kepada kelompok senam prolanis sebagai sarana dalam melakukan aktifitas fisik pada penderita DM sebagai upaya pengendalian kadar gula darah.

Daftar Bacaan : 20 (2018-2022)

Kata Kunci : *kadar gula darah, diabetes melitus, senam prolanis*

Jenny Vionika Sari

THE INFLUENCE OF PROLANIS EXERCISES ON REDUCING BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN ANDALAS HEALTH CENTER, PADANG CITY IN 2023

vi + 59 Pages + 7 Tables + 12 Figures + 2 Charts + 14 Appendices

ABSTRACT

The incidence of diabetes mellitus sufferers is increasing from year to year, the prevalence of diabetes mellitus in Indonesia in 2022 based on data, has reached 19.5 million people, while the number of diabetes mellitus sufferers in West Sumatra has reached approximately 44,280 people and at the Andalas Health Center Padang city has the highest incidence of diabetes mellitus at 1,237 people. The aim of this research is to determine the effect of prolanis exercise on reducing blood sugar levels in people with Type 2 Diabetes Mellitus at the Andalas Health Center, Padang City in 2023.

This type of pre-experimental research with a one group pre and post test research design. The research was conducted at the Andalas Health Center in Padang City which was carried out from March to August 2023 with 31 samples using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire, then the data was processed and analyzed using the SPSS program.

Based on the research results, the average blood sugar level of respondents before being given prolanis exercises was 258.61 with a standard deviation of 28.492. The lowest blood sugar level was 205 and the highest was 322. The mean blood sugar level of respondents after being given prolanis exercises was 239.48 with a standard deviation of 26.928. The lowest blood sugar level was 196 and the highest was 296. Based on the T-test, there was $P > 0.05$.

The conclusion is that it is proven that there is an effect of prolanis exercise on reducing blood sugar in patients with type 2 diabetes mellitus at the Andalas Health Center in Padang City and it is suggested to the Andalas Health Center Leaders in Padang City to carry out intensive coaching to the prolanis exercise group as a means of carrying out physical activity in people with DM as an effort to control blood sugar levels.

Reading List:20 (2018-2022)

keywords: blood sugar levels, diabetes mellitus, prolanis exercise