



**PENERAPAN SENAM LOW AEROBIC IMPACT DALAM
MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA NY.A PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS PELAPIS**

**KARYA ILMIAH AKHIR (KIA)
Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

**OLEH:
AGUNG PRASETIO
NIM. 891243031**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

**Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah hasil karya saya sendiri
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.**

Nama : AGUNG PRASETIO

Nim : 891243031

Tanda Tangan : materai 10000

Tanggal : 16 Januari 2025

LEMBAR PENGESAHAN
PENERAPAN SENAM LOW AEROBIC IMPACT DALAM
MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA NY.A PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS PELAPIS

Disusun Oleh:

AGUNG PRASETIO
NIM. 891243031

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada Tanggal 13 Agustus 2025

Penguji I

Penguji II

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

Ns. Ali Akbar M.Kep
NIDN. 1118108602

Penguji III

Ns. Defa Arisandi., MSN., PhD
NIDN. 1123078701

Mengetahui
Pontianak, 7 September 2025

Ketua
STIKes YARSI Pontianak

Ketua
Program Studi Pendidikan Profesi
Ners

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep
NIDN. 1123058801

Ns. Nurpratiwi, M. Kep
NIDN. 1110118703

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : Agung Prasetyo
NIM : 891243031
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI
Pontianak
Judul : Penerapan Senam Low Aerobic Impact Dalam Mengontrol
Kadar Gula Darah Pada Ny. A Penderita Diabetes Melitus
Tipe II di Puskesmas Pelapis

Untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak

Pembimbing

Ns. Defa Arisandi, MSN, P.hD

Diajukan di : Pontianak

Tanggal : 16 Januari 2025

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul: “Penerapan Senam Low Aerobic Impact Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Ny. A Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Pelapis”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Profesi Ners keperawatan di STIKES YARSI Pontianak Tahun Ajaran 2024/2025. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dorongan baik moril maupun material kepada penulis. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ns. Utu Rusdian Hidayat, M. Kep selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) YARSI Pontianak,yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan dan selaku penguji pertama yang telah memberikan masukan dan saran pada KIA ini.
2. Ibu Ns. Nurpratiwi, M.Kep. selaku Kepala Prodi Pendidikan Profesi Ners.
3. Bapak Ns. Ali Akbar, M.Kep selaku penguji kedua yang telah memberikan masukan dan saran pada KIA ini.
4. Bapak Ns. Defa Arisandi, MSN., P.hD selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan KIA ini.
5. Dosen dan Staf STIKES YARSI Pontianak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan inspirasi hingga terselesaikan KIA ini.
6. Kepada semua pihak yang berada di Puskesmas Pelapis.
7. Teman-teman Prodi Ners yang saya sayangi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah mendukung atas selesainya KIA saya ini.
8. Kepada semua pihak yang bersangkutan dalam penyelesaian KIA ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas dukunganya.

Penulis berharap semoga amal kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Semoga KIA ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pontianak, 2025

Penulis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKes YARSI Pontianak, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agung Prasetio
NIM : 891243031
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Jenis Karya : Karya Tulis Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes YARSI Pontianak **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Penerapan Senam Low Aerobic Impact Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Ny. A Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Pelapis

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes YARSI Pontianak berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan 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 : Pontianak
Pada tanggal : 16 Januari 2025

Yang menyatakan

Agung Prasetio

ABSTRAK

Penerapan Senam Low Aerobic Impact Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Ny. A Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Pelapis

Agung Prasetyo¹, Defa Arisandi²

¹Mahasiswa STIKes YARSI Pontianak

²Dosen STIKes YARSI Pontianak

Email: agungktp123@gmail.com

Latar Belakang : Salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang cukup tinggi di dunia berupa Diabetes Melitus khususnya Diabetes Melitus Tipe II. Masalah yang sering muncul pada pasien berupa sulitnya mengontrol kadar gula darah. Pengontrolan kadar gula darah pada Diabetes Melitus Tipe II dapat menggunakan pendekatan non farmakologi berupa penerapan senam *low aerobik impact*.

Tujuan : Menggambarkan hasil Penerapan Senam Low Aerobic Impact Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Ny. A Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Pelapis

Metode : Metode yang digunakan dalam penulisan karya ilmiah akhir menggunakan metode analisis kasus dengan penerapan *evidence-based nursing practice*.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan senam *low aerobik impact* dapat mengontrol kadar gula darah pada Ny. A penderita Diabetes Melitus Tipe II di Puskesmas Pelapis

Kesimpulan : *Senam low aerobik impact* dapat menjadi salah satu alternatif terapi dalam mengontrol kadar gula darah

Kata Kunci : *Senam, Low Aerobik Impact*, Diabetes Melitus Tipe II

Sumber : 25 (2017-2024)

ABSTRACT

Application of Low Aerobic Impact Gymnastics in Controlling Blood Sugar Levels in Mrs A with Type II Diabetes Mellitus at Pelapis Health Centre

Agung Prasetio¹, Defa Arisandi²

¹Student of STIKes YARSI Pontianak

²Lecture of STIKes YARSI Pontianak

Email: agungktp123@gmail.com

Background: One of the non-communicable diseases with a high prevalence in the world is Diabetes Mellitus, especially Type II Diabetes Mellitus. Problems that often arise in patients in the form of difficulty controlling blood sugar levels. Controlling blood sugar levels in Type II Diabetes Mellitus can use a non-pharmacological approach in the form of applying low aerobic impact exercises.

Objective: Describing the results of the Application of Low Aerobic Impact Gymnastics in Controlling Blood Sugar Levels in Mrs A with Type II Diabetes Mellitus at Pelapis Health Centre.

Methods: The method used in writing the final scientific paper uses the case analysis method with the application of evidence based nursing practice.

Results: The results of this study indicate that low aerobic impact exercises can control blood sugar levels in Mrs A with Type II Diabetes Mellitus at Pelapis Health Centre.

Conclusion: Low aerobic impact exercises can be an alternative therapy in controlling blood sugar levels.

Keywords: Gymnastics, Low Aerobic Impact, Diabetes Mellitus Type II

Source: 25 (2017-2024)

DAFTAR ISI

COVER LUAR.....	i
COVER DALAM.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	1
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang.....	2
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan.....	4
E. Manfaat.....	5
F. Penelitian Terkait.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Diabetes Melitus.....	8
B. Konsep Senam Aerobik Low Impact.....	28
C. Asuhan Keperawatan Secara Teoritis.....	32
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA.....	43
A. Identitas.....	43
B. Status Kesehatan.....	43
C. Pengkajian pola fungsi dan pemeriksaan fisik.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
A. Analisis Proses Keperawatan Dengan Konsep Teori dan Kasus Terkait.....	65
B. Analisis penerapan intervensi berdasarkan Evidence Based Nursing Practice	69
C. Alternatif Pemecahan Masalah atau Solusi yang dapat dilakukan.....	71

BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran `.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	75