

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE 2 TERHADAP TEKANAN DARAH (HIPERTENSI)**

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh :

ADE ANUGERAH

20060310136

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE 2 TERHADAP TEKANAN DARAH (HIPERTENSI)**

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh :

ADE ANUGERAH

20060310136

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Karya Tulis ini Saya persembahkan untuk...

Allah SWT, atas segala rahmat dan

karunia yang tiada henti...

Orang tuaku, Bapak ir.H. Amsal Boechari,MM.

*Dan Ibu Hj. Yusnelly yang tercinta, yang
senantiasa membimbing, mendukung, dan
mendoakan setiap langkahku... Juga untuk
kasih sayang, perjuangan dan pengorbanan
yang luar biasa...*

Kakak-kakakku Muhammad Novaly Alnos,

Muhammad Kharbi, dan Sri Wahdaningsih

*atas bimbingan dan dukungan serta
pelajaran yang kalian ajarkan padaku...*

Sahabat-sahabatku, Tutorial 8,

dan semua orang yang telah

memberi warna dalam hidupku...

MOTTO

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmu lah hendaknya kamu berharap";

(QS Al Insyirah 6-8)

"Sesungguhnya Aku ini adalah Allah tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengaitku";

(QS Thaha 14)

"Dan Kami turunkan dari Al Qur'an suatu yang menjadi penawar (obat) dan rahmat bagi orang-orang yang beriman";

(QS Al Isra' 82)

"Tell me and I forget, Teach me and I remember, Involve me and I learn"
(Benjamin Franklin)

"Kesempurnaan adalah hasil bertahan dari segala pernya lebih baik"

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ade Anugerah
NIM : 20060310136
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan telah dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah dengan judul:

"Pengaruh Senam Ergonomis Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Tekanan Darah (Hipertensi)"

Shalawat dan salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, utusan Allah SWT yang telah menjunjung umat manusia dari kehidupan jahiliah menuju kehidupan yang beriman, berakhlak, dan berperadaban.

Penulisan karya tulis ilmiah ini merupakan langkah awal penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut, dengan harapan penulis dapat lebih mudah, cepat, dan terarah dalam melakukan penelitian karena sudah mempunyai pola yang sistematis dalam pelaksanaannya. Adapun maksud penulis melakukan penelitian adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini penulis tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak guna menyelesaikan kesulitan yang ada, baik berupa bimbingan, pengarahan, nasehat maupun dorongan moral. Untuk itu sudah sepantasnya penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini;
2. dr. Agus Widiyatmoko Sp.PD, M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bantuan, bimbingan, pengarahan, nasehat, dan saran yang membangun dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

3. dr. H. Erwin Santosa, Sp. A. M. Kes, selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. dr. Ratna Indriawati, M.Kes, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk dapat menguji serta memberi masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Papa, Mama, Uda Welly, Uda Bobby, Kak Ani, yang telah mendukung dan memberikan motivasi peneliti dalam berbagai hal.
6. Wiramas Ihksan Gafar dan Gusti Zidni Fahmi yang telah bersedia bekerja sama dengan baik dalam melakukan penelitian ini.
7. Bagian Administrasi dan Gizi Puskesmas Kasihan 1, Bantul selaku perizinan rekam medis responden penderita DM Tipe 2 pada penelitian ini.
8. Bapak Suyatman, BA, selaku kepala Kelurahan Tamantirto, Kasihan, Bantul yang telah membantu kami dalam mendapatkan data dalam penelitian ini serta telah memberikan kesempatan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan dan kurangnya pengetahuan yang ada pada penulis, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pembaca untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga dapat mempermudah penulis saat pelaksanaan penelitian. Akhirukallam penulis berharap, semoga hasil dari karya tulis ilmiah ini dapat dipergunakan dan bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkan serta penelitian-penelitian ini dapat diteruskan lagi guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia, khususnya masyarakat di daerah Tamantirto, Kasihan Bantul.

Yogyakarta, 25 April 2010

Penulis

Ade Anugerah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4

E. Keaslian Penelitian	4
------------------------------	---

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Diabetes Melitus.....	6
B. Senam Ergonomis	16
a. Gerakan Pembuka, Berdiri Sempurna.....	17
b. Gerakan Lapang Dada	17
c. Gerakan Tunduk Syukur	18
d. Gerakan Duduk Perkasa	19
e. Gerakan Duduk Pembakaran.....	21
f. Gerakan Berbaring Pasrah.....	22
C. Kerangka Teori.....	23
D. Hipotesis	23
E. Hubungan Senam Ergonomis dengan DM.....	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Subyek Penelitian	25
D. Variabel Penelitian	26

E. Besar Sampel.....	26
F. Definisi Oprasional	27
G. Jalannya Penelitian.....	28
H. Skema Penelitian	29
I. Pertimbangan Etik.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	31
B. Pembahasan.....	37
C. Keterbatasan Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Subyek Penelitian.....	32
Tabel 2. Hasil Beda Rerata Tekanan Darah Sistolik Sebelum Intervensi.....	33
Tabel 3. Hasil Beda Rerata Tekanan Darah Sistolik Sesudah Intervensi.....	34
Tabel 4. Hasil Delta Rerata Tekanan Darah Sistolik.....	34
Tabel 5. Hasil Beda Rerata Tekanan Darah Diastolik Sebelum Intervensi.....	35
Tabel 6. Hasil Beda Rerata Tekanan Darah Diastolik Sesudah Intervensi.....	36
Tabel 7. Hasil Delta Rerata Tekanan Darah Diastolik.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Penelitian

Lampiran 2. Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian

Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Penelitian BAPPEDA Kabupaten Bantul

Lampiran 4. Surat Keterangan izin Penelitian Kelurahan Tamantirto

Lampiran 5. Hasil Uji Statistik