

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE 2 DILIHAT DARI SKOR DEPRESI**

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



Disusun Oleh :

WIRAMAS IKHSAN GAFAR

20060310194

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS TIPE 2 DILIHAT DARI SKOR DEPRESI**

Diajukan Oleh :

WIRAMASIKHSAN GAFAR

NIM: 20060310194

Telah disetujui/diseminarkan pada tanggal 27 April 2010

Disahkan Oleh:

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

dr. Agus Widiyatmoko Sp.RD, M.Sc

dr. Ratna Indriawati, M.Kes.

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



[Handwritten signature]

KTI ini kusembahkan untuk:

Bapak & ibu (Selalu memberiku doa restu dan dorongan untuk terus maju),

Sofia (Selalu siap membantuku dalam kebersamaan),

MOTTO

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

(Q.S Thaha: 14)

“ Mahasuci Allah yang telah menurunkan Al-Furqan (Al-Quran) kepada hamba-Nya, agar dia menjadi pemberi peringatan kepada seluruh alam ”.

(Q.S Al-Furqan: 1)

“...Sesungguhnya yang takut kepada Allah diantara hamba-hambanya ialah orang yang berilmu pengetahuan. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampun”.

(Q.S Faathir: 28)

“ Kita mendapat yang terbaik dari orang lain jika Kita memberikan yang terbaik dari diri sendiri ”.

(Harvey Firestone)

“ Lebih baik bersiap diri untuk suatu peluang meski ternyata tidak ada peluang

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Wiramas Ikhsan Gafar
NIM : 20060310194
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,

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

"Pengaruh Senam Ergonomis Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Dilihat Dari Skor Depresi "

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, serta karunia-Nya sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini.
2. dr. H. Erwin Santosa, Sp.A. M.Kes, selaku dekan Fakultas Kedokteran

3. 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.
4. Bagian Administrasi dan Gizi Puskesmas Kasihan 1, Bantul selaku perizinan rekam medis responden penderita DM Tipe 2 pada penelitian ini.
5. 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.

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.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 27 April 2010

Penulis

Wiramas Ikhsan Gafar

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Halaman Persembahan.....	iii
Motto.....	iv
Pernyataan Keaslian.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar Isi.....	viii
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Intisari.....	xiv
Abstrak.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Hasil Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	
1. Diabetes Melitus Tipe 2	
a. Definisi.....	7
b. Epidemiologi	8
c. Diagnosis.....	10
d. Klasifikasi.....	12

a. Gerakan Pembuka, Berdiri Sempurna.....	14
b. Gerakan Lapang Dada.....	15
c. Gerakan Tunduk Syukur.....	16
d. Gerakan Duduk Perkasa.....	17
e. Gerakan Duduk Pembakaran.....	19
f. Gerakan Berbaring Pasrah.....	21
3. Depresi.....	22
a. Faktor Biologis.....	23
b. Faktor Genetik.....	25
c. Faktor Psikososial.....	26
4. Hubungan antara DM Tipe 2 dengan Depresi.....	26
5. Hubungan antara Latihan Jasmani (Senam) dengan Deprei.....	29
6. Hubungan DM Tipe 2 dengan Latihan Jasmani (Senam).....	30
B. Kerangka Konsep.....	32
C. Hipotesis.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
D. Definisi Operasional Variabel.....	35
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
F. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	36
G. Instrumen Penelitian.....	36
H. Rancangan Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
I. Metode Perhitungan skor Depresi.....	37
J. Teknik Analisa Data.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Responden..... 39
2. Skor Beck Depression Inventory..... 41

B. Pembahasan

Perbedaan Skor Depresi antara Kelompok Senam Ergonomis
dengan Kelompok Kontrol..... 44

C. Keterbatasan Penelitian..... 48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

- A. Kesimpulan..... 49
- B. Saran dan kritik..... 49

DAFTAR PUSTAKA..... 50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Diagnosa Gula Darah.....	11
Tabel 4.1. Karakteristik Responden.....	40
Tabel 4.2. Beda rerata sebelum intervensi (<i>pretest</i>).....	41
Tabel 4.3. Beda rerata setelah intervensi (<i>post test</i>).....	41
Tabel 4.4. Analisa <i>Paired T-test</i> skor depresi kelompok responden intervensi dan kontrol.....	42
Tabel 4.4. Analisa <i>Independent T-test</i> skor depresi kelompok responden intervensi	

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Skor Depresi Responden

Lampiran 2. Surat *Inform Consent*

Lampiran 3. Hasil Analisa Statistik

Lampiran 4. Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari BAPPEDA Kabupaten Bantul