PENGARUH AKTIVITAS JALAN KAKI TERHADAP TINGKAT STRES PADA PENDERITA DIABETES MELITUS YANG MENGKONSUMSI OBAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMEULUE BARAT

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

Afrita
21212011

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2025-2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH AKTIVITAS JALAN KAKI TERHADAP TINGKAT STRES PADA PENDERITA DIABETES MELITUS YANG MENGKONSUMSI OBAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMEULUE BARAT

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi S1- Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 01 September 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Mahruri Saputra, S.Kep, Ns., M. Kep	**Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep**
NIDN: 1309028903	**NIDN : 1313059002**

Menyetujui
Ketua Program Studi S1-Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia,S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0425027902

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH AKTIVITAS JALAN KAKI TERHADAP TINGKAT STRES PADA PENDERITA DIABETES MELITUS YANG MENGKONSUMSI OBAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMEULUE BARAT

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena
Banda Aceh, 01 September 2025

		Tanda Tangan
Pembimbing I	**Mahruri Saputra, S.Kep., Ns. M.Kep** **NIDN. 1309028903**	( )
Pembimbing II	**Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep** **NIDN. 1313059002**	( )
Penguji I	: **Dr. Mik Salmina, S.Pd., M.Mat** **NIDN. 1313128701**	( )
Penguji II	: **Ns. Maulida, M.Kep** **NIDN. 1308018102**	( )

Menyetujui
Ketua Program Studi S1-Keperawatan

Ns. Gadis Halizasa,S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

FSTIK UBBG

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Yang Mengkonsumsi Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat, telah dipertahankan dalam ujian skripsi oleh Afrita (21212011). Program Studi S1 Keperawatan, FSTIK Universitas Bina Bangsa Getsempena pada hari Senin 01 September 2025.

Menyetujui

Pembimbing I	Pembimbing II
Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M. Kep	**Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep**
NIDN : 1309028803	**NIDN : 1313059002**

Menyetujui
Ketua Program Studi S1-Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

Mengetahui
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Mirzakir, MT
NIDN : 0127027902

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Afrita

Nim : 21212011

Program Studi : Pendidikan S1- Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Diabetes Melitus Yang Mengkonsumsi Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat

Skripsi ini telah disetujui pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana

Pembimbing I	Pembimbing II
Mahruri Sanutra, S.Kep, Ns., M. Kep	Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1309028903	NIDN : 1313059002

Menyetujui
Ketua Program Studi S1 -Keperawatan

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M. Kep
NIDN : 1327099501

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang betanda tangan dibawah ini

Nama :Afrita

Nim :21212011

Studi :S1-Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian besar maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau dekan fakultas Sains, Teknologi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh 01 September 2025



Afrita

21212011

MOTTO DAN PERSEMBEHAN

MOTTO

"Usaha tidak akan menghianati hasil"

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya, akhirnya karya sederhana ini dapat terselesaikan. Skripsi ini bukan sekadar syarat untuk meraih gelar sarjana, tetapi juga menjadi saksi perjalanan panjang yang penuh perjuangan, doa, air mata, harapan, dan pembelajaran. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya ini kupersembahkan kepada perempuan yang menjadi alasan terbesarku untuk terus berjuang, Ibuku tercinta.

Terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak pernah berkurang, serta segala pengorbanan yang telah Ibu berikan. Ibu adalah sosok yang selalu menguatkanku di setiap keadaan, selalu percaya pada kemampuanku, bahkan ketika aku sendiri merasa lelah dan ragu.

Setiap lembar dalam skripsi ini menyimpan doa, dukungan, dan perjuangan Ibu yang tak ternilai. Tanpa cinta dan ketulusan Ibu, aku mungkin tidak akan sampai pada titik ini. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu kebanggaan untuk Ibu dan menjadi langkah awal bagiku untuk membalas semua cinta serta pengorbanan yang telah Ibu berikan.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan umur yang penuh manfaat kepada Ibu. Terima kasih telah menjadi tempat pulang, sumber semangat, dan cahaya dalam setiap langkah hidupku. Aku mencintaimu dan akan selalu berusaha menjadi anak yang dapat Ibu banggakan.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"***Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Diabetes Militus Yang Mengkonsumsi Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat*". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar serjana keperawatan pada program studi sarjana keperawatan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita mendapat syafaat-Nya di yaumil akhir nanti Amin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk mencegah terjadinya stress pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat dengan cara aktifitas jalan kaki. Penelitian ini melibatkan para penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat, keterlibatan para penderita diabetes melitus ini supaya dapat mencegah stres dengan aktivitas jalan kaki.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Orang tua saya tercinta yaitu Ibunda Nur Jayani dan Ayahanda Idris Salim yang telah bersusah payah membesarkan, mendidik, serta membimbing saya sebagai penulis dengan limpahan kasih sayang, do'a dan pengorbanan yang tidak ternilai harganya sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini, serta kakak

saya Siti Rahmani dan abang saya Suriadi dan Juliadi tersayang yang senantiasa mendoakan setiap waktu, memberikan semangat serta dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

2. Bapak Ully Muzakir, MT. selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama Pendidikan, penelitian, dan penulisan skripsi ini.
3. Ibu Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep. selaku ketua program studi keperawatan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesaianya skripsi ini.
5. Bapak Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing II yang senantiasa sabar memberikan bimbingan dan arahan sampai selesainya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Bapak Dr. Armidin, M.K.M. Selaku kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Simeulue atas izin penelitiannya dan kebijaksanaannya yang diberikan kepada penulis.

8. Ibu Sri Mulyana.TS, Amd. Keb. Selaku kepala UPTD Puskesmas Simeulue Barat atas izin penelitiannya dan kebijaksanaann yang di berikan kepada penulis.
9. Bapak-bapak dan ibu-ibu penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat atas dukungan dan pengertiannya.
10. Mahasiswa program studi keperawatan fakultas sains teknologi dan ilmu Kesehatan Angkatan 2021 sebagai teman berbagai rasa dalam suka, duka, dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini Semua pihak yang tidak disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pencegahan stress pada penderita diabetes militus yang mengkonsumsi obat dengan acara aktivitas jalan kaki di masa depan.

Banda Aceh, November 2025
Penulis

Afrita
21212011

ABSTRAK

Afrita. 2025. Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Melitus Yang Mengkonsumsi Obat Di Wilayah Kerja Puskesmas Simeulue Barat. Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan. Pembimbing I. Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep. Pembimbing II Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep.

Stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat masih menjadi masalah karena dapat menghambat pengendalian glukosa darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap tingkat stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di wilayah kerja puskesmas simeulue barat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakakun pada bulan Mei tanggal 14 dengan Sampel penelitian yang berjumlah 50 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Intervensi berupa aktivitas jalan kaki dilakukan selama 2 minggu 2 hari dengan frekuensi 1 kali perlakuan selama 30 menit setiap sesi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-42 dan dianalisis menggunakan *uji paired sample t-test.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata stres sebelum intervensi sebesar 28,14 menurun menjadi 20,32 setelah intervensi, dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tingkat stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat. Kesimpulan dari hasil di atas adalah aktivitas jalan kaki merupakan intervensi sederhana namun signifikan dalam membantu menurunkan tingkat stres pada penderita diabetes melitus yang mengkonsumsi obat di khususnya diwilayah kerja puskesmas simeulue barat.

Kata Kunci: Jalan kaki, Stres, Diabetes melitus

ABSTRACT

Afrita. 2025. The effect of walking activity on stress levels in people with diabetes mellitus who consume drugs in the working area of West Simeulue Health Center. Faculty of Science Technology and Health Sciences. Supervisor I. Mahruri Saputra, S.Kep., NS., M.Kep. Supervisor II NS. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep.

Stress among diabetes mellitus patients taking medication remains a problem because it can hinder blood glucose control. This study aimed to determine the effect of walking activity on stress levels among diabetes mellitus patients taking medication in the working area of the Simeulue Barat Public Health Center. This study employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design without a control group. The study was conducted on May 14, 2025, involving 50 respondents selected using a total sampling technique. The intervention consisted of walking activity for 30 minutes per session over a period of 2 weeks and 2 days. Data were collected using the DASS-42 questionnaire and analyzed using the paired sample t-test. The results showed that the mean stress score decreased from 28.14 before the intervention to 20.32 after the intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that walking activity had a significant effect on reducing stress levels among diabetes mellitus patients taking medication. The study concludes that walking activity is a simple yet significant intervention in helping reduce stress levels among diabetes mellitus patients taking medication, particularly in the working area of the Simeulue Barat Public Health Center.

Keywords: Walking Activity, Stress, Diabetes Mellitus

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN....ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN....iii
KATA PENGANTAR....iv
ABSTRAK....vii
ABSTRACT....viii
DAFTAR ISI....ix
DAFTAR TABEL....xii
DAFTAR GAMBAR....xiii
DAFTAR LAMPIRAN....xiv
BAB 1 PENDAHULUAN....1
1.1 Latar Belakang....1
1.2 Rumusan Masalah....11
1.3 Tujuan Penelitian....11
1.3.1 Tujuan Umum....11
1.3.2 Tujuan Khusus....11
1.4 Manfaat Penelitian....12
1.4.1 Manfaat Bagi Tempat Penelitian....12
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan....12
1.4.3 Bagi Responden....13
1.4.4 Bagi Peneliti....13
1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya....13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA....14
2.1 Konsep Diabetes Melitus....14
2.1.1 Pengertian Diabetes Melitus....14
2.1.2 Etiologi Diabetes Melitus....14
2.1.3 Manifestasi Klinis Diabetes Melitus....15
2.1.4 Klasifikasi Diabetes Melitus....18
2.1.5 Penatalaksanaan Diabetes Melitus....19
2.1.6 Komplikasi Diabetes Melitus....20
2.2 Konsep Stres....22
2.2.1 Pengertian Stres....24
2.2.2 Jenis-Jenis Stres....26
2.2.3 Faktor Yang Menyebabkan Stres....26

2.2.4 Faktor Resiko Stres....28
2.2.5 Gejala Stres....30
2.2.6 Tingkat Stres....31
2.2.7 Pengelolaan Stres....32
2.2.8 Pengukuran Stres....33
2.3 Konsep Aktivitas Jalan Kaki....34
2.3.1 Pengertian Aktivitas Jalan Kaki....34
2.3.2 Jenis-Jenis Aktivitas Jalan Kaki....35
2.3.3 Tujuan Aktivitas Jalan Kaki....36
2.3.4 Manfaat Aktivitas Jalan Kaki....37
2.3.5 Prosedur Pelaksanaan Jalan Kaki....40
2.3.6 Mekanisme Fisiologi Jalan Kaki....41
2.3.6.1 Kerangka Teori....43
2.3.6.2 Kerangka Konsep....44
2.3.6.3 Hopetesis....45
BAB III METODE PENELITIAN....49
3.1 Desain Penelitian....49
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian....50
3.2.1 Lokasi....50
3.2.2 Waktu....50
3.3 Populasi dan Sampel....50
3.3.1 Populasi....50
3.3.2 Sampel....51
3.4 Variabel Penelitian....52
3.4.1 Variabel independen....52
3.4.2 Variabel dependen....53
3.5 Definisi Operasional....54
3.6 Metode Pengukuran....55
3.6.1 Lembar Data Demografi....55
3.6.2 Lembar Observasi....55
3.6.3 Satuan Operasional Prosedur (SOP)....56
3.6.4 Kuesioner....56
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas....57
3.7.1 Uji Validitas....57

3.7.2 Uji Reliabilitas.....58
3.8 Prosedur Pengumpulan Data.....58
3.8.1 Jenis Data.....58
3.8.2 Pengumpulan Data.....59
3.9 Pengolahan Data dan Analisa Data.....61
3.9.1 Pengolahan Data.....61
3.10 Analisa Data.....62
3.10.1 Analisa Univariat.....62
3.10.2 Analisis Bivariat.....62
3.11 Etika Penelitian.....64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN……..…….……66
4.1. lokasi penelitian.....66
4.2 Hasil Penelitian.....67
4.2.1 Analisis Univariat.....67
4.2.2 Analisis Bivariat.....70
4.3. Pembahasan.....73
4.3.1 Tingkat Stres Sebelum (Pretest) Intervensi Jalan Kaki..... 75
4.3.2 Tingkat Stres Sesudah (Posttest) Intervensi Jalan Kaki..... 76
4.3.3 Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Jalan Kaki Untuk Tingkat Stres76
4.4. Keterbatasan Penelitian.....76
BAB V PENUTUP……...…...……..78
5.1. Kesimpulan……...79
5.2. Saran……81
DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional……54

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden…….……68

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pretest Dan Posttest……..…70

Tabel 4.3 Uji Normalitas Menggunakan Kolmogorov Smirnov…….…….71

Tabel 4.4 Uji Pengaruh Menggunakan Paired T Test…….……..72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Teori.....43
Gambar 2.6 Kerangka
Konsep.....44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Informed Consent
Lampiran 2 : Surat Ijin Survey Awal Institusi
Lampiran 3 : Surat Ijin Survey Awal Tempa Penelitian
Lampiran 4 : Surat Ijin Penelitian Institusi
Lampiran 5 : Surat Ijin Tempat Penelitian
Lampiran 6 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran 7 : Instrument Penelitian
Lampiran 8 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Aktivitas Jalan Kaki
Lampiran 9 : Tabel Master
Lampiran 10 : Hasil Ouput Analisa Data
Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian
Lampiran 12 : Lembar Konsultasi Sikripsi
Lampiran 13 : Biodata Penulis