

**PENGARUH SENAM *LING TIEN KUNG* TERHADAP KADAR
GULA DARAH PADA LANSIA DI SASANA PERIUK DAMAI
KOTA TANGERANG**



Intelligentia - Dignitas

ANDRE BAGUS RAMADHAN

1603620031

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

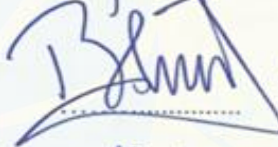
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI, 2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002		20/07 2025
Pembimbing II		
Chandra, M.Pd NIDN. 0022038705		30/07 2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Ketua		29/07 2025
2. Yuliasih, S.Or., M.Pd NIP. 198607092024212001	Sekertaris		29/07 2025
3. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		28/07 2025
4. Chandra, M.Pd NIDN. 0022038705	Anggota		30/07 2025
5. Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or NIP. 199709242024061002	Anggota		29/07 2025

Tanggal Lulus : 22 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 22 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,



Andre Bagus Ramadhan
No. Reg 1603620031

PENGARUH SENAM *LING TIEN KUNG* TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DI SASANA PERIUK DAMAI KOTA TANGERANG

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh senam *Ling Tien Kung* terhadap kadar gula darah pada lansia, mengingat tingginya prevalensi gangguan regulasi gula darah dan kurangnya penelitian ilmiah tentang efektivitas senam ini. Menggunakan desain '*One Group Pre Test dan Post Test Design*', penelitian ini melibatkan 10 lansia aktif dari Sasana *Ling Tien Kung* Periuk Damai Kota Tangerang, yang dipilih melalui *Purposive Sampling* dari total 18 populasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah yang signifikan setelah melakukan senam *Ling Tien Kung*. Rata-rata kadar gula darah *pre-test* adalah 113,5 mg/dL yang kemudian menurun menjadi 103,0 mg/dL pada *post-test*, dengan rata-rata penurunan sebesar 10,5 mg/dL. Uji *Paired Sample t-Test* mengkonfirmasi signifikansi statistik dari penurunan ini ($p = 0,032 < 0,05$), setelah data dipastikan berdistribusi normal melalui uji *Shapiro-Wilk*. Efektivitas senam ini dalam menurunkan kadar gula darah adalah 9,25% yang dikategorikan moderat. Kesimpulannya, senam *Ling Tien Kung* terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan kadar gula darah pada lansia, menjadikannya intervensi non-farmakologis yang bermanfaat untuk kontrol gula darah. Penelitian ini mendukung bahwa aktivitas fisik ringan seperti senam *Ling Tien Kung* dapat membantu mengelola kadar gula darah dan meningkatkan kesehatan lansia secara keseluruhan.

Kata kunci : *Senam Ling Tien Kung, Kadar Gula Darah, Lansia*

THE EFFECT OF LING TIEN KUNG EXERCISE ON BLOOD SUGAR LEVELS IN THE ELDERLY AT SASANA PERIUK DAMAI TANGERANG CITY

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effect of Ling Tien Kung exercise on blood sugar levels in the elderly, considering the high prevalence of blood sugar regulation disorders and the lack of scientific research on the effectiveness of this exercise. Using the 'One Group Pre Test and Post Test Design' design, this study involved 10 active elderly people from Sasana Ling Tien Kung Periuk Damai Tangerang City, who were selected through Purposive Sampling from a total of 18 populations. The results showed a significant decrease in blood sugar levels after doing Ling Tien Kung exercise. The average pre-test blood sugar level was 113.5 mg/dL, which then decreased to 103.0 mg/dL in the post-test, with an average decrease of 10.5 mg/dL. The Paired Sample t-Test confirmed the statistical significance of this decrease ($p = 0.032 < 0.05$), after the data were confirmed to be normally distributed using the Shapiro-Wilk test. The effectiveness of this exercise in lowering blood sugar levels was 9.25%, which is categorized as moderate. In conclusion, Ling Tien Kung exercise has been shown to be significantly effective in lowering blood sugar levels in the elderly, making it a useful non-pharmacological intervention for blood sugar control. This study supports that light physical activity such as Ling Tien Kung exercise can help manage blood sugar levels and improve the overall health of the elderly.

Keywords : *Ling Tien Kung Gymnastics, Blood Sugar Level, Elderly*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmatnya Nya, dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Senam Ling Tien Kung Terhadap Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Sasana Periuk Damai Kota Tangerang**” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk saya menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, kepada ibu **Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.S.E** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, kepada bapak **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N** selaku dosen pembimbing I, kepada bapak **Chandra, M.Pd** selaku dosen pembimbing II dan bapak **Boyke Adam H. Manopo, S.Pd.,M.Pd** selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang perlukan, orang tua dan keluarga, dan kepada teman-teman yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, Peneliti berharap semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan.

Jakarta, 24 Juli 2024

Andre Bagus Ramadhan

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
B. Kerangka Berpikir	42
C. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44
C. Metode Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Pengumpulan data	49
G. Hipotesis Statistika	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Profil Responden	53
B. Deskripsi Data.....	54
C. Pengajuan Hipotesis	55
D. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	81



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gerakan jongkok kocok.....	24
2. Gerakan Jinjit Jinjit.....	26
3. Gerakan Lenggong	28
4. Gerakan Jongkok Delapan Titik.....	31
5. Gerakan Jalan Bebek	32
6. Gerakan Kaki Bangau 10 Titik.....	34
7. Gerakan Gaya Belalang	36
8. Glukometer	47
9. <i>Strip</i>	47
10. <i>Alcohol Swab</i>	48
11. <i>Pen Glukometer</i>	48
12. <i>Blood Lancet</i>	48



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kadar Glukosa Normal.....	12
2. Klasifikasi Kadar Gula Darah.....	12
3. Kadar Gula Darah Normal Tergantung Pada Usia Seseorang.....	13
4. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
5. Deskripsi Hasil Data.....	54
6. Uji Normalitas	56
7. Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i>	57





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Andre Bagus Ramadhan
NIM : 1603620031
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan/Ilmu Keolahragaan
Alamat email : andrebagus1711@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH SENAM LING TIEN KUNG TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DI
SASANA PERIUK DAMAI KOTA TANGERANG

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Andre Bagus Ramadhan)