

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DM TIPE 2 DI PUSKESMAS GAYAMAN
MOJOKERTO**



ERVA HENI ROSIANA

NIM: 201901057

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
TAHUN 2023**

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM TIPE 2 DI PUSKESMAS GAYAMAN MOJOKERTO

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Universitas Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



ERVA HENI ROSIANA

NIM: 201901057

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
TAHUN 2023**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiarisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan
Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas
Gayaman Mojokerto

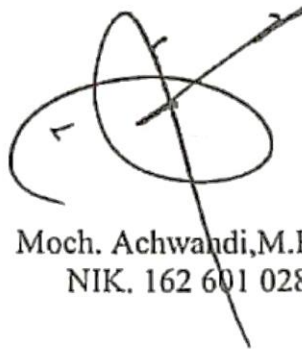
Nama : Erva Heni Rosiana

Nim : 201901057

Pada Tanggal : 12 Juli 2023

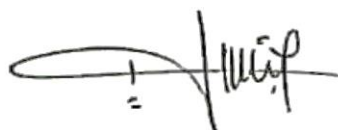
Oleh:

Pembimbing 1 :



Moch. Achwandi, M.Kep
NIK. 162 601 028

Pembimbing 2 :



Ns. Ika A.R., M.Kep., Sp.Kep.M.B
NIK. 162 601 131



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : ERVA HENI ROSIANA
NIM : 201901057
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 02 Agustus 2023
Judul Skripsi : "Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji Satu : Moch. Achwandi, M. Kep. (.....)
Penguji Dua : Ns. Ika Ainur Ro'fiah, (.....)
M.Kep.,Sp.Kep.M.B (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 8 Agustus 2023

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan

Ana Zakiyah, M.Kep

NIK : 162 601 036

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Gayaman Mojokerto”**. Selesaiannya penulisan skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. dr. Sandra Eka Ardhiyany selaku Kepala Puskesmas Gayaman Mojokerto
2. Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
3. Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku dekan fakultas ilmu kesehatan
4. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di fakultas ilmu kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
5. Enny Virda, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji skripsi
6. Moch. Achwandi, M.Kep selaku pembimbing I skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
7. Ns. Ika Ainur Rofi'ah, M.Kep.,Sp.Kep.M.B selaku pembimbing II skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
8. Staff Dosen dan Karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto

Akhirnya Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini

Mojokerto, 6 April 2023
Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL BAGIAN LUAR	i
SAMPUL BAGIAN DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Pola Makan.....	7
2.2.1 Pengertian.....	7
2.2.2 Indikator Pola Makan.....	8
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	9
2.2.4 Pengukuran Pola Makan	11
2.2 Konsep Aktivitas Fisik	13
2.3.1 Pengertian.....	13
2.3.2 Manfaat aktivitas fisik.....	14
2.3.3 Jenis Aktivitas Fisik	15
2.3.4 Faktor –faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	15
2.3.5 Pengukuran Aktivitas Fisik	18
2.3 Konsep Kadar Gula Darah	19
2.3.1 Pengertian.....	19
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi	20
2.3.3 Metode Pengukuran	22
2.4 Konsep Diabetes Mellitus	22

2.4.1	Pengertian.....	22
2.4.2	Faktor Resiko	23
2.4.3	Patofisiologi	24
2.4.4	Klasifikasi	25
2.4.5	Manifestasi klinis	25
2.4.6	Penatalaksanaan	26
2.5	Penelitian yang Relevan	28
2.6	Kerangka Teori.....	31
2.7	Kerangka Konseptual	32
2.8	Hipotesis	33
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		34
3.1	Desain/Rancangan Penelitian.....	34
3.2	Populasi, Sampling dan Sampel	34
3.2.1.	Populasi.....	34
3.2.2.	Sampling	35
3.2.3.	Sampel.....	35
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
3.3.1	Variabel	36
3.3.2	Definisi Operasional.....	37
3.4	Prosedur Penelitian.....	38
3.5	Pengumpulan Data	42
3.5.1	Instrumen	42
3.5.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	44
3.6	Pengolahan Data.....	44
3.7	Etika Penelitian.....	48
3.8	Keterbatasan Penelitian	49
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		50
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	50
4.2	Hasil Penelitian.....	50
4.1.1.	Data Umum	50
4.1.2.	Data Khusus	53
4.3	Pembahasan	56

4.2.1.	Pola Makan	56
4.2.2.	Aktivitas Fisik	57
4.2.3.	Kadar Gula Darah	59
4.2.4.	Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah	60
4.2.5.	Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah.....	65
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		70
5.1	Simpulan.....	70
5.2	Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA		72



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian.....	76
Lampiran 2: Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	78
Lampiran 3: Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	79
Lampiran 4: Lembar Kuesioner Karakteristik Responden.....	80
Lampiran 5: Lembar Kuesioner Pola Makan.....	82
Lampiran 6: Lembar Kuesioner <i>Physical Activity Level</i> (PAL).....	84
Lampiran 7: Kisi-kisi kuesioner pola makan.....	85
Lampiran 8: Korespondensi Penelitian.....	86
Lampiran 9: Lembar Pengajuan Judul Skripsi.....	87
Lampiran 10: Lembar bimbingan proposal skripsi.....	88
Lampiran 11: Lembar revisi proposal skripsi.....	91
Lampiran 12: Lembar bimbingan skripsi.....	93
Lampiran 13: Lembar revisi skripsi.....	95
Lampiran 14: Formulir Uji Kemiripan (Similaritas).....	97
Lampiran 15: Lembar Pengajuan Kebersediaan Menguji Skripsi.....	98
Lampiran 16: Tabel distribusi frekuensi karakteristik responden.....	99
Lampiran 17: Tabel distribusi frekuensi data khusus responden.....	100
Lampiran 18: Tabulasi hubungan pola makan dengan kadar gula darah.....	101
Lampiran 19: Tabulasi hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah.....	102
Lampiran 20: Tabulasi silang karakteristik responden dengan data khusus.....	103
Lampiran 21: Tabulasi data penelitian.....	106
Lampiran 22: Dokumentasi penelitian.....	109

DAFTAR PUSTAKA

- Aethelstone, M. I. (2017). *Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terkait Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja Di Kecamatan Gedongtengen Yogyakarta. Tidak Dipublikasikan.*
- Aiysah, K. K. D. I. S. (2019). *Analisis Risiko Kejadian Pra-Diabetes Pada Guru Sekolah In Regol Bandung.* 7(2), 7.
- Alidya, F. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kontrol Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.* 6(2), 8.
- Annisa, M. N., Utami, S. W., & Handayani, S. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur.* 15(6), 8.
- Anokye, K. A. A. B. S. P. N. (2022). *Determinants Of Physical Activity And Dietary Habits Among Adults In Ghana: A Cross-Sectional Study.* *Int Journal Environ Res Public Health*, 19(8), 11.
- Astutisari, I. D. A. E. C., Darmini, Y., & Wulandari, I. A. P. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I.* *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 9.
- Decroli, E. (2019). *Diabetes Mellitus Tipe 2.* 9(4), 7.
- Dhifa, M. F., & Masikki. (2018). *Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah.* 8(2), 18.
- Dinkes. (2021). *Angka Penderita Diabetes Mellitus di Mojokerto.* 6(2), 12.
- Eltrikanawati, Nurlaila, & Tampubolon, M. (2020). *Hubungan Pola Makan Dan Pola Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.* *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 7.
- Eristamiani. (2019). *Pengaruh Aktifitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Remaja Di SMKN 1 Palangka Raya.* 15(5), 9.
- Febrianti, D., Thaha, R. M., & Hidayanty, H. (2020). *Pola Makan Pasien Rawat Jalan Dm Tipe 2 Di Rumah Sakit Pendidikan Unhas.* 3(1), 13.
- Gresty, & Mulyadi. (2018). *Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado.* *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 8.
- Hestiana, D. W. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Pengelolaan Diet Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2*

- Di Kota Semarang. *Jurnal of Health Education*, 2(2), 8.
- Hidayah, R. N. (2020). *Membandingkan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam*. 51. (9), 8.
- Irna, A., & Alfarisi, R. (2018). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Abdul Moeloek*. 7(2), 7.
- Istiqomah, I. N., & Yuliyani, N. (2022). *Efektivitas Latihan Aktivitas Fisik Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2: Kajian Literatur*. 10(1), 10.
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan*. 21(1).
- Kemenkes, R. (2019). *Buku pintar kader posbindu PTM*. 6(6), 4.
- Kemenkes RI. (2018a). *Diet pada Diabetes Mellitus, Cara Pengaturan Makanan*. 23(9), 11.
- Kemenkes RI. (2018b). *Pencegahan Diabetes Melitus*. 6(2), 9.
- Kriswiastiny, R., Sena, K. Y., Hadiarto, R., & Prasetia, T. (2022). *Hubungan Lama Menderita Diabetes Melitus Dan Kadar Gula Darah Dengan Kadar Kreatinin Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*. 12(3).
- Lestari, Z., & Sijid, A. (2021). *Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan Dan Cara Pencegahan*. 11(12), 8.
- Lokononto, A. D. M., & Kusumawardhani, D. E. (2019). *Gambaran Risiko Prediabetes, Aktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, Dan Pola Makan Karyawan Di Perusahaan "X."* 2(1), 11.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. 6(7), 13.
- Media, U. N. (2017). *Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang*. 3(2), 16.
- Melati, & Herlina, N. (2022). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review*. 3(2), 10.
- Mutia, A. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMPN 20 Kota Bengkulu*

- Tahun 2021. 4(3), 19.*
- Ningrum, J. P. (2021). *Perbandingan Kadar Glukosa Darah Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi Vitamin C Pada Pasien Rawat Jalan Di rsud Arifin Achmad. 50(6), 11.*
- Nur Syamsi Norma Lalla, J. R. (2022). *Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. 8(5), 9.*
- Perkeni. (2021). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia. 6(2), 7.*
- Pertiwi, P. S. (2019). *Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang dan Kurangnya Aktivitas Fisik Menyebabkan Terjadinya Diabetes Mellitus. 8(4), 7.*
- Pramayudi, N. (2021). *Gambaran Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Poto Tano Kabupaten Sumbawa Barat. 101(2), 17.*
- Putri, D. M. P. (2017). *Pengantar Riset Keperawatan Konsep dan Aplikasi Riset Dalam Keperawatan (p. 121).*
- Rizki, S. N. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Pola Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 (Vol. 2).*
- Rusyadi, S. (2018). *Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa dengan Berat Badan Berlebih di Universitas Negeri Yogyakarta. 10(4), 11.*
- Sabila, S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. 15(7), 13.*
- Salma. (2023). *Desain Penelitian: Pengertian, Jenis dan Contoh. 9(6), 8.*
- Senee, A., Ishnoo, Y. B., & Jeewon, R. (2022). *An Analysis Of The Contributors And Factors Influencing Dietary Patterns Among The Elderly Population. 10(2), 14.*
- Shoufika, F. (2018). *Hubungan Faktor Perilaku Pengendalian Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Kadar Gula Darah Lansia Di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Patihan. 2(6), 15.*
- Ulfa, R. (2020). *Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. 10(11), 21.*
- Widiyoga, R. C., & Saichudin, O. A. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Penyakit Diabetes Melitus pada Penderita terhadap Pengaturan Pola Makan dan Physical Activity. Jurnal Sport Science and Health, 2(2), 10.*
- Widjaja, D. P. (2020). *Berolahraga untuk Diabetes Melitus dengan Metode CRIPE (p. 11).*
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. 3(2), 7.*