

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH
KECAMATAN PUHPELEM KABUPATEN WONOGIRI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh :
ABSIS NUR HIDAYAT
NIM. 2012122401

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2015**

LEMBAR PERSETUJUAN

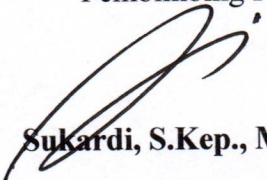
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KECAMATAN PUHPELEM KABUPATEN WONOGIRI

Oleh :

ABSIS NUR HIDAYAT
NIM. 2012122401

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan
di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 26 Januari 2015

Pembimbing I

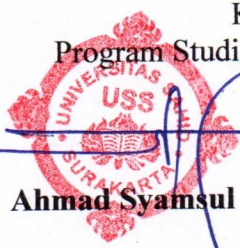
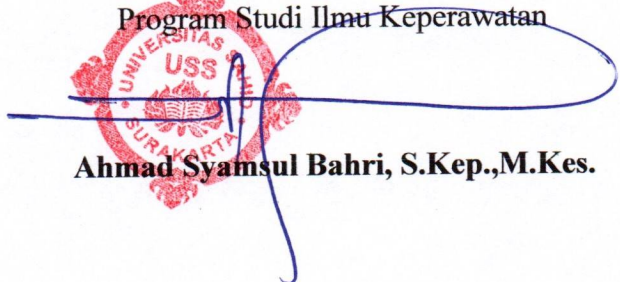

Sukardi, S.Kep., MM.

Pembimbing II


Indah Dewi Ridawati, S.Kep.,Ns

Mengetahui,

Ketua
Program Studi Ilmu Keperawatan



Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep.,M.Kes.

LEMBAR PENGESAHAN

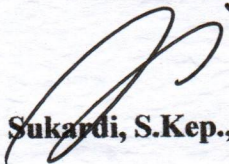
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KECAMATAN PUHPELEM KABUPATEN WONOGIRI

Oleh :

ABSIS NUR HIDAYAT
NIM. 2012122401

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Tugas Akhir Program
Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
pada hari Senin tanggal 26 Januari 2015

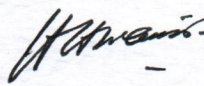
Pembimbing I


Sukardi, S.Kep., MM.

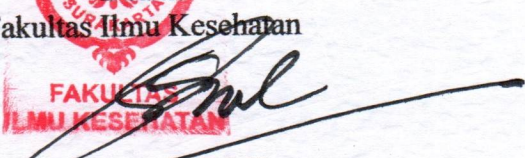
Pembimbing II


Indah Dewi Ridawati, S.Kep.,Ns

Penguji III


Dr. Syafiq.,PA


Mengetahui,
Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan


dr. Sumarsono, M.Kes.

iv

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

Sebagai Sivitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Absis Nur Hidayat
NIM : 2012122401
Program Studi : Alih Jenjang Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Tugas Akhir/ Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Tugas Akhir / Skripsi saya yang berjudul: ” **HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI KECAMATAN PUHPELEM KABUPATEN WONOGIRI**” beserta instrument/ desain/ perangkat, berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara benar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Surakarta
Pada Tanggal 26-1-2015
.....
..... membuat pernyataan,



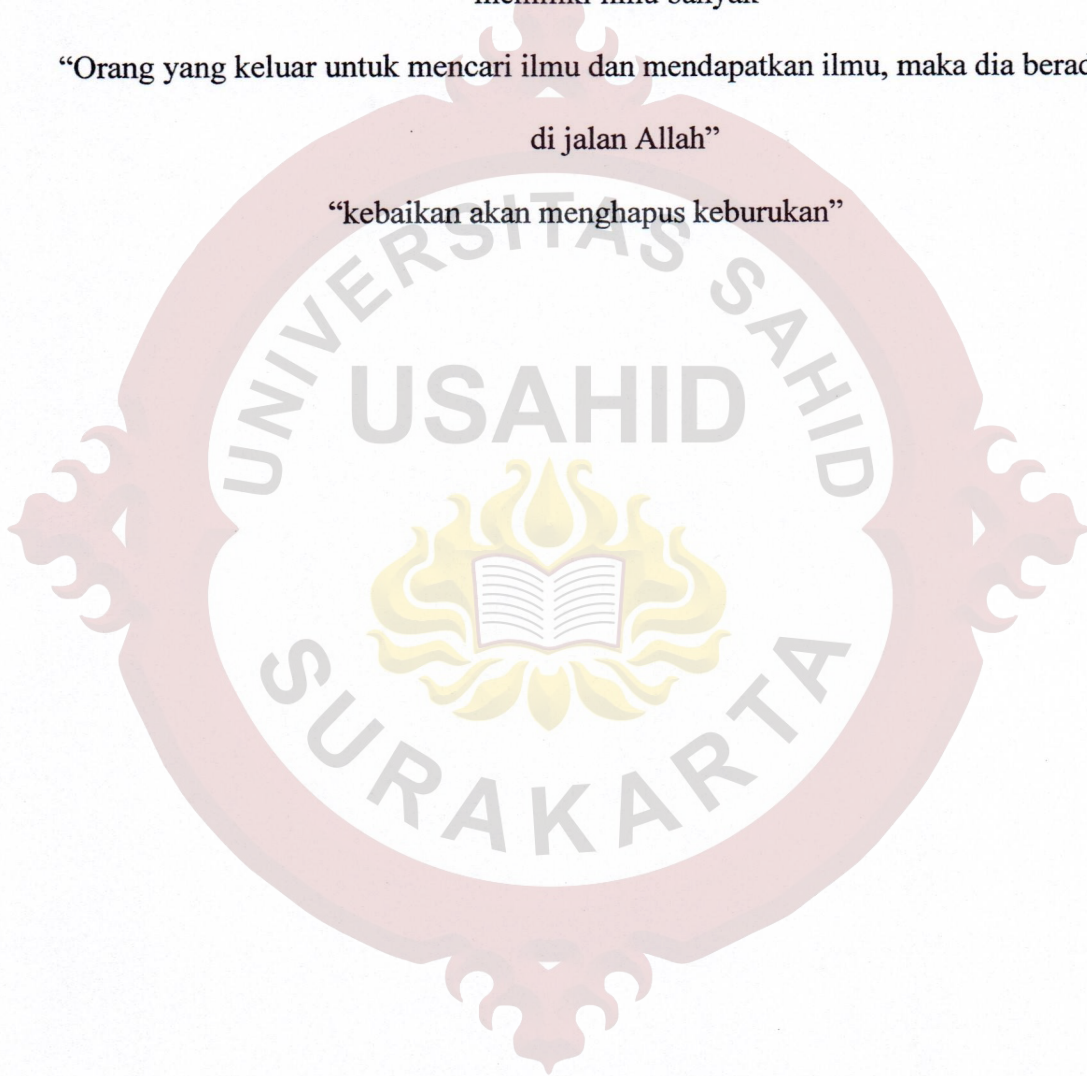
Jur Hidayat
NIM : 2012122401

MOTTO

”Barang siapa menginginkan kebahagiaan di dunia dan akhirat maka haruslah
memiliki ilmu banyak”

“Orang yang keluar untuk mencari ilmu dan mendapatkan ilmu, maka dia berada
di jalan Allah”

“kebaikan akan menghapus keburukan”



PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk :

1. Orang tua yang memberikan dukungan.
2. Istri (mama reza) dan anakku (Zieldan) tersayang yang selalu membuat semangat untuk menjalani hidup ini
3. Saudara dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan
4. Semua pihak yang telah membantu

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan pada Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi ini disusun guna melengkapi persyaratan untuk menyelesaikan program studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

Berkaitan dengan pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan, pengarahan, dan informasi dari banyak pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang telah memberikan waktu, bantuan, dan bimbingannya, terutama kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Kohar Sulistiyadi, MSIE, selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta atas ijin penelitian yang telah diberikan.
2. H. Hartanto, SH., M.Hum., selaku Wakil Rektor II, yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Sri Huning Anwarningsih, ST, M.Kom., selaku Wakil Rektor III Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin secara administratif.
4. dr. H.Sumarsono, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah menyetujui atas permohonan skripsi ini.
5. Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan bimbingan serta pengarahan sehingga terselesaikannya skripsi ini.

6. Sukardi, S.Kep., MM. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Indah Dewi Ridawati, S.Kep.,Ns selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Dr. Syafiq.,PA Selaku dosen penguji III yang telah memberikan masukan bagi peningkatan kualitas skripsi ini.
9. dr. Widodo, M.Kes., Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Wonogiri atas dorongan dan motivasi yang diberikan.
10. dr. Arif Wibowo MPH selaku kepala Puskesmas Puhpelem yang senantiasa memberikan izin untuk saya melakukan penelitian.
11. Dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama menjalani pendidikan.
12. Keluarga besar penulis yang selalu memberi motivasi dan dukungan dari awal sampai akhir penulis menjalani semua
13. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan semuanya.

Penulis mengharapkan adanya kritik dan saran demi semakin sempurnanya skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat dijadikan bahan studi dan bermanfaat bagi kita semua.

Surakarta, _____ 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penyakit Diabetes Mellitus	9
B. Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2	19

C. Gaya Hidup	21
D. Kerangka Teori.....	24
E. Kerangka Konsep.....	25
F. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Variabel Penelitian.....	30
E. Definisi Operasional Penelitian.....	31
F. Instrumen Penelitian	32
G. Pengumpulan Data.....	32
H. Analisis Data	33
I. Etika Penelitian.....	34
J. Rencana Jalannya penelitian	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum.....	36
B. Hasil Penelitian.....	37
C. Pembahasan.....	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	59
B. Saran-saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa Sebagai Patokan Diagnosis Diabetes Mellitus	19
Tabel 4.2 Jumlah Penduduk di Wilayah Kecamatan Puhpelem Kabupaten Wonogiri Tahun 2013	36
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Umur	37
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	38
Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Pendidikan	38
Tabel 4.6 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Jenis Pekerjaan	39
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat	40
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Sumber Protein Hewani	40
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Sumber Protein Nabati	41
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Buah-buahan.....	42
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Makanan Jajanan	42
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Olahraga	43
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Jalan Kaki.....	44

Tabel 4.14 Analisis Hubungan Antara Konsumsi Karbohidrat Dengan	
 Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2	44
Tabel 4.15 Analisis Hubungan Antara Konsumsi Protein Hewani	
 Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2	45
Tabel 4.16 Analisis Hubungan Antara Konsumsi Protein Nabati Dengan	
 Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2	46
Tabel 4.17 Analisis Hubungan Antara Konsumsi Buah-buahan Dengan	
 Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2	47
Tabel 4.18 Analisis Hubungan Antara Konsumsi Makanan Jajanan Dengan	
 Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2	47
Tabel 4.19 Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik Olahraga Dengan	
 Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2	49
Tabel 4.20 Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik Jalan Kaki	
 Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 4. Instrumen Penelitian
- Lampiran 5. Hasil Olah Data Penelitian
- Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Keterangan Bukti Penelitian
- Lampiran 8. Buku Konsultasi



INTISARI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH KECAMATAN PUHPELEM KABUPATEN WONOGIRI

Absis Nur Hidayat¹, Indah Dewi R², Sukardi³

Latar belakang: Data Dinas Kesehatan Kabupaten Wonogiri di Wonogiri jumlah penderita mellitus tipe 2 sebanyak 1230 dengan prevalensi 1,61 % dan penderita Diabetes Mellitus tipe 1 sebanyak 153 dengan prevalensi 0,20 % (Dinkes Kabupaten Wonogiri, 2013). Sedangkan jumlah penderita Diabetes Mellitus tipe 2 di wilayah Kecamatan Puhpelem sebanyak 184 (Puskesmas Puhpelem, 2013).

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian Diabetes Mellitus tipe 2 di kecamatan Puhpelem kabupaten Wonogiri

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan rancangan *case control*. Sampel dalam penelitian ini adalah penderita diabetes mellitus tipe 2 dan bukan penderita diabetes mellitus yaitu masing-masing sebanyak 60 responden. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk analisis data penelitian ini adalah uji *chi square*.

Hasil Penelitian: penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan mengonsumsi karbohidrat tidak diketahui nilai *p* dan OR sebab seluruh responden mengonsumsi karbohidrat setiap hari, konsumsi protein hewani ($p = 0,549 > 0,05$ OR = 0,760 ; CI 95% = 0,367-1,573), konsumsi protein nabati ($p = 11,760 > 0,05$ OR = 0,133 ; CI 95% = 0,037-0,483), konsumsi buah-buahan ($p = 0,874 > 0,05$ OR = 0,704 ; CI 95% = 0,337-1,470), konsumsi makanan jajanan ($p = 1,008 > 0,05$ (OR = 1,500 ; CI 95% = 0,679-3,317) dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2. Sedangkan variabel yang berhubungan dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2 aktivitas fisik baik olahraga ($p = 0,026 < 0,05$ (OR = 3,217 ; CI 95% = 0,052-0,281) maupun jalan kaki ($p = 0,022 < 0,05$ (OR = 1,561 ; CI 95% = 0,070-0,345).

Simpulan: tidak ada hubungan antara variabel pola makan dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2 di wilayah Kecamatan Puhpelem tetapi menjadi faktor risiko terjadinya penyakit diabetes mellitus tipe 2. Variabel aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2 dan merupakan faktor risiko terjadinya diabetes mellitus tipe 2.

Kata Kunci : Diabetes mellitus tipe 2, pola makan, aktivitas fisik.

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT
**THE CORRELATION BETWEEN DIET PROGRAM AND PHYSICAL
ACTIVITY TO THE CASE OF DIABETES MELLITUS TYPE 2 IN
PUHPELEM SUBDISTRICT AREA WONOGIRI DISTRICT**

Absis Nur Hidayat¹, Indah Dewi R², Sukardi³

Background: Wonogiri Health Service District the number of outpatients suffering Diabetes Mellitus type 2 1230 with prevalensi 1,61 % in 2013, in area Puhpelem Subdistrict the number of patients Diabetes Mellitus type 2 184 (Puhpelem Medical Center, 2013).

Goal of the research: The purpose of this research is to find out the correlation between diet and physical activity to the case of Diabetes Mellitus type 2 in area Puhpelem Subdistrict, Wonogiri District.

Method of research: The type of this research is observational research applying case control approach. The Sample taken is 60 respondents suffering Diabetes Mellitus type 2 and 60 respondents who are not suffering that disease. The sample taking uses purposive sampling technique. The statistics test used to analyze data is chi square test.

The result of the research : The result of the research shows that there is no correlation between animal protein ($p = 0,549 > 0,05$ OR = 0,760 ; CI 95% = 0,367-1,573), vegetable protein ($p = 11,760 > 0,05$ OR = 0,133 ; CI 95% = 0,037-0,483), fruits ($p = 0,874 > 0,05$ OR = 0,704 ; CI 95% = 0,337-1,470), snacks ($p = 1,008 > 0,05$ (OR = 1,500 ; CI 95% = 0,679-3,317) and fast food ($p=0.199$, OR= 1.720; 95% CI=0.832-3.555) to the case of Diabetes Mellitus type 2. The variable related to the case of Diabetes Mellitus type 2 for physical activity with sport ($p = 0,026 < 0,05$ (OR = 3,217 ; CI 95% = 0,052-0,281) and on foot ($p = 0,022 < 0,05$ (OR = 1,56; CI 95% = 0,070-0,345).

Conclusion : The conclusion of the research shows that there is no correlation between diet program with case of diabetes mellitus type 2 but there is correlation between physical activity with case of diabetes mellitus type 2 in Puhpelem Subdistrict Area, Wonogiri District.

Key words: Diabetes Mellitus type 2, diet program, physical activity

¹ Student of the Study Program of Nursing Science, Sahid University of Surakarta

² Lecturer Program of Nursing Science, Sahid University of Surakarta

³ Lecturer Program of Nursing Science, Sahid University of Surakarta