



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KADAR GULA DARAH PUASA PADA WARGA USIA >40 TAHUN DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN KOJA PERIODE MEI
2016**

SKRIPSI

NUR EKA OKTAFYANTI

1210211183

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UMUM
TAHUN 2016**



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KADAR GULA DARAH PUASA PADA WARGA USIA >40 TAHUN DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN KOJA PERIODE MEI
2016**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran**

NUR EKA OKTAFYANTI

1210211183

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UMUM
TAHUN 2016**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nur Eka Oktafyanti
NRP : 1210211183
Tanggal : 25 Agustus 2016

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 25 Agustus 2016

Yang menyatakan,



(Nur Eka Oktafyanti)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Eka Oktafyanti
NRP : 1210211183
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GULA DARAH PUASA PADA WARGA USIA >40 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN KOJA PERIODE MEI 2016”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 25 Agustus 2016

Yang menyatakan,



(Nur Eka Oktafyanti)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Nur Eka Oktafyanti
NRP : 1210211134
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Gula Darah Puasa Pada Warga Usia >40 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei 2016.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

dr. H.EM Hidayat, SpPK
Ketua Penguji

dr. Marlina Dewiastuti, MKes

Pembimbing I



dr. Mariono Reksoprodjo, SpOG, SpKP (K)

Dekan

dr. Hikmah Muktamiroh, MMedEd

Pembimbing II

drg. Nunuk Nugrohowati, MS

Pjs Ka PSSK

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 25 Agustus 2016

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GULA DARAH PUASA PADA WARGA USIA >40 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN KOJA PERIODE MEI 2016

Nur Eka Oktafyanti

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan masalah kesehatan dunia. Rata-rata keterlambatan waktu sejak onset hingga diagnosis ditegakkan diperkirakan sekitar 7 tahun. Peluang pencegahan diabetes memungkinkan karena adanya suatu keadaan didalam perjalanan klinis penyakit diabetes yaitu prediabetes atau risiko tinggi diabetes dimasa datang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada warga usia >40 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Koja periode Mei 2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Metode pengambilan sampel secara *non-probability sampling*. Sampel berjumlah 161 orang didapatkan dari pengambilan secara langsung. Hasil penelitian diuji dengan uji statistik *chi square* dengan kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Hubungan pola makan dengan gula darah puasa pada warga usia >40 tahun dengan uji *chi square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,022 dan hubungan aktivitas fisik dengan gula darah puasa pada responden menunjukkan *p-value* 0,496. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna pola makan dengan gula darah puasa pada warga usia >40 tahun. Pola makan pada responden didominasi oleh pola makan kurang baik. Dari penelitian ini juga dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan bermakna pada aktivitas fisik dengan gula darah puasa pada responden. Pada aktivitas fisik didominasi oleh aktivitas fisik berat.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Prediabetes, Pola Makan, Aktivitas Fisik,

Gula Darah Puasa

**RELATION BETWEEN DIETARY HABIT AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH FAST BLOOD SUGAR LEVELS ON > 40
YEARS AGE CITIZENS IN THE WORKING AREA OF KOJA
PUBLIC HEALTH CENTER ON MAY 2016**

Nur Eka Oktafyanti

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a global health problem. The average delay time from onset to the diagnosis is estimated at about 7 years. The opportunities for diabetes prevention is possible because of a condition in the the clinical course of diabetes as known as prediabetes or a high risk of diabetes in the future. This study aimed to find out the relation between dietary habit and physical activity with fast blood sugar levels on > 40 years age citizens in the working area of Koja public health center on may 2016. This research is a descriptive analytic with cross sectional approach. The sampling method is non-probability sampling. Sample of 161 people obtained from the direct sampling. The results were tested by chi square statistical test with significant ($\alpha = 0.05$). The relation between between dietary habit and physical activity with fast blood sugar levels on > 40 years age citizens with chi-square test showed a p-value of 0.022 and the relation of physical activity with a fasting blood sugar of the respondents showed a p-value of 0.496. From this research is known that there significant relation between dietary habit and fast blood sugar levels on > 40 years age citizens. Dietary habit on respondents is dominated by less well diet. This research also showed that there is no significant relation between the physical activity and fast blood sugar levels of the respondents. On the physical activity is dominated by heavy physical activity.

Keywords : Diabetes Mellitus, Prediabetes, Dietary Habit, Physical Activity,
Fast Blood Sugar Levels.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak November 2015 ini adalah Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Warga Usia >40 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja Periode Mei Tahun 2016. Terima kasih penulis ucapkan kepada dr.Marlina Dewiastuti, MKes dan dr.Hikmah Muktamiroh, MMedEd selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada bapak dan ibu saya serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 25 Agustus 2016

Penulis

(Nur Eka Oktafyanti)

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR BAGAN | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| I.1 Latar Belakang | 1 |
| I.2 Perumusan Masalah..... | 3 |
| I.3 Tujuan Penelitian..... | 3 |
| I.4 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| II.1 Landasan Teori | 5 |
| II.2 Penelitian Yang Relevan | 18 |
| II.3 Kerangka Teori | 19 |
| II.4 Kerangka Konsep | 20 |
| II.5 Hipotesis..... | 20 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 21 |
| III.1 Jenis Penelitian | 21 |
| III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 21 |
| III.3 Subjek Penelitian..... | 21 |
| III.4 Besar Sampel..... | 22 |
| III.5 Teknik Sampling | 23 |
| III.6 Variabel Penelitian | 23 |
| III.7 Definisi Operasional..... | 24 |
| III.8 Instrumen Penelitian..... | 24 |
| III.9 Pengumpulan Data | 25 |
| III.10 Pengolahan Data..... | 26 |
| III.11 Analisis Data | 26 |
| III.12 Protokol Penelitian | 28 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 29 |
| IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 29 |
| IV.2 Hasil Penelitian dan Pembahasan..... | 30 |
| IV.4 Keterbatasan Penelitian | 38 |

| | |
|----------------------|----|
| BAB V PENUTUP..... | 39 |
| V.1 Kesimpulan..... | 39 |
| V.2 Saran..... | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA | 41 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1 | Diagnosis Prediabetes..... | 12 |
| Tabel 2 | Penelitian Terkait Yang Pernah Dilakukan..... | 18 |
| Tabel 3 | Cross Tab..... | 23 |
| Tabel 4 | Definisi Operasional..... | 24 |
| Tabel 5 | Distribusi Karakteristik Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 30 |
| Tabel 6 | Distribusi Usia Pada Warga di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja | 31 |
| Tabel 7 | Distribusi Pola Makan Pada Warga di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja..... | 32 |
| Tabel 8 | Distribusi Aktivitas Fisik Pada Warga di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja..... | 33 |
| Tabel 9 | Distribusi Gula Darah Puasa Pada Warga di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja..... | 34 |
| Tabel 10 | Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Puasa Pada Warga Usia >40 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja..... | 35 |
| Tabel 11 | Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gula Darah Puasa Pada Warga Usia >40 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koja..... | 37 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|----------------------------------|----|
| Bagan 1 Kerangka Teori..... | 19 |
| Bagan 2 Kerangka Konsep..... | 20 |
| Bagan 3 Protokol Penelitian..... | 28 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Perhitungan Besar Sampel
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data di Puskesmas Kecamatan Koja
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 6 Lembar Kuisisioner
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner Food Record
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 9 Data Master
- Lampiran 10 Hasil Pengolahan SPSS