



**HUBUNGAN DURASI DAN KUALITAS TIDUR SERTA
KONSUMSI SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG
TAHUN 2020**

SKRIPSI

YULIA SRIREZEKI

1610714054

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**



**HUBUNGAN DURASI DAN KUALITAS TIDUR SERTA
KONSUMSI SERAT DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG
TAHUN 2020**

SKRIPSI

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

YULIA SRIREZEKI

1610714054

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Yulia Srirezeki

NRP : 1610714054

Tanggal : 7 Juli 2020

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

Jakarta, 7 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Yulia Srirezeki)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yulia Srirezeki

NRP : 1610714054

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

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 saya yang berjudul :

“Hubungan Durasi dan Kualitas Tidur serta Konsumsi Serat dengan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang Tahun 2020”

Berserta 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 (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 7 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Yulia Srirezeki)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Yulia Srirezeki
NRP : 1610714054
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Durasi dan Kualitas Tidur serta Konsumsi Serat dengan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang Tahun 2020

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




Utami Wahyuningsih, S.Gz, M.Si
Ketua Penguji



A'immatul Fauziah, S.Gz, M.Si
Penguji I
Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH
Penguji II (Pembimbing)



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 07 Juli 2020

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat, taufiq, serta hidayahnya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yakni “Hubungan Durasi dan Kualitas Tidur serta Konsumsi Serat dengan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang Tahun 2020”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta atas segala dukungan yang telah diberikan. Penulis pun mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu Iin Fatmawati Imrar, S.Gz, MPH selaku pembimbing skripsi yang dengan sabar dan ikhlas telah membimbing, memotivasi, memberikan berbagai arahan, saran, serta nasihat yang sangat bermanfaat kepada penulis. Terima kasih penulis haturkan kepada seluruh dosen ilmu gizi UPN Veteran Jakarta yang telah membagikan seluruh ilmunya sehingga akan sangat berguna bagi penulis.

Selain itu, penulis juga mengemukakan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan oleh kedua orang tua, Bapak Saifudin Anggo, S.E dan Ibu Halimah serta kedua adik, Inayah dan Nadia. Terima kasih diberikan kepada teman-teman terdekat selama menjalani perkuliahan yaitu Alvira, Widya, Maghfira, Imiel, Radhwa, Laras, Aulia, Hana, rekan satu angkatan gizi 2016 serta UKM Aspirasi yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungannya kepada penulis. Terakhir, terima kasih saya ucapkan kepada rekan perjuangan skripsi, Edwin Volado atas kesabaran, serta semangat yang selalu ditularkan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Jakarta, 7 Juli 2020

Penulis

(Yulia Srirezeki)

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 GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Diabetes Mellitus	8
II.2 Tidur	16
II.3 Serat	24
II.4 Matriks Penelitian Terdahulu	27
II.5 Kerangka Teori	30
II.6 Kerangka Konsep	31
II.7 Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
III.1 Tempat dan Waktu Penelitian	33
III.2 Desain Penelitian	33
III.3 Populasi dan Sampel	33
III.4 Pengumpulan Data	35
III.5 Etik Penelitian	40
III.6 Analisis Data	40
III.7 Definisi Operasional	41
III.8 Jadwal Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1 Gambaran Umum Penelitian	43
IV.2 Analisis Univariat	44
IV.3 Analisis Bivariat	50
IV.4 Keterbatasan Penelitian	57

BAB V PENUTUP	58
V.1 Kesimpulan.....	58
V.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kriteria Dalam Diagnosa Pradiabetes.....	14
Tabel 2	Kriteria Dalam Diagnosa Diabetes	14
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu	27
Tabel 4	Teknik Pengumpulan Data.....	36
Tabel 5	Distribusi Komponen Dan Nomor Pertanyaan Dalam Kuesioner PSQI.....	37
Tabel 6	Definisi Operasional	41
Tabel 7	Jadwal Penelitian	42
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Responden Di Puskesmas Kutabumi	44
Tabel 9	Hasil Uji Normalitas Variabel.....	51
Tabel 10	Hasil Analisis Bivariat	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	30
Gambar 2	Kerangka Konsep	31
Gambar 3	Prosedur Penelitian	38
Gambar 4	Denah Lokasi.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan <i>Ethical Approval/Persetujuan Etik</i>
Lampiran 2	Kartu Monitor
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 6	Naskah Penjelasan
Lampiran 7	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 8	Kuesioner Karakteristik
Lampiran 9	Kuesioner PSQI
Lampiran 10	Kuesioner SQ-FFQ
Lampiran 11	Hasil Uji Statistik (Univariat)
Lampiran 12	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 13	Hasil Uji Statistik (Bivariat)
Lampiran 14	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 15	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme