



**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET, AKTIVITAS FISIK DAN
TINGKAT STRES DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG**

SKRIPSI

EDWIN VOLADO

1610714079

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

2020



**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET, AKTIVITAS FISIK DAN
TINGKAT STRES DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG**

SKRIPSI

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

EDWIN VOLADO

1610714079

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Edwin Volado

NIM : 1610714079

Tanggal : 07 Juli 2020

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

Jakarta, 07 Juli 2020

Yang Menyatakan,



**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Edwin Volado
NIM : 1610714079
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

“Hubungan Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang”

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 (*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 : 07 Juli 2020

Yang menyatakan,



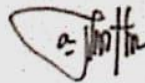
Edwin Volado

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Edwin Volado
NRP : 1610714079
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang

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.



A'immatul Fauziah, S.Gz., M.Si
Ketua Penguji



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Penguji I



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



drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan PIKES UPNVJ



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

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 07 Juli 2020

HUBUNGAN KEPATUHAN DIET, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG

Edwin Volado

Abstrak

Diabetes Melitus merupakan kondisi kronis yang terjadi ketika adanya peningkatan kadar glukosa darah karena ketidak cukupan hormon insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif. Diabetes melitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dilakukan pengendalian glukosa darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepatuhan diet, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 40 responden. Data yang digunakan adalah data primer dari kuesioner kepatuhan diet, aktivitas fisik dan tingkat stres, serta data sekunder kadar glukosa darah dari rekam medis pasien di Puskesmas Kutabumi. Analisis hubungan variabel menggunakan korelasi *spearman*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kepatuhan diet ($p= 0.000$, $r= -0.527$), aktivitas fisik ($p= 0,001$, $r= -0.507$), dan tingkat stres ($p= 0,010$, $r= 0.401$) dengan kadar glukosa darah karena memiliki *p-value* $<0,05$. Kepatuhan diet, aktivitas fisik, dan tingkat stres dapat mempengaruhi kontrol glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Kadar Glukosa Darah

CORRELATION BETWEEN DIETARY COMPLIANCE, PHYSICAL ACTIVITY DAN STRESS LEVEL WITH BLOOD GLUCOSE LEVEL ON DIABETES MELLITUS PATIENTS IN PUSKESMAS KUTABUMI KABUPATEN TANGERANG

Edwin Volado

Abstract

Diabetes Mellitus is a chronic condition that happened when blood glucose level is increased. It is caused by insulin insufficiency in the blood, or the body cannot use the insulin effectively. Diabetes mellitus is a disease that can't be cured but can be controlled by the patient's blood glucose. The study aims to determine the correlation between dietary compliance, physical activity dan stress level with blood glucose level within patients of diabetes mellitus type 2 in *Puskesmas* (Community Health Center) Kutabumi Kabupaten Tangerang. The method used in this study is cross sectional with a sample of 40 respondents. This study used primary data from dietary compliance, physical activity, dan stress level questionnaire, while secondary data was blood glucose level from medical records in *Puskesmas* Kutabumi. The relation analysis was done using the spearman correlation test. The result analysis showed the correlation between dietary compliance ($p= 0,000$, $r= -0.527$), physical activity ($p= 0,001$, $r=-0.507$), stress level ($p= 0.010$, $r= 0.401$) variables with blood glucose level, the reason is because it has $<0,05$ p-value. Dietary compliance, physical activity dan stress level can affect blood glucose control within type 2 diabetes mellitus patients.

Keywords : Diabetes Mellitus, Dietary Compliance, Physical Activity, Stress Level, Blood Glucose Level

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kutabumi Kabupaten Tangerang Tahun 2020”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Taufik Maryusman S.Gz, M.Pd, M.Gizi selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta serta Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing atas bimbingan, saran, masukan serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis. Terimakasih kepada seluruh Dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas segala ilmu yang telah diberikan.

Tak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Maringan Sihotang dan Ibu Sri Iriani serta kedua kakak saya Deden Gunasasmitha dan Andre Rivaldo yang telah memberikan dukungan, doa, motivasi dan semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepada rekan seperjuangan Afifah, Intan, Akbar, Caca dan Omy terima kasih telah membantu dan memberikan semangat sejak awal perkuliahan hingga saat ini, serta terimakasih kepada teman – teman PSM Gita Advayatva yang telah memberikan semangat setiap hari nya. Terakhir, terima kasih saya ucapkan kepada rekan perjuangan skripsi, Yulia Srirezeki atas perjuangan dan semangat yang telah dilakukan bersama dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini baik dari segi isi maupun tata bahasa. Sehingga, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan dari berbagai pihak.

Jakarta, 07 Juli 2020

Penulis



(Edwin Volado)

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	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Diabetes Melitus	7
II.2 Kepatuhan Diet	16
II.3 Diet Diabetes Melitus	19
II.4 Aktivitas Fisik	26
II.5 Tingkat Stres.....	29
II.6 Kerangka Teori Penelitian.....	34
II.7 Kerangka Konsep Penelitian	35
II.8 Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	37
III.2 Desain Penelitian	37
III.3 Populasi dan Sampel	37
III.4 Pengumpulan Data.....	39
III.5 Etik Penelitian	44
III.6 Definisi Operasional	44
III.7 Analisis Data	46
III.8 Jadwal Penelitian	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	48
IV.2 Analisis Univariat	49
IV.3 Analisis Bivariat	53
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	62

BAB V PENUTUP	63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Diagnostik Diabetes Melitus.....	11
Tabel 2	Contoh Jadwal Makan Pasien DM.....	21
Tabel 3	Teknik Pengumpulan Data.....	39
Tabel 4	Definisi Operasional.....	44
Tabel 5	Gambaran Karakteristik Responden.....	49
Tabel 6	Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 7	Hasil Analisis Bivariat.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian.....	34
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	35
Gambar 3	Alur Penelitian.....	42
Gambar 4	Peta Lokasi Penelitian.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat keterangan <i>Ethical Approval</i> / Persetujuan Etik
Lampiran 2	Laporan Monitoring Bimbingan
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 Responden
Lampiran 9	Kuesioner Kepatuhan Diet
Lampiran 10	Kuesioner PAL (<i>Physical Activity Level</i>)
Lampiran 11	Kuesioner DASS-14
Lampiran 12	Hasil Analisis Uji Statistik (Univariat)
Lampiran 13	Hasil Analisis Uji Statistik (Bivariat)
Lampiran 14	Hasil Uji Normalitas
Lampiran 15	Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 16	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 17	Hasil Cek Turnitin