

**HUBUNGAN KEPATUHAN POLA MAKAN DAN
OLAHRAGA DENGAN KADAR GULA DARAH
PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2:
STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS
LITERATUR**

SKRIPSI



OLEH:

**Victoria Engerina Tri Putri Lay
NRP: 9103016038**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2021**

**HUBUNGAN KEPATUHAN POLA MAKAN DAN OLAHRAGA
DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADA PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2: STUDI PERBANDINGAN
BERBASIS SINTESIS LITERATUR**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Victoria Engerina Tri Putri Lay
NRP: 9103016038

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2021**

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Victoria Engerina Tri Putri Lay

NRP : 9103016038

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

Hubungan Kepatuhan Pola Makan dan Olahraga dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2: Studi Perbandingan Berbasis Sintesis Literatur.

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan akademik yang telah diproses, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 1 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Victoria Engerina Tri Putri Lay

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Victoria Engerina Tri Putri Lay

NRP : 9103016038

Hubungan Kepatuhan Pola Makan dan Olahraga dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2: Studi Perbandingan Berbasis Sintesis Literatur Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sesuai dengan Undang- Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 1 Juli 2021

Yang menyatakan,



Victoria Engerina Tri Putri Lay

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KEPATUHAN POLA MAKAN DAN OLAHRAGA DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2: STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS LITERATUR

OLEH:

**Victoria Engerina Tri Putri Lay
NRP: 9103016038**

Telah dibaca, disetujui dan diterima, untuk diajukan ke tim penilai seminar skripsi

Pembimbing Utama: Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Pembimbing Pendamping: Kristina Pae., S.Kep., Ns., M.Kep ()

Surabaya, 1 Juli 2021

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KEPATUHAN POLA MAKAN DAN OLAHRAGA DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2: STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS LITERATUR

OLEH:

Victoria Engerina Tri Putri Lay
NRP: 9103016038

Skripsi yang ditulis oleh Victoria Engerina Tri Putri Lay, NRP: 9103016038 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji skripsi pada tanggal 1 Juli 2021 dan telah dinyatakan lulus oleh:

Tim Penguji

1. Ketua : Ni Putu Wulan Purnama Sari., S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
2. Sekretaris : M. T Arie Lilyana, S.Kep.,M.Kep.Sp.Kep MB ()
3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep ()
4. Anggota : Kristina Pae., S.Kep., Ns., M.Kep ()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,



Yesiana Dwi Wahyu W., S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 911.060.600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang selalu menyertai, menuntun, memberikan kekuatan dan hikmah dalam kehidupan saya.

Keluarga yang selalu mendukung dan memberikan kasih sayang kepada saya.

Pembimbing dan penguji saya yang telah memberikan motivasi dan juga waktu dalam membimbing dalam proses penyusunan skripsi.

Pembimbing akademik dan para dosen yang sudah mengajar dan membimbing saya selama proses kuliah.

HALAMAN MOTTO

**“Orang-orang yang menabur dengan mencururkan air mata, akan menuai
dengan bersorak-sorai”**

Mazmur 126:5

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan doa kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan judul “Hubungan Kepatuhan Pola Makan dan Olahraga Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2” skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program strata- 1 di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu W,. S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Maria Manungkalit S. Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing utama peneliti yang telah menyediakan waktu, tenaga dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Kristina Pae, S. Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing peneliti yang telah menyediakan waktu, tenaga, motivasi dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini dan sebagai pendamping akademik, angkatan 2016.
4. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk belajar dan berkembang demi mencapai masa depan saya.
5. Bapak, mama, dan kakak Riko yang telah memberikan semangat dan dukungannya baik dalam doa maupun finansial yang begitu berguna buat saya dalam penulisan skripsi ini.
6. Teman angkatan 2016 yang memberikan semangat kepada saya selama penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan, serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Surabaya, 1 Juli 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH.....	xvii
ABSTRAK	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat teoritis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Pola Makan.....	6
2.1.1 Pengertian Pola Makan	6

2.1.2	Faktor yang mempengaruhi pola makan.....	6
2.1.3	Pengaturan pola makan yang benar bagi pasien Diabetes Melitus ...	8
2.2	Olahraga.....	15
2.2.1	Konsep Olahraga.....	15
2.2.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi Olahraga	17
2.3	Konsep Diabetes Melitus.....	18
2.3.1	Pengertian Diabetes Melitus (DM)	18
2.3.2	Klasifikasi Diabetes Melitus (DM)	18
2.3.3	Patofisiologi Diabetes Melitus	20
2.3.4	Tanda dan gejala	22
2.3.5	Kompikasi DM.....	23
2.3.6	Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2	24
2.3.7	Penatalaksanaan dan pengobatan	25
2.3.8	Pemeriksaan Penunjang	25
2.3.9	Faktor utama yang mempengaruhi gula dalam darah	26
2.4	KONSEP KEPATUHAN	27
2.4.1	Pengertian Kepatuhan	27
2.4.2	Manfaat Kepatuhan	28
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		29
3.1	Kerangka Konseptual.....	29
3.2	Hubungan Variabel A dan B	30
3.3	Hipotesa	31
3.3.1	Hipotesa Statistik (H ₀).....	31
3.3.2	Hipotesa Penelitian (H ₁).....	31
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		32
4.1	Desain Penelitian	32
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	33
4.2.1	Variabel Independen	33
4.2.2	Variabel Dependen.....	33
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	35
4.4.1	Populasi.....	35
4.4.2	Sampel.....	35
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	35
4.5	Kerangka Kerja Penelitian.....	36

4.6	Metode Pengumpulan Data.....	37
4.6.1	Pengumpulan Data	37
4.6.2	Instrumen Penelitian.....	39
4.6.3	Waktu dan lokasi penelitian	40
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40
4.7.1	Validasi	40
4.7.2	Reliabilitas	40
4.7.3	Rencana uji coba instrumen	41
4.8	Teknik Analisa data	41
4.8.1	<i>Editing</i>	41
4.8.2	<i>Scoring</i>	41
4.8.3	<i>Coding</i>	43
4.8.4	Tabulating	43
4.8.5	<i>Hipotesis</i>	44
4.9	Etika Penelitian.....	44
4.9.1	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	44
4.9.2	Tanpa nama (<i>Anonymity</i>)	45
4.9.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	45
4.9.4	Prinsip manfaat.....	45
	Bebas dari eksploitasi	45
4.9.5	Prinsip menghargai hak asasi manusia (<i>respect human dignity</i>)	45
BAB 5 INTESIS DAN INTERPRETASI ARTIKEL.....		46
5.1	Tabel <i>Matriks Mapping</i> Artikel	46
5.2	Sintesis dan interpretasi artikel.....	54
BAB 6 PEMBAHASAN		83
6.1	Persamaan artikel.....	83
6.2	Perbedaan artikel	85
6.3	Opini ilmiah.....	90
6.4	Keterbatasan penelitian.....	93
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		94
7.1	Kesimpulan	94
7.2	Saran	94
DAFTAR PUSTAKA.....		96

LAMPIRAN.....	100
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi operasional pola makan dan olahraga.....	35
Tabel 4.2 Tabel Kisi-kisi Kepatuhan pola makan.....	40
Tabel 4.2 Tabel Kisi-kisi Olahraga.....	41
Tabel 5.1 Tabel Matriks Mapping Artikel.....	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Kepatuhan Pola Makan dan Olahraga dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.....	30
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Kepatuhan Pola Makan dan Olahraga dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	101
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	102
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Demografi.....	103
Lampiran 4 Kuesioner Kepatuhan Pola Makan.....	104
Lampiran 5 Kuesioner Kepatuhan Olahraga.....	107
Lampiran 6 Survei Awal.....	109
Lampiran 7 Lembar Observasi Kepatuhan.....	112

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH

	Halaman
Halaman judul.....	113
Halaman persetujuan.....	114
Abstrak.....	115
Abstract.....	116
Pendahuluan.....	117
Metode penelitian.....	118
Sintesis, Interpretasi Artikel, dan Pembahasan.....	119
Kesimpulan dan Saran.....	129
Kepustakaan.....	130
Biodata Penulis.....	131

ABSTRAK

HUBUNGAN KEPATUHAN POLA MAKAN DAN OLAHRAGA DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 : STUDI PERBANDINGAN BERBASIS SINTESIS LITERATUR

Oleh: Victoria Engerina Tri Putri Lay

Diabetes melitus tipe 2 atau dikenal dengan sebutan kencing manis merupakan suatu penyakit menahun seumur hidup. Banyak faktor yang menyebabkan penyakit DM beberapa diantaranya adalah gaya hidup yang salah, pola makan yang salah, kurangnya aktifitas fisik. Penelitian ini menggunakan desain *Cross sectional*, dengan populasi pasien rawat jalan yang berada pada puskesmas Pucang Sewu Surabaya, dengan jumlah sampel 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random Sampling*. Intervensi yang di terapkan untuk mengurangi dampak atau komplikasi yang dapat terjadi yaitu mengubah faktor yang dapat di ubah seperti pola makan dan olahraga Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kepatuhan pola makan dan olahraga dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2. Namun dalam penelitian ini terhalang oleh Covid-19 maka penelitian menjadi sintesis *literatur*. Sejumlah 10 penelitian yang ditelaah didapatkan hasil 6 (60%) memiliki persamaan dalam metode yaitu desain yang sama: *cross sectional*, 3 artikel (30%) dengan populasi yang sama yaitu pasien di wilayah kerja puskesmas, 2 artikel (20%) dengan teknik sampling yang sama yaitu *purposive sampling*, 10 artikel dengan instrumen 2 artikel (20%) yang sama dengan food recall 24 jam, selebihnya instrumen berbeda dari peneliti baik wawancara maupun kuesioner. 5 artikel (50%) dengan teknik analisa data yang sama yaitu uji *chi-square* Terdapat 9 artikel dengan hasil H1 diterima dengan hasil hubungan yang signifikan, 1 artikel (10%) tidak signifikan. Keunggulan dalam penelitian ini adalah meneliti lebih spesifik untuk mengetahui hubungan kepatuhan pola makan dan olahraga yang sesuai dan juga subjek dan kriteria maupun pemeriksaan.

Kata kunci: DM tipe 2, kadar gula darah, pola makan, Olahraga

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF COMPLIANCE WITH DIET AND SPORT PATTERNS WITH FASTING BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS: LITERATURE BASED COMPARISON STUDIES

BY: Victoria Engerina Tri Putri Lay

Diabetes mellitus type 2 or known as diabetes is a chronic disease for life. Many factors cause DM, some of which are the wrong lifestyle, wrong diet, lack of physical activity. This study used a cross sectional design, with a population of outpatients at the Pucang Sewu Public Health Center Surabaya, with a sample of 32 people. The sampling technique used was random sampling. Interventions that are applied to reduce the impact or complications that can occur are changing modifiable factors such as diet and exercise. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and exercise compliance with fasting blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients. This was hindered by Covid-19 eating research into a synthesis of literature. A total of 10 studies that were reviewed showed that 6 (60%) had similarities in the method, namely the same design: cross sectional, 3 articles (30%) with the same population, namely patients in the working area of the puskesmas, 2 articles (20%) with a sampling technique. the same thing, namely purposive sampling, 10 articles with the same instrument 2 articles (20%) with 24-hour food recall, the rest of the instruments are different from the researchers both interviews and questionnaires. 5 articles (50%) with the same data analysis technique, namely the chi-square test. There were 9 articles with H1 results accepted with a significant relationship, 1 article (10%) not significant. The advantage of this research is that it examines more specifically to determine the relationship between adherence to diet and appropriate exercise as well as subjects and criteria and examinations.

Keywords: type 2 diabetes mellitus, blood sugar levels, diet, exercise