

Novita Stevania Seran

by UNITRI Press

Submission date: 24-Apr-2022 10:09PM (UTC-0400)

Submission ID: 1742866786

File name: Novita_Stevania_Seran.docx (39.45K)

Word count: 1272

Character count: 7886

**HUBUNGAN JUMLAH DAN JENIS MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS KADAR GULA DARAH PUASA PADA PENDERITA DIABETES MELITUS
TIPE 2 DI PUSKESMAS
DINOYO KOTA MALANG**

SKRIPSI



**Oleh :
NOVITA STEVANIA SERAN
2016610069**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi
MALANG
2022**

RINGKASAN

Diabetes mellitus tipe 2 (DM) adalah kondisi yang serius yang beresiko menyebabkan peningkatan jumlah kematian bagi penderitanya, dengan jumlah penderita di Indonesia pada tahun 2020 berjumlah 21,3 juta penderita. Faktor yang beresiko menyebabkan peningkatan kadar gula darah puasa yaitu tidak melakukan jumlah dan jenis makanan dengan benar dan kurang melakukan aktivitas fisik. Penelitian di Puskesmas Dinoyo Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara kadar glukosa darah dan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, serta aktivitas fisik. Devalensiesain menggunakan desain korelasi perspektif cross sectional Sebanyak 188 peserta dengan diabetes tipe 2 dan Sampel penelitian berjumlah 128 orang. Ditentukan dengan menggunakan Teknik simple random sampling. Alat bantu untuk mengumpulkan data yaitu kuesioner jumlah dan jenis makanan dan aktivitas fisik, serta lembar observasi kadar glukosa darah puasa. Metode Fisher's Exact digunakan untuk menganalisis data. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (64,8%) dari 83 (64,8%) responden melakukan kuantitas dan ragam makanan dalam kategori kemiskinan dan sebagian besar dari 75 (58,6%) responden melakukan aktivitas fisik kategori kemiskinan, hampir semua 102 (79,7%) responden aktif secara fisik. kadar gula darah tinggi, golongan darah puasa sangat tinggi. Temuan Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang, uji Fisher's Exact menunjukkan adanya hubungan antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan kadar gula darah pada pasien diabetes tipe 2. Peneliti berikutnya diharapkan dapat mengidentifikasi penyebab terhadap peningkatan kadar glukosa darah, seperti gaya hidup.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Diabetes Mellitus Tipe 2, Kadar Gula Darah, Jumlah dan Jenis Makanan

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Diabetes mellitus tipe 2 (DM) adalah kondisi berbahaya dengan berpotensi menyebabkan peningkatan jumlah kematian pasien. Peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) merupakan gejala penyakit diabetes melitus (DM) insulin dapat disebabkan oleh kurangnya sintesis insulin, penurunan aktivitas insulin, atau keduanya (PERKENI, 2014). Kadar gula darah yang tinggi menimbulkan resiko konsekuensi penyakit, seperti penyakit pada sistem kardiovaskuler (luka DM), gangguan penglihatan (buta dan rabun), kerusakan ginjal dan neuropati diabetik (Arifin, 2020). Akibat tingginya kadar gula darah menyebabkan semakin banyaknya jumlah penderita DM tipe 2 (Kemenkes RI, 2015).

Indonesia diperkirakan akan menjadi negara diabetes terbesar ketiga di dunia pada tahun 2025, menurut Federasi Diabetes Internasional. Menurut data International Diabetes Federation (IDF), prevalensi penderita DM secara global berada pada titik tertinggi sepanjang masa yang berusia di atas 15 tahun adalah 422 juta (IDF, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), jumlah penderita DM sebesar 8,5% penduduk yang usia 15 tahun ke atas atau 21,3 juta jiwa, sedangkan prevalensi penderita DM di wilayah Jawa Timur sebanyak 793.718. Orang atau 2,6%. Dari jumlah penduduk 39.292.972 jiwa. Prevalensi kasus DM tertinggi terjadi di Madiun sebesar 4,22%, Mojokerto sebesar 3,8%, Surabaya sebesar 3,5% dan Malang sebesar 1,4% (Risksedas Jatim, 2020). Menurut Dinas Kesehatan Kota Malang (2020), Kota Malang memiliki 7.534 penderita diabetes.

Umumnya tingkat kadar gula darah normal yaitu 70 hingga 150 mg/dl, kadar gula darah akan meningkat sesudah sarapan dan kadar gula darah akan turun di pagi hari sebelum pasien sarapan (Magdalena, 2016). Pemeriksaan glukosa darah puasa dilakukan setelah pasien berpuasa selama 8-10 jam atau pagi hari sebelum mengkonsumsi makanan. Tingkat kadar gula darah puasa dinyatakan tinggi apabila memiliki nilai lebih dari 110 mg/dl (PERKENI, 2014). Penderita diabetes melitus tipe 2 memiliki kadar gula darah puasa tinggi harus ditangani dengan berbagai cara berupa terapi obat, pengaturan jumlah dan jenis makan dan aktivitas fisik (Arifin, 2020).

Penatalaksanaan diabetes melitus tipe 2 dikenal dengan 4 pilar utama yaitu konseling, nutrisi, olahraga fisik, dan intervensi. Perilaku lain yang perlu dilakukan pasien diabetes tipe

2, seperti perubahan gaya hidup dan obat-obatan, termasuk obat hiperglikemik oral dan insulin (PERKENI, 2014). Fokus penatalaksanaan optimal diabetes tipe 2 yang perlu diterapkan pasien untuk menurunkan gula darah adalah jumlah dan jenis makanan serta aktivitas fisik (Magdalena, 2016).

Jumlah dan jenis makanan sebagai perilaku manusia dalam pemilihan, penggunaan bahan makanan dalam asupan makanan sehari-hari (Wahyuni, Ma'ruf & Mulyono, 2020). Jumlah dan jenis makanan yang buruk seperti makanan yang manis akan meningkatkan kadar glukosa darah penyakit DM (Khumairoh, 2018). Menurut Arief (2020), jumlah dan jenis makanan, seperti gula, dan energi ekstra, dapat menjadi faktor risiko diabetes. Kadar gula darah pada penderita diabetes meningkat.

Latihan fisik, seperti aktivitas yang teratur dan tepat, mengedarkan darah ke seluruh tubuh, yang menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Kadar glukosa darah (Magdalena, 2010) dapat dinaikkan, sehingga terjadi peningkatan sirkulasi dan penurunan tekanan darah. 2016). Menurut sebuah penelitian oleh Veridiana & Nurjana (2020) Aktivitas fisik yang teratur baik dalam mengontrol berat badan dan menurunkan kadar glukosa darah,. Kurangnya aktivitas akan meningkatkan kemungkinan kelebihan berat badan, menempatkan seseorang pada risiko kadar gula darah yang berlebihan. Sebuah studi oleh Khumairoh (2018) menjelaskan ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik dan gula darah ketika penderita diabetes tipe 2 melakukan aktivitas fisik untuk menurunkan gula darahnya ke tingkat normal.

Penelitian dilakukan di Puskesmas Dinoyo Malang karena didapatkan jumlah penderita DM mengalami peningkatan di Kota Malang tahun 2021 sebanyak 188 pasien (Dinkes Kota Malang, 2021). Studi pendahuluan terhadap 10 penderita diabetes melitus (DM) tipe 2 di Puskesmas Dinoyo Malang, tanggal 20 Agustus 2021 menemukan bahwa 7 orang makan dalam jumlah dan jenis makanan yang lebih sedikit, dan sebanyak 8 orang pada kelompok miskin melakukan aktivitas fisik. sebanyak 7 orang mengalami peningkatan kadar gula darah. Sangat tinggi (>125 mg/dl). Jumlah dan jenis makanan kategori kurang seperti sering mengonsumsi makanan dan minuman yang manis sehingga semakin mengalami peningkatan kadar gula darah. Aktivitas fisik kategori buruk seperti tidak pernah melakukan olahraga seperti lari pagi dan melakukan aktivitas pekerjaan rumah. Hal ini membenarkan perlunya memahami peran 2J (jumlah dan jenis makanan) dan latihan fisik pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dalam menurunkan kadar gula darah di Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan Jumlah dan jenis makanan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kadar gula darah puasa Pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Dinoyo?

3. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari Peneliti adalah mau mengetahui apakah ada hubungan status kadar glukosa darah puasa, jumlah dan jenis makanan serta aktivitas fisik pada penderita diabetes mellitus (DM) tipe 2.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi jumlah dan jenis makanan pada penderita diabetes mellitus (DM) tipe 2 di puskesmas dinoyo.
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada penderita diabetes mellitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Dinoyo.
3. Mengidentifikasi status glukosa darah puasa pada penderita diabetes mellitus (DM) Tipe 2 di Puskesmas Dinoyo.
4. Akan dilakukan analisis di Puskesmas Dinoyo Kota Malang Apakah ada hubungan Jumlah dan jenis makanan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kadar gula darah puasa Pada penderita diabetes mellitus tipe 2.

4. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Memberikan informasi serta wawasan kepada penderita DM untuk menurunkan kadar glukosa dengan jumlah dan jenis makanan dan aktivitas fisik yang bertujuan mencegah komplikasi penyakit DM.

2. Praktis

1. Bagi Penderita DM
Memberikan informasi Jumlah dan jenis makanan dan aktivitas fisik untuk menurunkan kadar glukosa darah yang tinggi, sehingga mengurangi risiko komplikasi yang lebih serius pada penderita diabetes.
2. Bagi peneliti
Memberikan pengetahuan dan informasi tentang Jumlah dan jenis makanan dan aktivitas fisik untuk mencegah kadar glukosa darah tinggi pada penderita diabetes.
3. Bagi Institusi Pendidikan
Harapan peneliti semoga penelitian ini sebagai referensi yang akan diketahui pasien DM tipe 2 dan manfaat untuk peneliti selanjutnya.

4. Bagi instansi Kesehatan

Harapan peneliti semoga penelitian ini sebagai referensi bagi pasien diabetes ingin menurunkan kadar gula darahnya dengan mengubah jumlah dan jenis makanan serta aktivitas fisik.

5. Bagi Masyarakat

Penelitian ini akan digunakan untuk bahan baca bagi masyarakat sebagai edukasi tentang cara mencegah hiperglikemia dan mempromosikan penyembuhan DM.

Novita Stevania Seran

ORIGINALITY REPORT

25%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

18%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	text-id.123dok.com Internet Source	4%
2	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	2%
3	e-perpus.unud.ac.id Internet Source	2%
4	elibrary.almaata.ac.id Internet Source	1%
5	Mia Audina, Tonny Cortis Maigoda, Tetes Wahyu W. "Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Serat Berhubungan dengan Kadar Gula Darah Puasa Penderita DM Tipe 2", <i>Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan</i> , 2018 Publication	1%
6	repositori.usu.ac.id Internet Source	1%
7	123dok.com Internet Source	1%

8	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1 %
9	dspace.uc.ac.id Internet Source	1 %
10	www.coursehero.com Internet Source	1 %
11	repository.unimus.ac.id Internet Source	1 %
12	rinjani.unitri.ac.id Internet Source	1 %
13	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	1 %
14	Prema Hapsari Hidayati, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Budiman Budiman. "Hubungan Antara Gula Darah Puasa dan Proteinuria Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar", Wal'afiat Hospital Journal, 2020 Publication	1 %
15	repository.ub.ac.id Internet Source	1 %
16	Linda Widiastuti. "Acupressure dan Senam Kaki terhadap Tingkat Peripheral Arterial	1 %

Disease pada Klien DM Tipe 2", Jurnal Keperawatan Silampari, 2020

Publication

17	docobook.com Internet Source	1 %
18	ejournal.undip.ac.id Internet Source	1 %
19	jurnal.unigal.ac.id Internet Source	1 %
20	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	1 %
21	repo.upertis.ac.id Internet Source	1 %
22	Ian Risaldy Tofure, Laura B S Huwae, Eka Astuty. "KARAKTERISTIK PASIEN PENDERITA NEUROPATI PERIFER DIABETIK DI POLIKLINIK SARAF RSUD Dr. M. HAULUSSY AMBON TAHUN 2016-2019", Molucca Medica, 2021 Publication	<1 %
23	M Faig Mujabi, Wachidah Yuniartika. "Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Tingkat Depresi Dan Aktifitas Fisik Pada Penderita Diabetes Mellitus", Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 2018 Publication	<1 %

24

M. Zulfikar Al Fariqi, Regina Pricilia Yunika.
"Hubungan asupan makan dan tingkat stres
dengan kadar glukosa darah pada pasien
diabetes melitus tipe II di masa pandemi
Covid-19", Ilmu Gizi Indonesia, 2022

Publication

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On