

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN JENIS MAKANAN DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS DI KEC. LOWOKWARU, KOTA MALANG

*by* Tria Putri

---

**Submission date:** 24-Sep-2020 12:16AM (UTC-0400)

**Submission ID:** 1374783002

**File name:** NDERITA\_DIABETES\_MELITUS\_DI\_KEC.\_LOWOKWARU,\_KOTA\_MALANG.docx.pdf (579.14K)

**Word count:** 809

**Character count:** 4939

**2**  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN JENIS MAKANAN  
DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PENDERITA  
DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS DINOYO  
KEC. LOWOKWARU KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**OLEH :**  
**TRIA PUTRI PAMUNGKASARI**  
**2013610192**

**7**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI  
MALANG  
2018**

### RINGKASAN SKRIPSI

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit yang tidak sedikit ditandai dengan tanda hiperglikemia. Hiperglikemi DM perlahan akan merusak berbagai organ dalam jangka yang panjang seperti mata, ginjal, pembuluh darah, dan jantung. Untuk penelitian bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dan jenis makanan dengan kadar glukosa darah pada penderita DM di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. Penelitian menggunakan *cross sectional*, jumlah populasi 114 orang, sampel 30 orang teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk aktivitas fisik dan jenis makanan sedangkan kadar glukosa darah dengan glucometer merek *easy touch*, dan dianalisis menggunakan *fisher exact test*. Hasil penelitian didapatkan 16 orang mempunyai aktivitas fisik yang baik, dengan kadar glukosa darah normal 15 orang, dan 27 orang mempunyai jenis makanan yang baik dengan kadar glukosa normal 26 orang. Nilai aktivitas fisik  $p\text{ value}=(0,315)>(0,050)$  hubungan aktivitas fisik dan kadar glukosa darah dinyatakan tidak ada. Jenis makanan  $p\text{ value}=(0,001)<(0,050)$  pada penderita DM di puskesmas Dinoyo Malang ada hubungan jenis makanan dengan kadar glukosa darah. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan *food record* untuk mengetahui jumlah makanan dan jadwal makan responden.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, diabetes melitus, kadar glukosa darah, jenis makanan

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang tidak sedikit di tandai dengan tanda hiperglikemia. Hiperglikemia dari DM perlahan akan merusak berbagai organ dalam jangka yang panjang seperti mata, pembuluh darah, jantung, ginjal (ADA, 2017).

*World Health Organization* (WHO, 2012) menyebutkan dari prevalensi 8,6% total penduduk, jumlah penderita DM urutan empat besar ditempati Indonesia. Pada data Riskesdas tahun 2013, 10 juta orang penderita DM terdapat di Indonesia, dan 17,9 juta orang beresiko menderita DM. Se-Indonesia urutan ke sembilan dengan prevalensi 6,8 juta di tempati Provinsi Jawa Timur

Penatalaksanaan DM didukung oleh 4 pilar yakni konseling, nutrisi medis, aktivitas fisik dan terapi medis. Masalah utama yang ditemukan pada penderita DM adalah kurangnya aktivitas olahraga atau latihan jasmani. Latihan jasmani mempunyai manfaat besar untuk menjaga kebugaran dan mengendalikan kadar glukosa darah. Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, bersepeda, lari, renang. Aktivitas fisik yang dilakukan harus memperhatikan umur dan status kesehatan (PERKENI, 2011).

Kegiatan jasmani sehari- hari lebih kurang 30 menit (seminggu 3 kali) di mulai dengan pemanasan kurang lebih 15 menit dan pendinginan kurang lebih 15 menit). Olahraga rutin lebih kurang 30 menit (seminggu 3 kali) akan memperbaiki metabolisme karbohidrat, metabolisme lipid (Sudoyo, 2007).

Pola makan diberikan 3J yaitu jumlah makan, jadwal makan, dan jenis makan (PERKENI, 2011). Jumlah asupan kalori ditujukan untuk mencapai berat badan ideal. Salah satu penelitian menunjukkan terjadi resiko ulkus diabetic 11,2 kali pada pasien tidak patuh diet DM, dari pada pasien patuh diet DM (Hastuti, 2008).

Berdasar studi pendahuluan di Puskesmas Dinoyo diperoleh yaitu dari 10 orang didapatkan sebanyak 6 orang menyatakan melakukan aktivitas fisik tetapi jenis makanan yang dikonsumsi tidak tepat (seperti jeroan, gorengan, ikan asin) terdapat perubahan dengan glukosa darah, sedangkan 4 orang menyatakan mengkonsumsi jenis makanan yang tepat (sayur, buah-buahan) tetapi jarang beraktivitas fisik ada perubahan kadar glukosa darah. Hasil wawancara dengan responden di Puskesmas Dinoyo terdapat 8 orang yang glukosa darahnya >200mg/dl. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti berkeinginan meneliti “Hubungan Aktivitas Fisik dan Jenis Makanan dengan Kadar Glukosa Darah penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Dinoyo Kec. Lowokwaru Kota Malang”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Apa ada Hubungan Aktivitas Fisik dan Jenis Makanan dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Dinoyo Kec. Lowokwaru Kota Malang?.

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan<sup>3</sup> Aktivitas Fisik dan Jenis Makanan dengan Kadar Glukosa<sup>4</sup> Darah Penderita<sup>4</sup> Diabetes Mellitus di Puskesmas Dinoyo Kec. Lowokwaru Kota Malang.

#### 1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik dan jenis makanan dengan kadar glukosa darah di Puskesmas Dinoyo Kec. Lowokwaru Kota Malang.
- b. Mengidentifikasi kadar glukosa darah penderita DM di Puskesmas Dinoyo Kec. Lowokwaru Kota Malang.
- c. Menganalisa hubungan<sup>3</sup> aktivitas fisik dan jenis makanan dengan kadar glukosa darah penderita DM di Puskesmas Dinoyo Kec. Lowokwaru Kota Malang.<sup>4</sup>

#### 1.4. Manfaat Penelitian

##### 1.4.1. Manfaat Teoritis

- a. Peneliti  
Penelitian ini dapat mengetahui tentang aktivitas fisik dan jenis makanan dengan penyakit DM.
- b. Institusi Pendidikan  
Dapat dijadikan referensi terkait hubungan aktivitas fisik dan jenis makanan dengan kadar glukosa darah pada penderita DM.
- c. Peneliti Selanjutnya<sup>8</sup>  
Peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi.

5

#### 1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Instansi (Rumah Sakit, Puskesmas, Poliklinik Kesehatan)

Penelitian ini dapat digunakan sebagai contoh pelayanan kesehatan edukasi atau promosi kesehatan

- b. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh pada masyarakat agar lebih mampu menjaga pola makan dan banyak melakukan aktivitas fisik agar glukosa darah tetap terjaga dan dapat mencegah terjadinya komplikasi yang timbul dari penyakit DM.

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN JENIS MAKANAN DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS DI KEC. LOWOKWARU, KOTA MALANG

## ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[docplayer.info](https://docplayer.info)

Internet Source

4%

2

Submitted to Universitas Esa Unggul

Student Paper

4%

3

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", Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, 2018

Publication

4%

4

Submitted to University of Muhammadiyah Malang

Student Paper

4%

5

[eprints.umm.ac.id](https://eprints.umm.ac.id)

Internet Source

3%

6

[garuda.ristekbrin.go.id](https://garuda.ristekbrin.go.id)

Internet Source

2%



7

es.scribd.com

Internet Source

1%

8

www.scribd.com

Internet Source

1%

9

id.123dok.com

Internet Source

1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN JENIS MAKANAN DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS DI KEC. LOWOKWARU, KOTA MALANG

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---