

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KEBIASAAN OLAH RAGA DENGAN
KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS
TIPE II DI RS PKU MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**



Disusun Oleh :

SRI MARYANI

J 310 080 064

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

**NUTRITION PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRACT

SRI MARYANI , J 310 080 064

**RELATIONSHIP EATING HABITS AND SPORTS WITH SUGAR CONTENT
OF BLOOD TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS
IN RS PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Background: Diabetes mellitus (DM) is one health problem that affects productivity and candegrade the quality of human resources (HR). DM is a disease that many occur with a prevalence in 2000 in Indonesia by 8.4 million and increases each year. The increase in prevalence is associated with increased social status, which was followed by changes in lifestyle becomes less healthy, such as lack of physical activity (exercise) and unhealthy eating patterns resulting in obesity and genetic factors that cause insulin resistance continue to be a DM.

Objective: To determine the relationship between diet and exercise habits with blood sugar levels in people with diabetes mellitus type II RS PKU Muhammadiyah Surakarta.

Methods: This type of research is observational with cross sectional approach. Diet was measured using a FFQ is limited, the habit of exercise taken by measuring the frequency and duration of exercise and blood sugar levels by taking blood sugar levels the data was first admission. Test the connection by using the Pearson Product Moment and Rank Spearman's

Conclusion: : Most of the samples have not good eating of 58% and exercise habits of 58% or not good and not good blood sugar levels 92%. From the statistical test results obtained no relationship between diet and blood sugar levels ($p = 0.348$) and no association between exercise habits with blood sugar levels ($p = 0.175$) patients with type II DM in RS PKU Muhammadiyah Surakarta.

Suggested research: It is recommended to do similar research with the location, design of different samples and instruments that are more complete with a larger number of samples, as well as the independent variable plus to be able to represent the things that affect blood sugar levels (diabetes education and drug consumption)

Keywords : Diet, exercise habits, blood sugar levels, diabetes mellitus Type II
Bibliography: 40 (1999 -2010)

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

SRI MARYANI J 310 080 064

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KEBIASAAN OLAH RAGA DENGAN
KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II
DI RS PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Latar belakang : Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang berdampak pada produktivitas dan dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM). DM adalah penyakit yang banyak terjadi dengan prevalensi tahun 2000 di Indonesia sebesar 8,4 juta dan meningkat tiap tahun. Bertambahnya prevalensi tersebut berkaitan dengan meningkatnya status sosial, yang diikuti oleh perubahan pola hidup menjadi kurang sehat, antara lain kurangnya aktifitas fisik (olah raga) dan pola makan tidak sehat sehingga terjadi obesitas serta faktor genetik yang menyebabkan resistensi insulin berlanjut menjadi DM.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara pola makan dan kebiasaan olah raga dengan kadar gula darah penderita DM tipe II di RS PKU Muhammadiyah Surakarta.

Metode : Jenis penelitian yang bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pola makan diukur menggunakan *FFQ* terbatas, kebiasaan olah raga diambil dengan mengukur frekuensi dan durasi olahraga serta kadar gula darah dengan mengambil data kadar gula darah pertama kali masuk RS. Uji hubungan dengan menggunakan *Pearson Product moment* dan *Rank Spearmans*

Kesimpulan: Sebagian besar sampel mempunyai pola makan tidak baik 58% dan kebiasaan olahraga tidak baik 58% serta kadar gula darah tidak baik 92%. Dari uji statistik didapat hasil tidak ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah ($p=0,348$) dan tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kadar gula darah ($p= 0,175$) penderita DM tipe II di RS PKU Muhammadiyah Surakarta.

Saran penelitian : Disarankan untuk dilakukan penelitian yang serupa dengan lokasi, desain sampel yang berbeda dan instrumen yang lebih lengkap dengan jumlah sampel yang lebih besar, serta variabel *independent* ditambah agar mampu mewakili hal-hal yang mempengaruhi kadar gula darah (edukasi dan konsumsi obat diabetes).

Kata Kunci : Pola makan, kebiasaan olah raga , kadar gula darah, Diabetes Melitus Tipe II

Daftar Pustaka : 40 (199-2010)

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KEBIASAAN OLAH RAGA DENGAN
KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS
TIPE II DI RS PKU MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

**Skripsi Ini Disusun untuk memenuhi salah Satu Syarat
Memperoleh Ijasah S1 Gizi**



Disusun Oleh :

SRI MARYANI

J.310 080 064

PRORAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2011

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan dan Kebiasaan Olah Raga dengan Kadar Gula darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II di RS PKU Muhammadiyah Surakarta.

Nama Mahasiswa : Sri Maryani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 080 064

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Ririn Yuliati S.SiT, M.Si

Dwi Sarbini, S.ST, M.Kes

NIK : 196906261991032001

NIK : 747

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini, S.ST, M.Kes

NIK : 747

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan dan Kebiasaan Olah Raga dengan Kadar Gula darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II di RS PKU Muhammadiyah Surakarta.

Nama Mahasiswa : Sri Maryani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 080 064

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Pada tanggal 16 Agustus 2011
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 21 Agustus 2011

Penguji I : Ririn yulianti, S.SiT, M.Si. ()

Penguji II : Endang Nur W, M. Si ()

Penguji III : Muwakhidah , SKM, M.Kes ()

Mengetahui,

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Arif Widodo, A. Kep, M.Kes

NIK : 630

RIWAYAT HIDUP

Nama : Sri Maryani

Tempat tanggal lahir : Boyolali, 3 Januari 1970

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Kamboja Rt 4/Rw 26 , Ngringo Jaten Karang
Anyar

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus SDN Jrasah I Semarang Tahun 1983
2. Lulus SMPN 18 Semarang Tahun 1986
3. Lulus SMAN 6 Semarang Tahun 1989
4. Lulus Akademi Gizi Muhammadiyah Tahun
1993

Riwayat Pekerjaan : Pegawai RS PKU Muhammadiyah Surakarta
Tahun 1995 sampai sekarang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah untuk tenang dan sabar

(Khalifah Umar Bin Khatab)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobilalamin, puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberi kekuatan kepada kami untuk menyelesaikan suatu karya yang akan kami persembahkan kepada :

1. Almarhum Bapak Suyadi ayahanda tercinta, inilah bakti ananda dalam menjalankan amanah bapak . Ibunda tercinta yang selalu mengiringi dengan doa dalam setiap nafas ananda.
2. Suamiku M.Turmudzi yang selalu berada disisiku untuk memberi dorongan moril dan materil serta ananda M. Ainur Rahman Rafly yang selalu memberi semangat agar tidak menyerah dalam meraih angan-angan.
3. Sahabatku Retno Desi A dan suami, yang tak lelah memacu semangatku untuk menyelesaikan tugas ini.
4. Teman – teman S1 Gizi transfer Angkatan 2008. yang menjadi saudara dalam suka dan duka dalam menuntut ilmu.
5. Bapak dan ibu pimpinan RS PKU Muhammadiyah memberikan dorongan materil dan moril. Seluruh staf Instalasi gizi RS PKU Muh. Surakarta, terutama rekan ahli gizi Sri Sunarnni, AMG dan Asri Dwi Hastuti, AMG yang telah banyak memberi dukungan dan pengorbanannya.
6. Dosen pembimbing dan penguji yang selalu sabar dan tidak lelah mensupport kami sehingga berhasil menyelesaikan tugas akhir ini

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillahirrobbilalamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan penyusunan skripsi. Skripsi yang penulis susun berjudul : “Hubungan Antara Pola Makan dan Kebiasaan Olah Raga Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta.”

Penyusunan Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Strata Satu di Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, tak lupa penulis menyampaikan terima kasih sebesar besarnya kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
2. Ibu Dwi Sarbini, S.ST, M Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan selaku pembimbing II, yang tidak lelah selalu memberi semangat, bimbingan, nasihat, waktu dan arahan serta banyak masukan kepada penulis selama dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Ririn Yuliati, S.ST, M.Si, selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan , nasihat, waktu dan arahan kepada penulis selama dalam penyusunan skripsi ini.

4. Segenap dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta atas semua ilmu yang telah diberikan kepada penulis , semoga bermanfaat.
5. Ibu dr. Ariswati , M.Kes, selaku Direktur RS PKU Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Semua pasien yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
7. Rekan – rekan S1 Gizi Transfer Angkatan 2008 yang setia mendukung dan memberi semangat pada penulis.
8. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari penelitian ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Penulis berharap semoga skripsi ini memberikan sedikit sumbangan ilmu kepada pihak yang memerlukan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Agustus 2011

Penulis

Sri Maryani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN JUDUL	iv
HALAMANPERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTARTABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	7
1. Diabetes Mellitus	7
2. Pola Makan	18
3. Kebiasaan olah raga	26
4. Kadar gula darah	29
5. Hubungan pola makan dengan kadar gula darah.....	31
6. Hubungan kebiasaan olah raga dengan kadar gula darah	32

B. Kerangka Teori	38
C. Kerangka Konsep.....	38
D. Hipotesis.....	39
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	40
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	41
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional	42
F. Pengumpulan Data.....	42
G. Langkah –langkah penelitian	45
H. Pengolahan Dan analisis Data	46
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran umum RS PKU Muhammadiyah Surakarta	50
B. Karakteristik sampel	51
C. Analisa Statistik	53
D. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1	Kadar Gula Darah Sewaktu dan Puasa Sebagai Patokan Penyarang DM (mg/dl)	10
2	Standar Kadar Gula Darah	29
3	Aktifitas sehari-hari	35
4	Definisi Operasional Penelitian	43
5	Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	51
6	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	52
7	Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan	53
8	Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan	53
9	Distribusi Frekuensi Pola Makan	54
10	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olah Raga	55
11	Distribusi Frekuensi Kadar Gula Darah	56
12	Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah	57
13	Hubungan Kebiasaan Olah Raga dengan Kadar Gula Darah	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1.	Gambar Kerangka Teori	37
2.	Gambar Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Sampel
- Lampiran 2. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3. Master Data Penelitian
- Lampiran 4. Hasil Uji Univariat
- Lampiran 5. Hasil Uji Bivariat