SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI POLI PENYAKIT DALAM RSUD dr. SOEDONO PROVINSI JAWA TIMUR

Oleh :
NELA FEBRIAN FAHARI
NIM : 202202131

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2025

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI POLI PENYAKIT DALAM RSUD dr. SOEDONO PROVINSI JAWA TIMUR

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
NELA FEBRIAN FAHARI
NIM : 202202131

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :
Nama : Nela Febrian Fahari
NIM : 202202131
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI POLI PENYAKIT DALAM RSUD dr. SOEDONO PROVINSI JAWA TIMUR

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 07 November 2025

Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
(Puji Tri Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep)	(Mega Arianti Putri., S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 7852751652230142	NUPTK. 9933767668237032

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri., S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 9933767668237032

iii

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama : Nela Febrian Fahari

NIM : 202202131

Program Studi : Keperawatan

Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI POLI PENYAKIT DALAM RSUD dr. SOEDONO PROVINSI JAWA TIMUR

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 20 Desember 2025

Ketua : Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 4646769670230262 : .....

Penguji I : Puji Tri Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 7852751652230142 : .....

Panguji II : Mega Arianti Putri., S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032 : .....

Mengesahkan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua

Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

iv

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nela Febrian Fahari

NIM : 202202131

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruaan tinggi dan Lembaga Pendidikan lainya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah mampu belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar Pustaka.

Madiun, 07 Desember 2025



Nela Febrian Fahari
NIM. 202202131

V

MOTTO

"*Bakat bukanlah kunci kesuksesan; rahasianya adalah melakukan yang terbaik dalam setiap hal yang kita kerjakan"* - Henry W. Longfellow

"I have no special talent. I am only passionately curious." - Albert Einstein

"Everyone's version of their best is different, so don't ever let anyone tell you or make you feel like you're not enough." - LJN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Nela Febrian Fahari

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat Tanggal Lahir: Kota Madiun, 05 Februari 2004

Agama : Islam

Email : nelafebrian462@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1) 2009 – 2010 : TK Dharma Wanita I Kanigoro Kota Madiun
2) 2010 – 2016 : SDN 04 Klegen Kota Madiun
3) 2016 – 2019 : SMPN 4 Kota Madiun
4) 2019 – 2022 : SMAN 1 Kota Madiun
5) 2022 – Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Nela Febrian Fahari

NIM : 202202131

Program Studi : Keperawatan

Tahun Akademik : 2025/2026

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Saya tidak melakukan plagiat dalam penelitian saya yang berjudul :

Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur

Apabila suatu saat saya nanti terbukti melakukan plagiasi, maka menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Madiun, 07 Desember 2025

Nela Febrian Fahari
NIM. 202202131

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun Skripsi yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur" dengan lancar. Penyusunan proposal ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan BHM Madiun dimana tempat peneliti menempuh pendidikan.

Dalam proses penyusunan penelitian ini, peneliti telah mendapatkan banyak bimbingan, dorongan, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak dr. Ananda Haris, Sp.BS., M.A.R.S selaku Direktur RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur.
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, SKM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas bagi peneliti dalam menjalankan proses akademik dengan baik.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan dan dosen pembimbing II atas segala bentuk bimbingan, masukan yang membangun, dan arahan yang jelas selama proses penyusunan proposal ini. Ketelitian, ketegasan, dan kesabaran beliau menjadi pendorong bagi peneliti untuk terus belajar dan memperbaiki diri dalam menyusun proposal penelitian ini dengan lebih baik dan terarah.
4. Ibu Puji Tri Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I, yang telah memberikan waktu, perhatian, serta masukan yang sangat berarti selama proses bimbingan. Gaya bimbingan beliau yang ramah namun tetap fokus, membuat peneliti merasa nyaman untuk berdiskusi dan terus termotivasi dalam menyelesaikan setiap bagian proposal ini dengan percaya diri dan semangat yang konsisten.
5. Ibu Adhin Al Khasanah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi saya dan juga memberikan masukan-masukan yang berharga.

6. Ibu Anik Lestari, S.Kep., Ns., Selaku Kepala Klinik Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur yang telah membatu saya selama proses berjalannya penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta, Ibu Fatimah dan Bapak Heri Santoso yang selalu menjadi sumber semangat dan kekuatan dalam setiap langkah hidup peneliti. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kesabaran yang luar biasa, serta dukungan moril dan materiil yang tak tergantikan sejak awal hingga saat ini. Semoga keberhasilan ini kelak bisa menjadi kebanggaan dan balasan kecil atas semua kasih sayang yang telah diberikan.
8. Teman-teman seperjuangan, yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan yang berarti selama menjalani proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan adanya kritik, saran, dan masukan dari berbagai pihak yang membangun demi penyempurnaan pada tahap selanjutnya. Peneliti berharap karya ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya sebagai pemenuhan syarat akademik, tetapi juga sebagai kontribusi ilmiah yang dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam pengelolaan diabetes melitus tipe II.

Akhir kata, semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk, kekuatan, dan kelancaran bagi kita semua dalam setiap langkah menuju kebaikan dan keberhasilan, Amin.

Madiun, 07 Desember 2025
Peneliti

Nela Febrian Fahari
NIM. 202202131

DAFTAR ISI

Sampul Depan i
Sampul Dalam ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
MOTTO vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vi
LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN viii
ABSTRAK 21
ABSTRACT 22
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xvi
DAFTAR LAMPIRAN xvii
DAFTAR SINGKATAN xviii
DAFTAR ISTILAH xix
BAB I PENDAHULUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.1 Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.1 Manfaat Teoritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.2 Manfaat Praktis ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1 Konsep Diabetes Melitus ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Definisi Diabetes Melitus ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Klasifikasi Diabetes Melitus ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Etiologi Diabetes Melitus ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.4 Manfaestasi Klinis Diabetes Melitus **Error! Bookmark not defined.**
2.1.5 Patofisiologi Diabetes Melitus ... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.6 Faktor Resiko Diabetes Melitus. **Error! Bookmark not defined.**
2.1.7 Komplikasi Diabetes Melitus .... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang Diabetes Melitus **Error! Bookmark not defined.**

2.1.9 Penatalaksanaan Diabetes Melitus**Error! Bookmark not defined.**
2.2 Konsep Aktifitas Fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.4 Pengukuran Aktivitas Fisik.....**Error! Bookmark not defined.**
2.3 Konsep Kepatuhan Diet .....**Error! Bookmark not defined.**
2.3.1 Definisi Kepatuhan Diet .....**Error! Bookmark not defined.**
2.3.2 Tujuan Diet .....**Error! Bookmark not defined.**
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Diet**Error! Bookmark not defined.**
2.3.4 Diet Diabetes Melitus .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN... **Error! Bookmark not defined.**
3.1 Kerangka Konseptual .....**Error! Bookmark not defined.**
3.2 Hipotesis Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 4 METODE PENELITIAN.....**Error! Bookmark not defined.**
4.1 Desain Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
4.2 Populasi dan Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**
4.2.1 Populasi.....**Error! Bookmark not defined.**
4.2.2 Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**
4.2.3 Teknik Sampling.....**Error! Bookmark not defined.**
4.3 Kerangka Kerja Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
4.4 Identifikasi Variabel.....**Error! Bookmark not defined.**
4.4.1 Variabel Bebas (Independen) ....**Error! Bookmark not defined.**
4.4.2 Variabel Terikat (Dependen) .....**Error! Bookmark not defined.**
4.5 Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**
4.6 Instrumen Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
4.6.1 Uji Validitas.....**Error! Bookmark not defined.**
4.6.2 Uji Reabilitas .....**Error! Bookmark not defined.**
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
4.7.1 Lokasi Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
4.7.2 Waktu Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
4.8 Prosedur Pengumpulan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
4.9 Teknik Pengolahan Data .....**Error! Bookmark not defined.**
4.10 Teknik Analisa Data.....**Error! Bookmark not defined.**
4.10.1 Analisis Univariat .....**Error! Bookmark not defined.**
4.10.2 Analisis Bivariat .....**Error! Bookmark not defined.**
4.11 Etika Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN .....**Error! Bookmark not defined.**

5.1 Hasil .....**Error! Bookmark not defined.**
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
5.1.2 Penyajian Data Umum .....**Error! Bookmark not defined.**
5.1.3 Penyajian Data Khusus .....**Error! Bookmark not defined.**
5.2 Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.1 Aktivitas Fisik Yang Dilakukan Oleh Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Soedono Provinsi Jawa Timur .....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.2 Mengidentifikasi Kepatuhan Diet Yang Dilakukan Oleh Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur**Error! Bookmark not defined.**
5.2.3 Mengidentifikasi Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur .....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.4 Menganalisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur **Error! Bookmark not defined.**
5.2.5 Menganalisis Hubungan Antara Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.3 Keterbatasan Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....**Error! Bookmark not defined.**
6.1 Kesimpulan .....**Error! Bookmark not defined.**
6.2 Saran.....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Manifestasi Klinis Diabetes Melitus .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 2 Kategori Pengendalian Kadar Glukosa Darah**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 3 Klasifikasi Aktivitas Fisik berdasarkan Intensitasnya**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 4 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik MET menit/minggu..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 5 Kategori Faktor Aktivitas dan Faktor Usia Pasien DM ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 6 BMR/AMB berdasarkan kelompok usia**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 7 Jenis Bahan Makanan yang Dianjurkan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 8 Jenis Bahan Makanan yang Dihindari atau Dibatasi**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Dr. Soedono Provinsi Jawa Timur.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 2 Tendensi Sentral Karakteristik Responden berdasarkan Usia di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Pekerjaan di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono PROVINSI Jawa Timur .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Pekerjaan di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Obat DM Yang Dikonsumsi di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 7 Aktivitas Fisik Yang Dilakukan Oleh Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 8 Kepatuhan Diet Yang Dilakukan Oleh Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 9 Kadar Glukosa Darah Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur ..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 10 Hasil Crosstabulation Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5. 11 Hasil Crosstabulation Hubungan Antara Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Pengambilan Data Awal ....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2. Surat Jawaban Ijin Pengambilan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4. Surat Keterangan Kelayakan Etik.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5. Surat Keterangan Selesai Penelitian ..**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8. Kisi Kisi Kuesioner .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 9. Data Demografi .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 10. Kuesioner Aktivitas Fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 11. Cara Penghitungan Kuesioner GPAQ ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 12. Kuesioner Kepatuhan Diet.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 13. Rekapitulasi Data Demografi Responden..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 14 Tabulasi Data Univariat.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 15. Tabulasi Data Kuesioner Aktivitas Fisik Responden ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 16. Tabulasi Data Kuesioner Kepatuhan Diet Responden ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 17. Hasil Uji SPSS.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 18 Lembar Dokumentasi Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 19 Lembar Bimbingan Skripsi.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR SINGKATAN

BMI	: *Body Mass Index*
BMR	: *Basal Metabolic Rate*
DM	: Diabetes Melitus
DINKES	: Dinas Kesehatan
GDA	: Gula Darah Acak
GDP	: Gula Darah Puasa
GPAQ	: *Global Physical Activity Questionnaire*
HHS	: Hiperosmolar Hiperglikemik
IDF	: *Internasional Diabetes Federation*
KAD	: Ketoasidosis Diabetikum
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
MET	: *Metabolik Equivalent of Task*
OHO	: Obat Hipoglikemik Oral
PERKENI	: Perkumpulan Endrokinologi Indonesia
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
T1DM	: Tipe 1 Diabetes Melitus
T2DM	: Tipe 2 Diabetes Melitus
TNM	: Terapi Nutrisi Medis
TTGO	: Tes Toleransi Glukosa Oral
WHO	: *World Health Organization*

DAFTAR ISTILAH

Antibiotik **:** Obat untuk mengatasi infeksi bakteri.

Aterosklerosis : Penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan plak

Autoregulasi : Mekanisme tubuh untuk mengatur sendiri aliran darah atau fungsi organ secara otomatis sesuai kebutuhan

Basal Metabolic Rate : Jumlah energi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi dasar

Body Mass Index : Indeks berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk menilai status gizi.

Coding : Proses pemberian kode untuk data agar memudahkan analisis statistik.

Crossectional : Desain penelitian potong lintang yang mengamati variabel secara bersamaan pada satu waktu.

Defisiensi Insulin : Kondisi di mana tubuh tidak cukup memproduksi insulin

Dehidrasi : Kehilangan cairan tubuh yang melebihi asupan

Editing : Proses pemeriksaan data agar sesuai, rapi, dan siap dianalisis

Efek Sitolitik : Kerusakan atau penghancuran sel akibat proses kimia, imunologis, atau infeksi

Ekstremitas : Bagian ujung tubuh, yaitu lengan dan tungkai

Glaucoma : Penyakit mata kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan intraokular

Glikasi : Proses non-enzimatik di mana glukosa berikatan dengan protein atau lipid, menghasilkan produk akhir yang dapat merusak jaringan

Glikogen : Bentuk penyimpanan glukosa dalam hati dan otot yang dapat diubah kembali menjadi glukosa saat dibutuhkan oleh tubuh

Glukokortikoid : Hormon steroid yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah dengan menghambat kerja insulin

Hemodialisis	: Proses penyaringan darah dengan mesin sebagai pengganti fungsi ginjal
Histokompatibilitas	: Kecocokan jaringan, penting dalam transplantasi organ
Indeks Glikemik	: Ukuran seberapa cepat suatu makanan dapat meningkatkan kadar glukosa darah setelah dikonsumsi
Kalori	: Satuan energi dari makanan yang memengaruhi kontrol glukosa.
Kardiovaskular	: Berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah
Lipoprotein	: Kompleks molekul lemak dan protein yang berfungsi membawa kolesterol dan trigliserida dalam darah
Makrovaskular	: Gangguan pembuluh darah besar yang dapat menyebabkan komplikasi serius
Mikrovaskular	: Gangguan pembuluh darah kecil yang dapat menyebabkan komplikasi serius
Morbiditas	: Angka kesakitan atau kejadian suatu penyakit dalam populasi tertentu dalam kurun waktu tertentu.
Mortalitas	: Angka kematian akibat penyakit tertentu dalam populasi tertentu dan periode tertentu
Scoring	: Pemberian nilai atau skor pada hasil pengukuran atau kuesioner
Silent Killer	: Penyakit tanpa gejala awal tapi berakibat fatal
Tabulating	: Pengolahan data mentah menjadi tabel agar lebih mudah dianalisis
Toksisitas	: Derajat racun atau efek samping berbahaya dari suatu zat terhadap sel, jaringan, atau organ tubuh.
Ulkus Diabetikum	: Luka kronis yang sering terjadi pada kaki pasien diabetes

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI POLI PENYAKIT DALAM RSUD dr. SOEDONO PROVINSI JAWA TIMUR

Nela Febrian Fahari

Diabetes Melitus tipe II merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi dan kerja insulin. Salah satu pilar penatalaksanaan dalam mengontrol kadar glukosa darah adalah melalui aktivitas fisik dan kepatuhan terhadap diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus tipe II di Poli Penyakit Dalam RSUD dr. Soedono Provinsi Jawa Timur.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 57 responden yang dipilih dengan teknik *purposive* sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), Kuesioner kepatuhan diet 3J, dan hasil pemeriksaan laboratorium kadar glukosa darah puasa. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank.*

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah dengan nilai p value 0,001 (ρ = -0,428) yang artinya memiliki hubungan cukup kuat, serta hubungan signifikan antara kepatuhan diet dengan kadar glukosa darah dengan nilai p value 0,000 (ρ = -0,648) yang artinya memiliki hubungan dalam kategori kuat. Sedangkan tanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik dan kepatuhan diet, semakin rendah kadar glukosa darah pasien.

Pengendalian glukosa darah pada pasien Diabetes Melitus tipe II tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik dan kepatuhan diet, tetapi juga dipengaruhi oleh intensitas latihan serta kebiasaan mengonsumsi makanan manis dan berlemak. Pasien dengan aktivitas tidak teratur dan pola makan kurang sehat umumnya memiliki kadar glukosa darah yang sulit dikontrol, sehingga diperlukan edukasi, pemantauan rutin, dan pembiasaan gaya hidup sehat secara konsisten.

.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Diabetes Melitus, Glukosa Darah, Kepatuhan Diet

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND DIETARY COMPLIANCE WITH BLOOD GLUCOSE LEVELS IN TYPE II DIABETES MELITUS PATIENTS AT THE INTERNAL MEDICINE CLINIC OF RSUD dr. SOEDONO PROVINSI JAWA TIMUR

Nela Febrian Fahari

Type II Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels due to impaired insulin secretion and action. One of the key pillars in managing blood glucose levels is physical activity and adherence to dietary recommendations. This study aims to determine the relationship between physical activity and dietary adherence with blood glucose levels among Type II Diabetes Mellitus patients at the Internal Medicine Clinic of RSUD dr. Soedono, East Jawa.

This research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 57 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), the 3J diet adherence questionnaire, and fasting blood glucose laboratory results. Data analysis was conducted using the Spearman Rank test.

The statistical analysis showed a significant relationship between physical activity and blood glucose levels with a p-value of 0.001 ($\rho = -0.428$), indicating a moderately strong correlation. There was also a significant relationship between dietary adherence and blood glucose levels with a p-value of 0.000 ($\rho = -0.648$), indicating a strong correlation. The negative correlation coefficients indicate that higher levels of physical activity and better dietary adherence are associated with lower blood glucose levels in patients.

Blood glucose control in Type II Diabetes Mellitus patients is not only influenced by physical activity and dietary adherence but also by exercise intensity and dietary habits, particularly the consumption of sweet and fatty foods. Patients with irregular activity patterns and unhealthy eating habits tend to have difficulty maintaining optimal glucose levels. Therefore, continuous education, regular monitoring, and consistent healthy lifestyle practices are essential to achieving better diabetes management outcomes.

Keywords : Physical Activity, Diabetes Melitus, Blood Glucose, Dietary Compliance,