

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET DAN AKTIFITAS FISIK  
PASIEN DM DI KLINIK PRATAMA RAWAT INAP  
PKU MUHAMMADIYAH KROYA  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**



Oleh :

**SUBECHI**  
**NIM : 31121231051**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP  
2024**

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET DAN AKTIFITAS FISIK  
PASIEN DM DI KLINIK PRATAMA RAWAT INAP  
PKU MUHAMMADIYAH KROYA  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al Irsyad Cilacap**

**Oleh :**

**SUBECHI  
NIM : 31121231051**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD  
CILACAP  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : SUBECHI

NIM : 31121231051

Tanda Tangan : .....

Tanggal : 29 Juli 2024

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**GAMBARAN KEPATUHAN DIET DAN AKTIFITAS FISIK PASIEN DM  
DI KLINIK PRATAMA RAWAT INAP PKU MUHAMMADIYAH KROYA  
TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh :

**SUBECHI**  
NIM. 31121231051

Skrripsi ini telah Disetujui

Tanggal : 29 Juli 2024

Pembimbing Utama : Engkartini, M.Kep., Ns.

()

Pembimbing Anggota : Sutarno, S.ST., M.Kes.

()

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S-1 Keperawatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap

  
**Evy Apriani, M.Kep., Ns.**  
NP. 1031095158

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : SUBECHI

NIM : 31121231051

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Gambaran Kepatuhan Diet dan Aktifitas Fisik Pasien DM di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya Tahun 2024

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

### DEWAN PENGUJI :

Penguji I : Trimeilia Suprihatiningsih, S.Kp., M.Kes. (.....)

Penguji II : Engkartini, M.Kep., Ns. (.....)

Penguji III : Sutarno, S.ST., M.Kes. (.....)

Ditetapkan di : CILACAP

Tanggal : 29 Juli 2024

Mengesahkan :  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap  
  
Solimuh, S.ST., M. Keb.  
NIP. 10310 03 469

**Gambaran Kepatuhan Diet dan Aktifitas Fisik Pasien DM di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya Tahun 2024**

***Description of Diet Compliance and Physical Activity of DM Patients at the PKU Muhammadiyah Kroya Primary Inpatient Clinic in 2024***

**Subechi<sup>1</sup>, Engkartini<sup>2</sup>, Sutarno<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup>Health Science Al-Irsyad University Cilacap*

*Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap*

**ABSTRAK**

Penyakit DM pada era globalisasi sebagian besar dipengaruhi oleh pola hidup masyarakat yang tidak sehat mulai dari pola konsumsi yang serba instan dan semakin canggihnya teknologi yang menyebabkan seseorang kurang bergerak atau melakukan aktivitas fisik. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran kepatuhan diet dan aktifitas fisik pasien DM. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel adalah pasien DM tipe 2 yang berkunjung di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya tahun 2024 sebanyak 30 orang yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 sebagian besar patuh sebanyak 27 orang (90%) dan aktivitas fisik pasien DM tipe 2 sebagian besar ringan sebanyak 27 orang (90%). Kesimpulan: Kepatuhan diet pada pasien DM tipe 2 sebagian besar patuh dan aktivitas fisik pasien sebagian besar ringan (90%).

Kata Kunci : Kepatuhan, Diet, Aktivitas, Fisik, DM.

**ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus disease in the era of globalization is largely influenced by people's unhealthy lifestyles, starting from instant consumption patterns and increasingly sophisticated technology which causes people to move less or do less physical activity. The aim of the research is to determine the description of diet compliance and physical activity of DM patients. This research is a type of analytical observational research with a cross sectional approach. The sample was 30 type 2 DM patients who visited the PKU Muhammadiyah Kroya Primary Inpatient Clinic in 2024. Data analysis uses univariate analysis. The results showed that diet compliance in type 2 DM patients was mostly compliant, 27 people (90%) and physical activity in type 2 DM patients was mostly light, 27 people (90%). Conclusion: Dietary compliance in type 2 DM patients is mostly compliant and the patient's physical activity is mostly light (90%).*

*Keyword Compliance, Diet, Activity, Physical, DM*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Gambaran Kepatuhan Diet dan Aktifitas Fisik Pasien DM di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya Tahun 2024. Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Sohimah, S.ST., M. Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah mengesahkan skripsi ini.
3. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Prodi S-1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Trimeilia Suprihatiningsih, S.Kp., M.Kes., selaku Penguji I yang telah memberikan saran dan kritik demi perbaikan skripsi ini.
5. Engkartini, M.Kep., Ns. selaku Pembimbing Utama dan Penguji II yang telah memberikan arahan, masukkan, saran dan kritik demi perbaikan skripsi ini.
6. Sutarno, S.ST., M.Kes. selaku Pembimbing Anggota dan Penguji III yang telah memberikan arahan, masukkan, saran dan kritik demi perbaikan skripsi ini.
7. Segenap dosen dan karyawan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

8. Orang tua tercinta yang telah memberikan motivasi dan bantuan moril maupun material dan doa restunya.
9. Istri dan anakku tercinta yang telah memberikan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
9. Rekan mahasiswa S-1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang selalu memberikan semangat dan kerja samanya selama pendidikan.
10. Semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada Penulis sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih belum sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan kemampuan Penulis untuk itu, Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, besar harapan Penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat di dunia pendidikan khususnya pada bidang keperawatan, Amin....

Cilacap, 29 Juli 2024

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SUBECHI  
NIM : 31121231051  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Gambaran Kepatuhan Diet dan Aktifitas Fisik Pasien DM di Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya Tahun 2024**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : CILACAP  
Pada tanggal : 29 Juli 2024

Yang menyatakan,

**SUBECHI**  
\_NIM. 31121231051

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka	
1. Diabetes Melitus.....	8
2. Kepatuhan.....	16
3. Aktivitas Fisik .....	29
B. Kerangka Teori.....	36

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep .....	37
B. Variabel Penelitian .....	38
C. Definisi Operasional.....	38
D. Desain Penelitian.....	39
E. Populasi dan Sampel.....	39
F. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
G. Etika Penelitian.....	42
H. Teknik Pengumpulan Data .....	43
I. Prosedur Pengumpulan Data .....	45
J. Pengolahan Data dan Analisa Data .....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Karakteristik Responden .....	50
B. Analisis Univariat.....	52
BAB V PEMBAHASAN	
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	53
B. Keterbatasan Penelitian.....	67
C. Implikasi Untuk Pelayanan dan Penelitian .....	68
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	69
B. Saran .....	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	36
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1	Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa .....	13
Tabel 2.2	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL .....	34
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	38
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Kuesioner Diet.....	44
Tabel 3.3	Pedoman <i>Scoring</i> .....	47
Tabel 3.4	<i>Scoring</i> Pengkategorian.....	48
Tabel 3.5	Pedoman <i>Coding</i> .....	48
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Umur, Jenis Kelamin, Riwayat Keluarga, Pendidikan dan Pekerjaan pasien DM tipe 2 yang Berkunjung ke Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya Tahun 2024.....	50
Tabel 4.2	Berat Badan dan Lama Menderita DM Tipe 2 pada Pasien DM Tipe 2 Yang Berkunjung ke Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya tahun 2024.....	52
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kepatuhan Diet Pada Pasien DM tipe 2 Yang Berkunjung ke Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya Tahun 2024.....	52
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Pasien DM tipe 2 Yang Berkunjung ke Klinik Pratama Rawat Inap PKU Muhammadiyah Kroya Tahun 2024.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Isian Demografi
- Lampiran 5 Lembar Kuesioner
- Lampiran 6 Daftar Aktivitas Fisik Responden
- Lampiran 7 Daftar Nilai PAR
- Lampiran 8 Data Karakteristik Pasien DM tipe 2
- Lampiran 9 Data Kepatuhan Diet Pasien DM Tipe 2
- Lampiran 10 Tabulasi Data Aktivitas Fisik
- Lampiran 11 Data Aktivitas Fisik
- Lampiran 12 Output Analisis Data Menggunakan Komputerisasi
- Lampiran 13 *Log Book*