

**ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH DAN
KADAR GULA DARAH SEWAKTU SEBELUM DAN
SESUDAH PROGRAM KEBUGARAN
SEHAT BUGAR SENANG PADA
PEKERJA PERTAMINA
RU IV CILACAP**

SKRIPSI



Oleh:

REZA ADITIYA SAPUTRA

NIM 31121231010

**PROGRAM STUDI S 1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AI-IRSYAD
CILACAP
2024**

**ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH DAN
KADAR GULA DARAH SEWAKTU SEBELUM DAN
SESUDAH PROGRAM KEBUGARAN
SEHAT BUGAR SENANG PADA
PEKERJA PERTAMINA
RU IV CILACAP**

SKRIPSI



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

Oleh:

REZA ADITIYA SAPUTRA

NIM 31121231010

**PROGRAM STUDI S 1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AI-IRSYAD
CILACAP
2024**

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU
KEASLIAN PENELITIAN**

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

Nama : Reza Aditya Saputra

NIM : 31121231010

Tanda Tangan :

Tanggal : 27 Juli 2024



HALAMAN PERSETUJUAN

ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH DAN

KADAR GULA DARAH SEWAKTU SEBELUM DAN

SESUDAH PROGRAM KEBUGARAN

SEHAT BUGAR SENANG PADA

PEKERJA PERTAMINA

RU IV CILACAP


SKRIPSI

Disusun oleh :

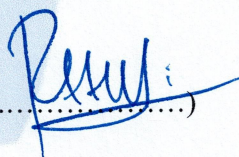
REZA ADITIYA SAPUTRA
NIM. 31121231010

Skripsi ini Telah Disetujui
Tanggal : 27 Juli 2024

Pembimbing Utama : Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes


(.....)

Pembimbing Anggota : Resti Ikhda Syamsiah, M.Kep., Ns


(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Evy Apriani, M.Kep., Ns.
NIP. 1031095158

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
 Nama : Reza Aditya Saputra
 NIM : 31121231010
 Program Studi : S1 Keperawatan Transfer
 Judul Skripsi : ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH
 DAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU SEBELUM
 DAN SESUDAH PROGRAM KEBUGARAN SEHAT
 BUGAR SENANG PADA PEKERJA PERTAMINA RU
 IV CILACAP

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Y. Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., Ns. (.....)

Penguji Anggota I : Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes (.....)

Penguji Anggota II : Resti Ikhda Syamsiah, M.Kep., Ns (.....)

Ditetapkan di : CILACAP
 Tanggal : 29 Juli 2024

Mengesahkan,
 Dekan Fikes



Sohimah, S.ST., M.Keb.
 NIP. 1031003469

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Subhanallahu Wa Ta'ala atas rahmat, taufik dan hidayah-Nya serta petunjuk kemudahan dalam menyusun skripsi ini. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap. Selama proses penyusunan Skripsi ini, peneliti mendapatkan arahan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga dapat tersusun dengan baik. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah Subhanallahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala curahan kenikmatan dan hidayah-Nya, sehingga Skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassalam yang telah menjadi tauladan yang baik dan penuntun hidup.
3. Istriku Amalia Lestari dan anaku Rasya Aditiya Albaqir, orang tuaku Bapak dan Ibu serta kakak, adik-adiku, terimakasih atas do'a yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT untuk kebaikan dan kesuksesan peneliti, terimakasih atas segala dukungan, motivasi, nasehat yang tiada hentinya diberikan kepada peneliti sehingga peneliti dapat dengan lancar menyelesaikan skripsi ini.
4. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. Selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
6. Evy Apriani, M.Kep., Ns. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
7. Y. Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., Ns. Selaku dosen penguji utama

8. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. Selaku dosen pembimbing utama dan penguji anggota I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
9. Resti Ikhda Syamsiah, M.Kep., Ns. Selaku dosen pembimbing II dan penguji anggota II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
10. Bapak/Ibu Direktur PT. KPI RU IV Cilacap yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan.
11. Rekan-rekan mahasiswa program studi S1 Keperawatan Transfer Universitas Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap angkatan 2024 atas segala kekompakannya.
12. Semua pihak yang membantu penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak bisa peneliti sebut satu persatu.

Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya. Peneliti menyadari bahwa banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakannya.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakaatuh

Cilacap, 27 Juli 2024

Peneliti

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

Sebagai sivitas akademik Universitas Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reza Aditya Saputra
NIM : 31121231010
Program Studi : S1 Keperawatan Transfer
Jenis Karya : Skripsi

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

“ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH DAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU SEBELUM DAN SESUDAH PROGRAM KEBUGARAN SEHAT BUGAR SENANG PADA PEKERJA PERTAMINA RU IV CILACAP”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap
Pada tanggal : 27 Juli 2024

Yang menyatakan

(Reza Aditya Saputra)

SURAT PERNYATAAN LAYAK SKRIPSI

Nama Mahasiswa : RezaAditiya Saputra
NIM : 31121231010
Judul Proposal Skripsi : Analisis Perbedaan Indeks Massa Tubuh dan Kadar Gula Darah Sewaktu Sebelum dan Sesudah Program Kebugaran Sehat Bugar Senang pada Pekerja Pertamina RU IV Cilacap.
Hp/Tlp. : 081230829608
Penguji Utama : Y. Sapto Edhy Rahayu, M.Kep., Ns.

Dinyatakan telah layak untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Uji Skripsi Universitas Al-Irsyad Cilacap, Tahun Akademik 2023/2024.

Cilacap, 29 Juli 2024

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes.

Resti Ikhda Syamsiah, M.Kep., Ns.

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
HALAMAN PERNYATAAN LAYAK UJI SKRIPSI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	9
A. Tinjauan Teori	9
B. Kerangka Teori	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis Penelitian	33
C. Variabel Penelitian	34
D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian, Skala Pengukuran	35
E. Desain Penelitian	36
F. Populasi dan Sampel	38
G. Tempat dan Waktu Penelitian	40
H. Etika Penelitian	41
I. Teknik Pengumpulan Data	43
J. Prosedur Pengumpulan Data	44
K. Analisa Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	49
A. Analisis Univariat	49
B. Analisis Bivariat	51
BAB V PEMBAHASAN	53

A. Interpretasi dan Hasil	53
B. Keterbatasan Penelitian	59
C. Implikasi Keperawatan	59
BAB VI PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Keaslian Penelitian	6
Tabel 2.1 : Klasifikasi BB Lebih & Obesitas IMT Menurut WHO.....	22
Tabel 3.1 : Definisi Operasional	35
Tabel 3.1 : Desain Penelitian One Grup Pre-Post Tes Desain	37
Tabel 4.1 : Gambaran Nilai IMT Pada Pekerja Sebelum Sebuse	48
Tabel 4.2 : Gambaran Nilai GDS Pada Pekerja Sebelum Sebuse	49
Tabel 4.3 : Gambaran Nilai IMT Pada Peerja Setelah Sebuse	49
Tabel 4.4 : Gambaran Nilai GDS Pada Pekerja Setelah Sebuse	50
Tabel 4.5 : Analisis IMT Pada Pekerja Sebelum dan Sesudah Sebuse.....	51
Tabel 4.6 : Analisis GDS Pada Pekerja Sebelum dan Sesudah Sebuse	51



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 : Kerangka Teori	32
Bagan 3.1 : Kerangka Konsep	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar data Sehat Bugar Senang	70
Lampiran 2 : Lembar Konsul/Bimbingan	73



**ANALISIS PERBEDAAN INDEKS MASSA TUBUH DAN KADAR GULA DARAH
SEWAKTU SEBELUM DAN SESUDAH PROGRAM KEBUGARAN SEHAT BUGAR
SENANG PADA PEKERJA PERTAMINA RU IV CILACAP**

Reza Aditya Saputra¹, Sarwa², Resti³

^{1,2,3} Universitas Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

rezaadityasaputra02@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi kelebihan berat badan pada orang dewasa berusia 18 tahun ke atas di seluruh dunia mengalami obesitas pada tahun 2022, kontrol berat badan sangat penting dalam manajemen diabetes dan pencegahan perkembangan prediabetes menjadi DM. Salah satu cara sederhana yang umum digunakan untuk menentukan obesitas ini adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) dan mengukur nilai Gula Darah Sewaktu (GDS). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui analisis perbedaan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kadar gula darah sewaktu (GDS), sebelum dan sesudah program kebugaran Sehat, Bugar, Senang (SEBUSE) Pekerja Pertamina RU IV Cilacap. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian evaluatif dengan observasional retrospektif dengan menggunakan data hasil program SEBUSE (Sehat Bugar Senang) pada tahun 2023 dengan pengambilan data sampel menggunakan metode *pretest* dan *posttest* pada satu kelompok (*One Group Pretest-Posttest Design*). Responden penelitiannya adalah Pekerja PT Kilang Pertamina RU IV Cilacap. Sampel yang didapat sebanyak 91 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil penelitian untuk nilai IMT sebelum dan setelah program SEBUSE (Sehat, Bugar, Senang), dengan hasil tidak ada pengaruh yang signifikan setelah dilakukan uji statistik, dengan nilai *P-Value* 0,078 dimana lebih besar dari pada 0,05. Untuk hasil penelitian nilai GDS sebelum dan sesudah dilakukannya program SEBUSE (Sehat, Bugar, Senang), dengan hasil ada pengaruh, berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai *P-Value* = 0,001, dimana *P-Value* lebih kecil dari pada 0,05.

Kata Kunci : IMT, GDS, Sehat, Bugar, Senang (SEBUSE).

**ANALYSIS OF DIFFERENCES IN BODY MASS INDEX AND BLOOD SUGAR LEVELS
BEFORE AND AFTER THE PROGRAM SEHAT BUGAR SENANG ON PERTAMINA
RU IV CILACAP WORKERS**

Reza Aditya Saputra¹, Sarwa², Resti³

^{1,2,3} Al-Irsyad Al-Islamiyyah University Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

rezaadityasaputra02@gmail.com

ABSTRACT

The prevalence of overweight in adults aged 18 years and older worldwide is obesity in 2022, weight control is essential in diabetes management and prevention of the progression of prediabetes to DM. One of the simple ways commonly used to determine obesity is to measure Body Mass Index (BMI) and measure Current Blood Sugar (GDS) values. The purpose of this study is to determine the analysis of the difference in Body Mass Index (BMI) and blood sugar levels (GDS), before and after the Healthy, Fit, Happy (SEBUSE) fitness program for Pertamina RU IV Cilacap workers. The research design used is an evaluative research with retrospective observation using data from the SEBUSE (Sehat Bugar Senang) program in 2023 by taking sample data using the pretest and posttest methods in one group (*One Group Pretest-Posttest Design*). The respondents of the research were workers of PT Pertamina Kilang RU IV Cilacap. The sample obtained was 91 respondents with a sampling technique using *Purposive Sampling*. The results of the study for the BMI value before and after the SEBUSE (Healthy, Fit, Happy), with the results that there was no significant effect after the statistical test, with a *P-Value* of 0.078 which was greater than 0.05. For the results of the research on the GDS value before and after the implementation of the SEBUSE (Healthy, Fit, Happy) program, with the results of an influence, based on the results of the statistical test, a *P-Value* = 0.001 was obtained, where the *P-Value* was less than 0.05.

Keywords: BMI, GDS, Healthy Fit Happy (SEBUSE).