

**GAMBARAN KEPATUHAN POLA MAKAN, OLAHRAGA
DAN OBESITAS PADA PASIEN DM TIPE 2 DI IGD
RSU AGHISNA MEDIKA KROYA**

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 :

RUDI HARTONO
NIM : 31121232012

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2025**

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 : RUDI HARTONO

NIM : 31121232012

Tanda Tangan : 

Tanggal : Januari 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN KEPATUHAN POLA MAKAN, OLAHRAGA
DAN OBESITAS PADA PASIEN DM TIPE 2 DI IGD
RSU AGHISNA MEDIKA KROYA**

SKRIPSI

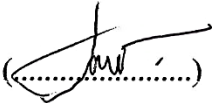
Disusun Oleh :

RUDI HARTONO
NIM. 31121232012

Skripsi ini telah Disetujui

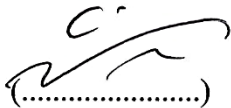
Tanggal : Januari 2025

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



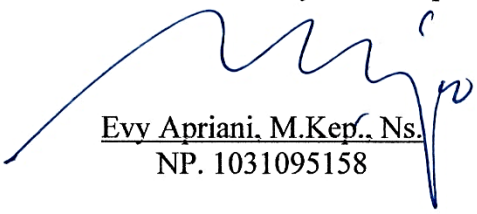
(.....)

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 : RUDI HARTONO

NIM : 31121232012

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Proposal : GAMBARAN KEPATUHAN POLA MAKAN,
OLAHRAGA DAN OBESITAS PADA PASIEN DM TIPE
2 DI IGD RSU AGHISNA MEDIKA KROYA


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 : Kasron, M.Kep., Ns.

Penguji II : Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes.

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


(.....)

(.....)

(.....)

Ditetapkan di : CILACAP

Tanggal : Januari 2025

Mengesahkan :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap



Solihah, S.ST., M. Keb.
NIP. 10310 03 469

Gambaran Kepatuhan Pola Makan, Olahraga dan Obesitas pada Pasien DM Tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya

Description of Compliance with Diet, Exercise and Obesity in Type 2 DM Patients at the Emergency Room of Aghisna Medika Hospital, Kroya

Rudi Hartono¹, Sarwa², Sutarno³

^{1,2,3}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 makan yang serba instan dan semakin canggihnya teknologi yang menyebabkan seseorang kurang bergerak atau melakukan aktivitas fisik sehingga menimbulkan terjadinya obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kepatuhan pola makan, olah raga dan obesitas pada pasien DM Tipe 2. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasien DM tipe 2 yang berkunjung untuk berobat IGD RSUD Aghisna Medika Kroya tahun 2023 sebanyak 74 orang yang dipilih dengan teknik *quota sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kepatuhan pola makan sebagian besar dengan kategori sedang (94,6%), kepatuhan olah raga sebagian besar dengan kategori rendah (63,5%) dan kejadian obesitas sebesar 60,8%. Implikasi dalam penelitian ini adalah masih banyaknya pasien yang tidak patuh dalam menjalani pola makan dan olahraga maka diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi tidak hanya pasien namun juga pada keluarga sehingga dapat meningkatkan kepatuhan dan mencegah terjadinya obesitas.

Kata Kunci : Kepatuhan, Pola Makan, Olahraga, Obesitas, DM Tipe 2

ABSTRACT

DM disease in the era of globalization is largely influenced by unhealthy community lifestyles ranging from instant diets and increasingly sophisticated technology that causes people to move less or do physical activity, resulting in obesity. The purpose of this study was to determine the picture of compliance with diet, exercise and obesity in Type 2 DM patients. This study is a descriptive quantitative study with a cross-sectional approach. The sample used in this study was type 2 DM patients who visited the Emergency Room of Aghisna Medika Kroya Hospital in 2023, as many as 74 people selected using the quota sampling technique. Data analysis used univariate analysis. The results showed that compliance with diet was mostly in the moderate category (94.6%), compliance with exercise was mostly in the low category (63.5%) and the incidence of obesity was 60.8%. The implication in this study is that there are still many patients who are not compliant in following diet and exercise patterns, so it is hoped that health workers can provide education not only to patients but also to families so that they can increase compliance and prevent obesity.

Keyword : *Compliance, Diet, Exercise, Obesity, Type 2 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 Pola Makan, Olahraga dan Obesitas pada Pasien DM Tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya. 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 sekaligus selaku Pembimbing Utama sekaligus selaku Penguji I yang telah memberikan saran dan kritik demi perbaikan Skripsi ini.
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. Sutarno, S.ST., M.Kes., selaku Pembimbing Anggota dan Penguji III yang telah memberikan arahan, masukan, saran dan kritik demi perbaikan Skripsi ini.
5. Kasron, M.Kep., Ns. selaku Penguji I yang telah memberikan arahan, masukan, saran dan kritik demi perbaikan Skripsi ini.
6. Segenap dosen dan karyawan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

7. Orang tua tercinta yang telah memberikan motivasi dan bantuan moril maupun material dan doa restunya.
8. Istri dan anak-anaku tercinta yang telah memberikan motivasi sehingga Penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
8. Rekan mahasiswa S-1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang selalu memberikan semangat dan kerja samanya selama pendidikan.
9. 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, Januari 2025

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : RUDI HARTONO
NIM : 31121232012
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 Pola Makan, Olahraga dan Obesitas pada Pasien DM Tipe 2 di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya

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 : Januari 2025

Yang menyatakan,

RUDI HARTONO
NIM. 31121232012

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	
1. Diabetes Melitus.....	9
2. Kepatuhan.....	22
3. Pola makan pasien Diabetes	25
4. Kepatuhan olah raga.....	34
5. Obesitas	36

B. Kerangka Teori	40
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	41
B. Variabel Penelitian	41
C. Definisi Operasional	41
D. Desain Penelitian	43
E. Populasi dan Sampel.....	43
F. Tempat dan Waktu Penelitian	46
G. Etika Penelitian.....	46
H. Teknik Pengumpulan Data	47
I. Prosedur Pengumpulan Data	50
J. Pengolahan Data dan Analisa Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Karakteristik Responden	56
B. Analisis Univariat	57
BAB V PEMBAHASAN	
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	60
B. Keterbatasan Penelitian.....	73
C. Implikasi Untuk Pelayanan dan Penelitian	73
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	75
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	40
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1	Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa	14
Tabel 2.2	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	39
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	42
Tabel 3.2	Kisi-kisi Kuesioner Kisi-kisi Kuesioner Kepatuhan Pola Makan Pasien DM.....	49
Tabel 3.3	Pedoman <i>Scoring</i>	53
Tabel 3.4	Pedoman <i>Coding</i>	53
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien DM Tipe II di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya Kabupaten Cilacap Tahun 2024.....	56
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Kepatuhan Pola Makan Pasien DM Tipe IIdi IGD RSUD Aghisna Medika Kroya Tahun 2024	57
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kepatuhan Olah Raga pada Pasien DM Tipe II di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya Tahun 2024	58
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas pada Pasien DM Tipe II di IGD RSUD Aghisna Medika Kroya Tahun 2024	58

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 Lembar Observasi
- Lampiran 7 Karakteristik Pasien DM tipe 2
- Lampiran-8 Kepatuhan Pola Makan Pasien DM tipe 2
- Lampiran-9 Kepatuhan Olah Raga
- Lampiran-10 Indeks Massa Tubuh
- Lampiran-11 Output SPSS
- Lampiran 12 *Log Book*