



UWHS

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN KEPATUHAN DIET
DENGAN KADAR GULA DARAH BAGI PENDERITA DIABETES
MELITUS DI DESA DONOWANGUN KECAMATAN TALUN
KABUPATEN PEKALONGAN**

MUKH. FAUYAN

2317052

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Bagi Penderita Diabetes Melitus Di Desa Donowangun Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan

Nama Mahasiswa : MUKH. FAUYAN

NIM : 2317052

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 27 Februari 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Dwi Nur Aini M.Kep
NUPTK: 1757763664230232

Pembimbing Pendamping



Ns Wahyuningsih, M.Kep
NUPTK:0952760661230212

HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL

Judul Skripsi : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Bagi Penderita Diabetes Melitus Di Desa Donowangun Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan

Nama Mahasiswa : MUKH. FAUYAN

NIM : 2317052

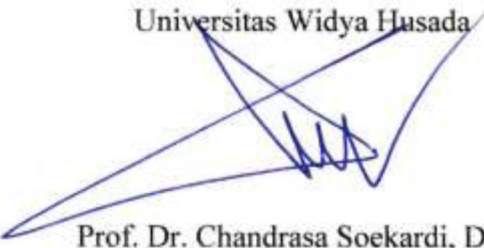
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 27 Februari 2025

Menyetujui,

Ketua Penguji	Ns Maulidta Karunianingtyas W, M.Kep	()
Anggota Penguji I	Ns Wahyuningsih, M.Kep	()
Anggota Penguji II	Ns. Dwi Nur Aini M.Kep	()

Mengetahui,

Rektor
Universitas Widya Husada


Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK : 7836735636130062

Ketua
Program Studi Keperawatan Program Sarjana


Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep.
NUPTK : 1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUKH. FAUYAN
Tempat tanggal lahir : Pekalongan, 26 Juni 1983
NIM : 2317052
Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Laporan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Bagi Penderita Diabetes Melitus Di Desa Donowangun Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan” adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah di ajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis dan di terbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis di kutip dalam naskah ini dan di terbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan Skripsi ini dapat di buktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia laporan skripsi ini di gugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta di proses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan skripsi ini dapat di jadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas royalti non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Februari 2025

(MUKH. FAUYAN)

CURICULUM VITAE/RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : MUKH. FAUYAN

Tempat, tanggal lahir : Pekalongan, 26 Juni 1983

Jenis kelamin : laki-laki

Agama : Islam

Alamat : Bangun kidul 002/002 Ds. Donowangun Kec. Talun

Kab. Pekalongan

No. Telp : 082326263789

Email : masuzan20@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 01 Karangasem, lulus 1995
2. MTs. Ahmad Yani wonotunggal, lulus 1998
3. SMAN I Batang, lulus 2001
4. Poltekkes kemenkes Semarang prodi kep. Pekalongan, lulus 2005

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya berupa kesehatan, kemampuan, dan kekuatan, sehingga penulis dapat menyusun Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Bagi Penderita Diabetes Melitus Di Desa Donowangun Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan”, dengan baik dan lancar. Penulis menyadari adanya beberapa pihak yang turut berperan serta dalam penyusunan Skripsi.

Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat yang setinggi-tingginya pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof Dr. Chandrasa Soekardi, DEA sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Dr. Edvi Gracia Ardani, E.M.P., M.Par sebagai Wakil Rektor Akademik Universitas Widya Husada Semarang
3. Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep, Ketua Program Studi Keperawatan Stikes Widya Husada Semarang.
4. Ns Maulidta Karunianingtyas W, M.Kep selaku ketua penguji yang telah membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyusun Skripsi
5. Ns. Dwi Nur Aini M.Kep., selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyusun Skripsi.
6. Ns Wahyuningsih, M.Kep selaku dosen pembimbing yang dengan sabar telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga penulis dapat menyusun Skripsi
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebut satu per satu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Skripsi ini.

Pekalongan, Februari 2025

(MUKH. FAUYAN)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRAC	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Diabetes	8
B. Konsep Aktifitas fisik	25
C. Konsep Kepatuhan diet	36
D. Kerangka Teori	48
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Kerangka Konsep	49
B. Hipotesa	50
C. Jenis dan Rancangan Penelitian	50
D. Lokasi Penelitian	51
E. Populasi dan Sampel	51
F. Definisi Operasional	52
G. Instrument Penelitian	54
H. Analisa Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN.	57
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	57
B. Hasil Penelitian	58
1. Analisis Univariat	58
2. Analisa Bivariat	62
BAB V PEMBAHASAN	66
A. Analisa Univariat	66

B. Analisis Bivariat	74
BAB VI KESIMPULAN.	84
A. Kesimpulan.	84
B. Saran	85



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional	56
Tabel 3.2 Panduan interpretasi hasil uji hipotesis berdasarkan kekuatan korelasi, nilai p dan arah korelasi	64
Tabel 4.1 Deskripsi Karakteristik responden Pada Penderita Diabetes Melitus Di Desa Donowangun Januari 2025 (N=54)	66
Tabel 4.2 Deskripsi Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Melitus Di Desa Donowangun Januari 2025 (N=54)	67
Tabel 4.3 Deskripsi Kepatuhan diet pada penderita Diabetes Melitus di Desa Donowangun Januari 2025 (N=54)	68
Tabel 4.4 Deskripsi Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Desa Donowangun Januari 2025 (N=54)	68
Tabel 4.5 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Bagi Penderita Diabetes Melitus Di Desa Donowangun Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan. Januari 2025 (N=54)	69
Tabel 4.6 Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Gula Darah Bagi Penderita Diabetes Melitus Di Desa Donowangun Kecamatan Talun Kabupaten Pekalongan Januari 2025 (N=54)	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	49
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	50



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Kuesioner Demografi
- Lampiran 5 Kuesioner Aktivitas fisik
- Lampiran 6 Kuesioner Kepatuhan diet
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Judul
- Lampiran 8 Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Jawaban Permohonan Izin Penelitian Kampus
- Lampiran 20 Jawaban Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 11 Data Mentah
- Lampiran 12 Hasil SPSS
- Lampiran 13 Dokumentasi

**Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Universitas Widya Husada Semarang
Semarang, 2025**

ABSTRAK

Mukh. Fauyan

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEPATUHAN DIET DENGAN KADAR GULA DARAH BAGI PENDERITA DIABETES MELITUS DI DESA DONOWANGUN KECAMATAN TALUN KABUPATEN PEKALONGAN

Latar Belakang: Diabetes melitus adalah penyakit metabolik dengan hiperglikemia akibat gangguan insulin. Aktivitas fisik dan kepatuhan diet berperan penting dalam mengendalikan gula darah, sementara kurangnya aktivitas dan ketidakpatuhan diet meningkatkan risiko komplikasi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di Desa Donowangun

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 54 penderita diabetes yang dipilih dengan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas fisik dan kepatuhan diet yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta pengukuran kadar gula darah menggunakan glukometer. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman Rank.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kadar gula darah ($p = 0.000$, $\rho = 0.682$), di mana peningkatan aktivitas fisik menurunkan kadar gula darah. Kepatuhan diet juga berhubungan signifikan dengan kadar gula darah ($p = 0.000$, $r = 0.959$), di mana semakin tinggi kepatuhan diet, semakin baik kadar gula darah pada penderita diabetes

Kesimpulan: Aktivitas fisik dan kepatuhan diet berperan penting dalam mengontrol gula darah pada penderita diabetes. Diperlukan intervensi edukatif dan dukungan tenaga kesehatan untuk meningkatkan kepatuhan diet serta mendorong aktivitas fisik guna mencegah komplikasi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kepatuhan Diet, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus, Desa Donowangun

**Nursing Study Program Undergraduate Program
Widya Husada University Semarang
Semarang, 2025**

ABSTRACT

Mukh. Fauyan

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND DIET COMPLIANCE WITH BLOOD SUGAR LEVELS FOR DIABETES MELLITUS PATIENTS IN DONOWANGUN VILLAGE, TALUN DISTRICT, PEKALONGAN REGENCY

Background: Diabetes mellitus is a metabolic disease with hyperglycemia due to insulin disorders. Physical activity and dietary compliance play an important role in controlling blood sugar, while lack of activity and dietary non-compliance increase the risk of complications.

Objective: This study aims to analyze the relationship between physical activity and dietary compliance with blood sugar levels in patients with diabetes mellitus in Donowangun Village

Research Method: This study used a quantitative design with a correlational analytical method and a cross-sectional approach. The sample consisted of 54 diabetics selected by purposive sampling. Data were collected through physical activity and dietary compliance questionnaires that had been tested for validity and reliability, as well as blood sugar level measurements using a glucometer. Data analysis was carried out using the Spearman Rank correlation test.

Results: The results showed a significant relationship between physical activity and blood sugar levels ($p = 0.000$, $\rho = 0.682$), where increasing physical activity decreased blood sugar levels. Dietary compliance was also significantly associated with blood sugar levels ($p = 0.000$, $r = 0.959$), where the higher the dietary compliance, the better the blood sugar levels in diabetics.

Conclusion: Physical activity and dietary compliance play an important role in controlling blood sugar in diabetics. Educational interventions and support from health workers are needed to improve dietary compliance and encourage physical activity to prevent complications

Keywords: Physical Activity, Diet Compliance, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus, Donowangun Village