

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA AKTIVITAS DENGAN KADAR  
GULA DARAH PADA LANSIA DI PANTI WERDHA MENTAL KASIH  
YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH  
(SPMAA) KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN**

**SKRIPSI**



**MITA AZIZATUL UTAMI**  
**NIM: 13.02.01.1255**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2017**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA AKTIVITAS DENGAN KADAR  
GULA DARAH PADA LANSIA DI PANTI WERDHA MENTAL KASIH  
YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH  
(SPMAA) KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**MITA AZIZATUL UTAMI  
NIM: 13.02.01.1255**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN**

**2017**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan d ibawah ini :

NAMA : MITA AZIZATUL UTAMI  
NIM : 13.02.01.1255  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 19 MEI 1995  
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMUKESEHATAN  
(STIKES)  
MUHAMMADIY AHLAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsil yang berjudul : *“Hubungan Pola Makan Dan PolaAktivitas Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.”* adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 10 Mei 2017

Yang menyatakan

**MITA AZIZATUL UTAMI**  
**NIM 13.02.01.1255**

## LEMBAR PERSETUJUAN

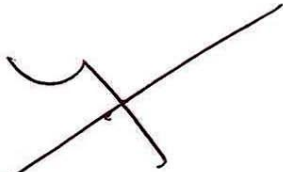
Skripsi Oleh : MITA AZIZATUL UTAMI  
NIM : 13.02.01.1255  
Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA AKTIVITAS  
DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DI  
PANTI WERDHA MENTAL KASIH YAYASAN SUMBER  
PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA)  
KECAMATAN TURIKABUPATEN LAMONGAN.

Telah disetujui untuk diujikan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal: 10 Mei  
2017.

Oleh :

Mengetahui :

Pembimbing I



Arifal Aris, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIK. 1978 08 21 2005 09 1 013

Pembimbing II



Dian Nurafifah, S.ST., M.Kes  
NIK. 1985 08 14 2007 026

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi di Program  
Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 10 Mei 2017

### PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : H. Alifin, SKM.,M.Kes

Anggota : 1. Arifal Aris, S.Kep.,Ns.,M.Kes

2. Dian Nuraffah, S.ST.,M. Kes

  
.....  
  
.....  
  
.....

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan


**Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep. M.Kes**  
NBM. 936.665

## **CURICULUM VITAE**

Nama : Mita Azizatul Utami

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 19 Mei 1995

Alamat Rumah : Ds. Sidokelar Kec. Paciran Kab. Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Bustanul Atfal Aisyah Sidokelar Kecamatan Paciran Lulus Tahun 2001
2. MI Muhammadiyah 07 Sidokelar Kecamatan Paciran Lamongan Lulus Tahun 2007
3. MTS Muhammadiyah 08 Sidokelar Kecamatan Paciran Lamongan Lulus Tahun 2010
4. SMK-TI Muhammadiyah 08 Paciran Lamongan Lulus Tahun 2013
5. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan sampai sekarang

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua” (Aristoteles)*

### MOTTO

*“Bukan kecerdasan anda, melainkan sikap anda yang akan mengangkat anda dalam kehidupan”*

### Kupersembahkan Skripsi ini untuk :

- 1. Ibu tercinta yang telah memberikan Pengorbanan, dukungan, kasih sayang dan do'a yang tulus dan memberikan segalanya demi masa depanku.*
- 2. Untuk keluargaku yang tak henti - hentinya memberikan dukungan*
- 3. Semua teman - teman yang telah banyak membantu selama penulisan skripsi ini*
- 4. Dan untuk seseorang yang selalu sabar memberikan dukungan dan semangatnya*

## ABSTRAK

Kadar gula darah adalah gula utama yang dihasilkan oleh tubuh dari makanan yang dikonsumsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dan pola aktivitas dengan kadar gula darah pada lansia di Panti Werdha Desa Turi Kecamatan Lamongan.

Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional*, populasi sebanyak 40 dan sample sebanyak 40 yaitu seluruh lansia yang di panti, variable independen adalah pola makan dan pola aktivitas sedangkan variable dependen adalah kadar gula darah pada lansia, data yang diambil dengan kuesioner dan observasi menggunakan metode total sampling, data yang diambil dengan kuesioner dan observasi. Data dianalisis menggunakan uji *spermen rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebageian responden pola makan kurang sebanyak 23 responden (57,5) sebageian responden pola aktivitasnya kurang sebanyak 23 responden (57,5%) dan sebagian responden kadar gula darah tinggi sebanyak 23 (57,5%). Berdasarkan hasil uji *spermen rank*. Didapatkan nilai koefisien korelasi 0,957 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya ada hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada lansia dan nilai koefisien korelasi 0,904 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya ada hubungan pola aktivitas dengan kadar gula darah pada lansia.

Perlu adanya pengetahuan tentang pola makan dan pola aktivitas untuk mencegah komplikasi kadar gula darah tinggi ataupun rendah.

*Kata kunci : Pola Makan, Pola Aktivitas, Kadar Gula Darah*



## **ABSTRAK**

Blood sugar levels is the first sugar that produced by body from consume food. The purpose of this research is to know the relation between the pattern of food and activity patterns with blood sugar levels in the elderly at the werdha orphanage in Turi Lamongan.

This research desaign is cross sectional the population are 40 and the sample are all elderly at the orphanage, the independent variable is food pattern and activities patterns and dependent variable is blood sugar levels in the elderly. The data was taken with questionnaire and observation using total sampling mothod data was analyzed by spermen rank test.

The result of this research shows that most of the food pattersn respondents are less than 23 respondent 957,5%) most of respondent activities pattern less than 23 (57,5) and most of blood sugar levels respondent are 23 (57,5), based in the result of spermen rank test obtained value correlation coefficient 0,904 with significan 0,000 ( $\leq 0,05$ ) it means there is relation between activities pattern with blood sugar level to elderly.

Very important for knowledge about food pattern and activities pattern to prevent complications of high or low blood sugar levels.

Key : food patterns, activities patterns, blood sugar level

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dan Pola Aktivitas Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Ns. Arifal Aris, S.Kep.,Ns., M.Kes selaku Kaprodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan dan selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
3. Dian NurAfifah, S.ST, M.Kes. selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
4. Kepada bapak dr. Dasih Sutrisni Kepala panti yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.

5. Ibu saya tercinta yang telah memberikan dukungan baik berupa material maupun spiritual selama menempuh pendidikan di Stikes Muhammadiyah Lamongan.
6. Teman-temanku semuanya yang senantiasa memberiku semangat dan do'a selama penyusunan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil demi terselesaikannya Skripsi ini.
8. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang di berikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 10 Mei 2017

Peneliti

**MITA AZIZATUL UTAMI**  
**13.02.01.1255**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>CURICULUM VITAE.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 LatarBelakang .....	1
1.2 RumusanMasalah.....	5
1.3 TujuanPenelitian .....	5
1.3.1 TujuanUmum .....	5
1.3.2 TujuanKhusus .....	5
1.4 ManfaatPenelitian .....	6
1.4.1 Bagi Akademis.....	6
1.4.2 Bagi Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Pola Makan .....	8
2.1.1 Definisi.....	8
2.1.2Bahan Makan Yang Dianjurkan.....	9
2.1.3 Jumlah Makanan yang dikonsumsi .....	11
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan .....	11

2.1.5	Jadwal Makanan setiap hari .....	13
2.2	Konsep Pola Aktivitas.....	14
2.2.1	Definisi .....	14
2.2.2	Manfaat Aktifitas Fisik.....	14
2.2.3	Jenis Olahraga .....	14
2.2.4	Jenis Aktivitas Fisik .....	15
2.2.5	Fisiologi Pergerakan.....	15
2.2.6	Lamanya Olahraga .....	16
2.2.7	Ketentuan – ketentuan latihan fisik.....	17
2.2.8	Macam – macam olahraga/latihan fisik yang baik bagi lansia.....	18
2.3	Konsep Kadar Gula Darah Pada Lansia .....	20
2.3.1	Definisi .....	20
2.3.2	Kadar gula darah pada lansia.....	22
2.3.3	Pemantauan ( <i>Monitoring</i> ) Kadar Gula Darah .....	23
2.3.4	Faktor – faktor yang mempengaruhi kadar glukosa .....	24
2.3.5	Tingkatan kadar gula darah .....	26
2.3.5.1	Kadar Gula Darah Tinggi .....	26
2.3.5.2	Kadar Gula Darah Normal.....	29
2.3.5.3	Kadar Gula Darah Rendah.....	30
2.4	Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar gula darah.....	34
2.5	Hubungan Pola Aktivitas Dengan Kadar Gula Darah .....	35
2.6	Kerangka Konsep.....	36
2.7	Hipotesis .....	37
 <b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	38
3.2	Waktu Dan Tempat Penelitian .....	38
3.3	Kerangka Kerja .....	39
3.4	Identifikasi variabel.....	40
3.5	Definisi Operasional.....	40
3.6	Poulasi, Sampel Dan Sampling .....	42

3.6.1 Populasi.....	42
3.6.2 Sampel .....	42
3.6.3 Sampling .....	42
3.7 Pengumpulan Data Dan Analisa Data.....	43
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data .....	43
3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data .....	43
3.7.3 Analisa Data .....	43
3.8 Etika penelitian.....	47
3.8.1 Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	47
3.8.2 Tanpa Nama ( <i>Anonimity</i> ) .....	47
3.8.3 Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ).....	47
3.9 Keterbatasan .....	47
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAM PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	49
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	49
4.1.2 Data Umum .....	50
4.1.3 Data Khusus .....	51
4.2 Pembahasan.....	55
4.2.1 Pola Makan.....	55
4.2.2 Pola Aktivitas .....	56
4.2.3 Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Tinggi Di Panti Werdha Mental Kasih Di Kecamatan Turi Lamongan.....	59
4.2.4 Hubungan Pola Aktivitas Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Tinggi Di Panti Werdha Mental Kasih Di Kecamatan Turi Lamongan.....	60
<b>BAB 5 PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	63
5.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1 Definisi Oeprasional Hubungan Pola Makan dan Pola Aktivitas Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Panti Werdha Mental kasih Yayasan SumberPendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada tahun 2017	41
Tabel4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Di Panti Werdha Mental Kasih Di Kecamatan Turi Lamongan pada tahun 2017	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Lansia Di PantiWerdha Mental Kasih Di kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada tahun 2017	49
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Umur Lansia Di Panti Werdha Mental Kasih Di kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada tahun 2017	50
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pekerjaan Lansia Di Panti Werdha Mental Kasih Di kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada tahun 2017	50
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pola Makan Lansia Di PantiWerdha Mental Kasih Di kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada tahun 2017	51
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pola Aktivitas Lansia Di PantiWerdha Mental Kasih Di kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada tahun 2017	51
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kadar Gula Darah Lansia Di Panti Werdha Mental Kasih Di kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada tahun 2017	51
Tabel 4.8 Hasil Analisa Korelasi Spearman Atas Koefisien Korelasi (r), Nilai p, Dan Jumlah Subyek, Di PantiWerdha Mental Kasih Di Kecamatan Turi Lamongan pada tahun 2017	52
Tabel 4.9 Hasil Analisa Korelasi Spearman Atas Koefisien Korelasi (r), Nilai p, Dan Jumlah Subyek, Di PantiWerdha Mental Kasih Di Kecamatan Turi Lamongan pada tahun 2017	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka konsep Hubungan Pola Makan Dan Pola Aktivitas Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada Tahun2017	36
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Hubungan Pola Makan Dan Pola Aktivitas Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada Tahun2017	39



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran1 : Jadwal penyusunan skripsi .....	68
Lampiran 2 : Surat Survei Awal dari STIKES Muhammadiyah Lamongan .....	69
Lampiran 3 : Surat Balasan Survey Awal dari PantiWerdha Mental kasih Desa Turi Kabupaten Lamongan .....	70
Lampiran4 : Surat Penelitian dari STIKES Muhammadiyah Lamongan .....	71
Lampiran5 : Surat Balasan Penelitian dari Panti werdha Mental Kasih Desa Turi Kabupaten Lamongan .....	72
Lampiran6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	73
Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	74
Lampiran8 : Lembar Kuesioner Penelitian .....	75
Lampiran9 : Lembar Observasi .....	79
Lampiran 10: Tabulasi.....	80
Lampiran 11: Hasil SPSS .....	83
Lampiran 12: Kisi – kisi Kuesioner.....	88
Lampiran 13: Kunci Jawaban Kuesioner.....	89
Lampiran 14:Lembar Konsultasi .....	90

## DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

### SINGKATAN

Amd.Kep	: Ahli Madya Keperawatan
M Kes	: Magister Keperawatan
M.Mkes	: Magister Manajemen Kesehatan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
Ns	: Ners
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Prodi	: Program Studi
WHO	: World Health Organization
OGTT	: Oral Glucosa Tolerance Test
SMBG	: Self – monitoring Blood Glucosa

## **SIMBOL**

$\%$	: Persen
$\leq$	: Kurang Dari
$\geq$	: Lebih Dari
-	: Sampai
$\Sigma$	: Jumlah
P	: Proporsi
X	: Frekuensi Yang Diperoleh
n	: Besar Sampel
N	: Nilai Yang Didapat