

KARYA TULIS ILMIAH
STUDI TENTANG GAYA HIDUP REMAJA PADA KELUARGA
RIWAYAT DIABETES MELLITUS DI SMA NEGERI 1 MEJAYAN
KABUPATEN MADIUN



Disusun Oleh
TITIK ANDRIYANI
13612520

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2016

**STUDI TENTANG GAYA HIDUP REMAJA PADA KELUARGA
RIWAYAT DIABETES MELLITUS DI SMA NEGERI 1 MEJAYAN
KABUPATEN MADIUN**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan



Oleh

TITIK ANDRIYANI

13612520

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah oleh : TITIK ANDRIYANI
Judul : STUDI TENTANG GAYA HIDUP REMAJA
PADA KELUARGA RIWAYAT DIABETES
MELLITUS DI SMA NEGERI 1 MEJAYAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
pada tanggal 5 Agustus 2016

Oleh

Pembimbing I



Sholihatul Maghfirah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0726058701

Pembimbing II



Elmie Muftiana, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0703127602

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0717107001

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh : TITIK ANDRIYANI
NIM : 13612520
Judul : STUDI TENTANG GAYA HIDUP REMAJA
PADA KELUARGA RIWAYAT DIABETES
MELLITUS DI SMA NEGERI 1 MEJAYAN

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tulis Ilmiah di Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tanggal : 11 Agustus 2016

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota : 1. Rika Maya Sari, S.kep.,Ns, M.Kes

2. Sholihatul Maghfirah, S.Kep.,Ns, M.Kep

:
:
:

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TITIK ANDRIYANI

NIM : 13612520

Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Studi Tentang Gaya Hidup Remaja Pada Keluarga Riwayat Diabetes Mellitus Di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun” ini adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian atau seluruhnya, 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.

Ponorogo, 5 Agustus 2016

Yang Menyatakan



Titik Andriyani

NIM. 13612520

Mengetahui

Pembimbing I



Sholihatul Maghfirah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0726058701

Pembimbing II



Elmie Muftiana, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0703127602

ABSTRAK
STUDI TENTANG GAYA HIDUP REMAJA PADA KELUARGA
RIWAYAT DIABETES MELLITUS DI SMA NEGERI 1 MEJAYAN
KABUPATEN MADIUN
Oleh : Titik Andriyani

Diabetes mellitus merupakan penyakit degeneratif yang diperkirakan akan terus meningkat prevalensinya. Remaja saat ini cenderung memiliki kesadaran yang rendah terhadap pola makan yang sehat sehingga obesitas menjadi hal yang umum dan berisiko terkena penyakit *Diabetes Mellitus*. Remaja dengan keluarga riwayat *diabetes mellitus*, memiliki risiko 30% jauh lebih tinggi mengidap *diabetes mellitus*, sehingga harus lebih meningkatkan gaya hidup yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gaya hidup remaja dengan keluarga riwayat *diabetes mellitus*.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa yang memiliki keluarga riwayat *diabetes mellitus* di SMAN 1 Mejayan Madiun sejumlah 53. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala *likert*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar 27 responden (50,9%) remaja memiliki gaya hidup berisiko terkena *diabetes mellitus* dan hampir setengahnya 26 responden (49,1%) remaja memiliki gaya hidup yang tidak berisiko terkena *diabetes mellitus*.

Dari penelitian disimpulkan bahwa remaja yang mengkonsumsi sayuran dan tidak mengkonsumsi alkohol cenderung tidak berisiko terkena *diabetes mellitus*. Oleh karena itu sebaiknya remaja dengan risiko terkena *Diabetes Mellitus* lebih memilih makanan yang sehat bagi kesehatan dan mengurangi minum minuman instan serta lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga.

Kata kunci : Gaya hidup, Remaja, Diabetes mellitus

ABSTRACT
THE STUDY OF ADOLESCENTS' LIFESTYLE WITH THE FAMILY HISTORY OF DIABETES MELLITUS AT SENIOR HIGH SCHOOL 1 MEJAYAN MADIUN

By: Titik Andriyani

Diabetes Mellitus is a degenerative disease which is predicted increasing its prevalence. Nowadays, adolescents tend to unaware of healthy food, so that obesity become a common thing and risk to have Diabetes Mellitus. Adolescents with the family history of Diabetes Mellitus have a higher risk of developing this disease, so they have to enhance the better lifestyle. This study aims to determine how the lifestyle of adolescents with a family history of diabetes mellitus.

The method which is used in this research is descriptive. The population is all of the students who have the family history of diabetes mellitus in Senior High School 1 Mejayan, Madiun. The total populations are 53 students. The sampling technique used total sampling and the collecting data used a questionnaire with Likert scale.

The result has shown that the majority of 27 respondents (50,9%) have the lifestyle which can cause diabetes mellitus. Although, almost half of all respondents numbered 26 (49,1%) do not have the lifestyle that can develop diabetes mellitus.

The research concluded that adolescents who consume vegetables and do not drink alcohol tend to be not at risk of developing diabetes mellitus. Therefore, adolescents with the risk of diabetes mellitus should choose healthy food and decrease drink soft drink as well as more active in physical activities through sports.

Keywords: Life Style, Adolescent, Diabetes Mellitus

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiart Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Studi Tentang Gaya Hidup Remaja Pada Keluarga Riwayat *Diabetes Mellitus* di SMA Negeri 1 Mejayan”. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam Karya Tulis Ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. Drs. Yayuk Nuryanto, M.Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun yang telah memberikan ijin penelitian di SMA Negeri 1 Mejayan Madiun.
3. Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Kaprodi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Sholihatul Maghfirah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.

5. Elmie Muftiana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Ayah ku Darno dan Ibu ku Suparni serta semua keluarga terdekat yang telah memberi dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Kakak-kakak saya yang telah memberikan semangat, bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Teman-teman tingkat III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Ponorogo angkatan 2016 atas kerja sama dan motivasinya.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 5 Agustus 2016

Penulis,

Titik Andriyani

NIM. 13612520

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.1 Teoritis	4
1.4.2 Praktis.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Gaya Hidup	7
2.1.1. Definsi Gaya Hidup.....	7
2.1.2. Teori Gaya Hidup.....	9
2.1.3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup	10
2.1.4. Gaya Hidup Risiko DM.....	13
2.2 Konsep Remaja	16
2.2.1. Pengertian.....	16
2.2.2. Karakteristik Masa Remaja	17
2.2.3. Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	19

2.2	Konsep Diabetes Mellitus	25
2.2.1	Pengertian Diabetes Mellitus	25
2.2.2	Klasifikasi Diabetes Mellitus	26
2.2.3	Manifestasi Klinis	27
2.2.4	Faktor Risiko Diabetes Mellitus.....	29
2.2.5	Patofisiologi Diabetes Mellitus	31
2.2.6	Etiologi Diabetes Mellitus.....	32
2.2.7	Evaluasi Diagnostik.....	35
2.2.8	Komplikasi Diabets Mellitus.....	36
2.2.9	Konsep Penatalaksanaan Diabetes Mellitus.....	38
2.3	Kerangka Konseptual.....	42
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	43
3.2	Kerangka Kerja	44
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian.....	45
3.4	Definisi Operasional	45
3.5	Sampling Desain	46
3.5.1	Populasi	46
3.5.2	Sampel	46
3.5.3	Teknik Sampling	46
3.6	Teknik Pengumpulan Data Dan Analisa Data	47
3.6.1	Proses Pengumpulan Data.....	47
3.6.1.1	Pengumpulan Data	47
3.6.1.2	Instrumen Penelitian.....	48
3.6.1.3	Waktu dan lokasi penelitian	48
3.6.2	Analisa Data	49
3.6.2.1	Data Umum	49
3.6.2.2	Data Khusus	51
3.7	Etika Penelitian	52
3.7.1	<i>Informed Consent</i>	52
3.7.1	Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	52
3.7.2	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	52

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	53
4.2	Keterbatasan Penelitian	54
4.3	Hasil Penelitian.....	54
4.4	Pembahasan	59

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	64
5.2	Saran	64

	DAFTAR PUSTAKA	66
--	----------------------	----

	LAMPIRAN.....	68
--	---------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan tanda gejala diabetes mellitus tipe 1 dan 2.....	29
Tabel 3.1 Definisi operasional studi tentang gaya hidup remaja pada keluarga riwayat diabetes mellitus	45
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun	54
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pernah memeriksakan gula darah di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun.....	55
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden tentang gaya hidup remaja pada keluarga riwayat DM di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun	55
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi minuman manis di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun	56
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi makanan manis di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun.....	56
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan berolahraga di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun	57
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan jalan kaki di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun.....	57
Tabel 4.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan tidur malam di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun.....	58
Tabel 4.9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi sayuran di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun.....	58
Tabel 4.10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan merokok di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun.....	58
Tabel 4.11 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi buah di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun.....	59
Tabel 4.12 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan konsumsi minuman beralkohol di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun..	59

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.4 Kerangka konsep studi tentang gaya hidup remaja pada keluarga riwayat diabetes mellitus di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun.....42
- Gambar 3.1 Kerangka kerja penelitian studi tentang gaya hidup remaja pada keluarga riwayat diabetes mellitus di SMA Negeri 1 Mejayan Kabupaten Madiun.....44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden	77
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	78
Lampiran 3 Kisi-Kisi Kuesioner	79
Lampiran 4 Lembar Kuesioner	80
Lampiran 5 Lembar Ijin Penelitian	81
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Pembimbing	86

