

SKRIPSI
HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PASIEN
DIABETES MELITUS TIPE 2

DI RSU 'AISYIYAH PONOROGO



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025/2026

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PASIEN
DIABETES MELLITUS TIPE 2**

Di Poli Dalam RSU ‘Aisyiyah Ponorogo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:
ARINA TRI WULANDARI
NIM 25632912

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMDIYAH PONOROGO
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PASIEN
DIABETES MELLITUS TIPE 2
DI RSU 'AISYIYAH PONOROGO

Arina Tri Wulandari

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 6 Agustus 2026

Oleh:
Pembimbing I



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0717107001

Pembimbing II



Naylil Mawadda Rohma, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0724058906

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 6 Agustus 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : 1. Laily Isro'in, M.Kep

Anggota : 2. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

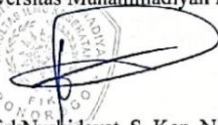
3. Naylil Mawadda Rohma, S.Kep., Ns., M.Kep


.....

.....

.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah
dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang
pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 6 Agustus 2026

 nyatakan

Arina Tri Wulandari
NIM: 25632912

ABSTRAK

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI POLI DALAM RSU AISYIYAH PONOROGO

Arina Tri Wulandari

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo,

Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia

arina.wulan95@gmail.com

Diabetes melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat. Salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian kadar gula darah adalah gaya hidup. Penerapan gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, kepatuhan terhadap pengobatan, serta pengelolaan stres yang baik, dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap normal dan mencegah terjadinya komplikasi. Permasalahan yang dijumpai pada pasien DM tipe 2 adalah belum optimalnya penerapan gaya hidup sehat, seperti pola makan yang kurang teratur, aktivitas fisik yang tidak adekuat, kondisi tersebut dapat menyebabkan kadar gula darah sulit terkontrol dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kadar gula darah pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Dalam RSU 'Aisyiyah Ponorogo. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional.

Penelitian dilaksanakan di Poli dalam RSU 'Aisyiyah Ponorogo. Sampel penelitian berjumlah 100 responden. Menggunakan Teknik purposive sampling. Data gaya hidup dikumpulkan menggunakan kuesioner secara offline, sedangkan data kadar gula darah diperoleh dari hasil pemeriksaan pasien. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearmen Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan pasien dengan gaya hidup sangat baik memiliki kadar gula darah yang normal dengan jumlah 70 responden (70%). Untuk gaya hidup baik memiliki kadar gula darah normal berjumlah 5 responden (5%). Sedangkan pasien yang memiliki gaya hidup cukup memiliki kadar gula darah tidak normal dengan besar 14 responden (14%). Dan untuk pasien yang memiliki gaya hidup kurang memiliki kadar gula darah tidak normal 4 responden (4%). Uji Spearmen menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0.705 menunjukkan bahwa hubungan tersebut termasuk kategori kuat.

Semakin baik gaya hidup yang diterapkan pasien, semakin baik pula pengendalian kadar gula darah yang dimiliki. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat perlu terus ditingkatkan sebagai bagian dari pengelolaan diabetes melitus tipe 2

Kata kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Gaya Hidup, Kadar Gula Darah,

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND BLOOD GLUCOSE LEVELS AMONG PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS AT AISYIYAH GENERAL HOSPITAL PONOROGO

Arina Tri Wulandari

*Bachelor of Nursing Program, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Ponorogo,
East Java, Indonesia
arina.wulan95@gmail.com*

Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic disease and a major global health problem with a continuously increasing prevalence. Lifestyle is one of the key factors affecting blood glucose control. Adopting a healthy lifestyle, including a balanced diet, regular physical activity, medication adherence, and proper stress management, can help maintain normal blood glucose levels and prevent diabetes-related complications. To determine the relationship between lifestyle and blood glucose levels among patients with Type 2 Diabetes Mellitus at RSU 'Aisyiyah Ponorogo.

This study employed an analytical correlational design with a cross-sectional approach. The research was conducted at RSU 'Aisyiyah Ponorogo. A total of 100 respondents participated in the study. Lifestyle data were collected using an offline questionnaire, while blood glucose level data were obtained from patients' medical examination results. Data were analyzed using the Spearman test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The findings showed that 70 respondents (70%) with a very healthy lifestyle had normal blood glucose levels, while 5 respondents (5%) with a good lifestyle also had normal blood glucose levels. Meanwhile, 14 respondents (14%) with a moderate lifestyle had abnormal blood glucose levels, and 4 respondents (4%) with a poor lifestyle also had abnormal blood glucose levels. The Spearman test revealed a statistically significant relationship between lifestyle and blood glucose levels ($p = 0.000$; $p < 0.05$). The correlation coefficient was 0.627, indicating a strong positive relationship between lifestyle and blood glucose levels among patients with Type 2 Diabetes Mellitus.

There is a significant and strong relationship between lifestyle and blood glucose levels among patients with Type 2 Diabetes Mellitus at RSU 'Aisyiyah Ponorogo. The healthier the patient's lifestyle, the better the blood glucose control. Therefore, promoting a healthy lifestyle should be an integral part of Type 2 Diabetes Mellitus management to achieve optimal glycemic control and reduce the risk of complications.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, lifestyle, blood glucose level,

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo” untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto M.Ag, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. dr.Wegig Wijanarko, MMR selaku Direktur RSUD ‘Aisyiyah Ponorogo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama menyusun skripsi .
4. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Naylil Mawadda Rohma, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
7. Keluarga tercinta yang selalu memberikan motivasi penuh, dukungan serta semangat dalam mengerjakan skripsi ini
8. Kepala Ruang beserta teman-teman perawat Ruang Mina yang memberikan saya masukan, motivasi serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini
9. Teman-teman di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Skripsi ini.
10. Kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan perhatian, serta berpartisipasi dalam pengisian kuesioner dan penyediaan data penelitian ini.

Dalam penulisan proposal ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, Juli 2026

Yang menyatakan



Arina Tri Wulandari

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum.....	5
1.3.2. Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis	6
1.5. Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe 2.....	11
2.1.1 Definisi DM Tipe 2	11
2.1.2 Etiologi	11
2.1.3. Patofisiologi.....	12
2.1.4. Manifestasi Klinis	13
2.1.5. Pemeriksaan Penunjang	15
2.1.6. Penatalaksanaan DM Tipe 2	16
2.1.7. Komplikasi.....	21
2.1.8 Faktor Resiko DM yang Dapat Diubah	25
2.1.9. Faktor Risiko DM yang Tidak Dapat Diubah.....	28
2.2 Konsep Dasar Gaya Hidup.....	28
2.2.1 Definisi Gaya Hidup	28
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup	29
2.2.3 Indikator Gaya Hidup.....	31
2.3 Kerangka Teori Penelitian	43

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	44
3.1 Kerangka Konsep	44
3.2 Hipotesis	46
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....	63
4.1. Desain Penelitian	48
4.2. Kerangka operasional	48
4.3. Populasi, Sampel, Sampling	50
4.3.1. Populasi	50
4.3.2 Sampel	50
4.3.3 Sampling	51
4.3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	52
4.4 Instrumen Penelitian	54
4.4.1 Variabel Gaya Hidup	54
4.4.2 Variabel Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus	56
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	56
4.5.1. Tempat	56
4.5.2. Waktu penelitian	57
4.6 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	57
4.6.1. Cara Pengumpulan Data	57
4.6.2 Analisis Data	60
4.7 Etika Penelitian	63
BAB V PEMBAHASAN	82
5.1 Hasil Penelitian	67
5.1.1 Gambaran Umum Penelitian	67
5.1.2 Data Demografi Responden	68
5.1.3 Variabel yang Diukur	72
5.1.4 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2	72
5.2 Pembahasan	73
5.3 Mengidentifikasi gaya hidup pasien DM tipe 2 di RSUD Aisyiyah Ponorogo	73
5.4 Mengidentifikasi kadar gula darah pasien DM tipe 2 di RSUD Aisyiyah Ponorogo.....	75
5.5 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2	76

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	79
6.1 Simpulan.....	79
6.2 Saran.....	80



DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 Definisi Operasional Penelitian.....	51
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	84
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin....	84
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	85
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	85
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menderita...	86
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Obat....	86
Tabel 5.7 Variabel yang Diukur.....	87
Tabel 5.8 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kadar Gula Darah.....	87



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Penelitian	41
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	43
Gambar 3.2	Kerangka Operasional Penelitian	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	67
Lampiran 2 Penjelasan Penelitian.....	68
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	70
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden	61
Lampiran 5 Kisi-kisi Kuesioner Gaya Hidup.....	72
Lampiran 6 Kuesioner Gaya Hidup.....	73
Lampiran 7 Surat Ijin Pengambilan Data Awal.....	76
Lampiran 8 Surat Persetujuan Pengambilan Data Awal	77
Lampiran 9 Lembar Konsultasi	79
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian Skripsi.....	103
Lampiran 12 Surat Keterangan Layak Etik.....	104
Lampiran 13 Dokumentasi Pengambilan Data.....	105
Lampiran 14 Hasil Penelitian.....	106

DAFTAR SINGKATAN

FANTASTIC : *Family & Friends, Activity, Nutrition, Tobacco & Toxins, Alcohol, Sleep, Seatbelt, Stress, Type of Personality, Insight, Career*

AADE : *American Association of Diabetes Educators*

IDF : *International Diabetes Federation*

