

**SKRIPSI**

**AKTIVITAS FISIK, KEKUATAN GENGAM TANGAN,  
KEPATUHAN DIET, DAN KADAR GULA DARAH  
SEWAKTU PADA PRALANSIA PASIEN  
DIABETES MELITUS TIPE 2**



**JANNETA AULIASHEEVA YASMIN  
P07131220037**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

**SKIRPSI**

**AKTIVITAS FISIK, KEKUATAN GENGAM TANGAN,  
KEPATUHAN DIET, DAN KADAR GULA DARAH  
SEWAKTU PADA PRALANSIA PASIEN  
DIABETES MELITUS TIPE 2**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Gizi



**JANNETA AULIASHEEVA YASMIN  
P07131220037**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Aktivitas Fisik, Kekuatan Genggam Tangan, Kepatuhan Diet, dan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pralansia Pasien Diabetes Melitus Tipe 2”

Disusun oleh:

JANNETA AULIASHEEVA YASMIN

P07131220037

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

03 Mei 2024

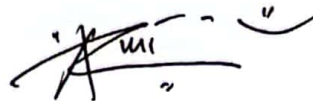
Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Weni Kurdanti, S.SiT., M.Kes  
NIP.197302061997032001

Pembimbing Pendamping,



Almira Sitasari, S.Gz., MPH., RD.  
NIP.198703042015032004

Yogyakarta, 03 Mei 2024



**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**“Aktivitas Fisik, Kekuatan Genggam Tangan, Kepatuhan Diet, dan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pralansia Pasien Diabetes Melitus Tipe 2”**

Disusun oleh:

**JANNETA AULIASHEEVA YASMIN**  
P07131220037

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : .....03 Mei.....2024


**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**



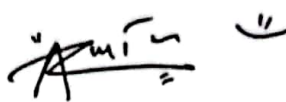
Ketua,  
Weni Kurdanti, S.SiT., M.Kes  
NIP.197302061997032001

(..........)

Anggota,  
Nugraheni Tri Lestari, SKM., MPH.  
NIP. 196701141991032001

(..........)

Anggota,  
Almira Sitasari, S.Gz., MPH., RD.  
NIP.198703042015032004

(..........)

Yogyakarta, .....03 Mei 2024.....



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Janneta Auliasheeva Yasmin

NIM : P07131220037

Tanda Tangan :



Tanggal : 6 Mei 2024

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

---

Nama : Janneta Auliasheeva Yasmin  
NIM : P07131220037  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

Aktivitas Fisik, Kekuatan Genggam Tangan, Kepatuhan Diet, dan Kadar Gula  
Darah Sewaktu Pada Pralansia Pasien Diabetes Melitus Tipe 2

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 26 April 2024

Yang menyatakan



(Janneta Auliasheeva Yasmin)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penyusunan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Nur Hidayat, SKM., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Waluyo, STP., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ibu Weni Kurdanti, S.Si.T., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing penulis selama penyusunan Skripsi ini.
5. Ibu Almira Sitasari, S.Gz., MPH., RD., selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing penulis selama penyusunan Skripsi ini.
6. Ibu Nugraheni Tri Lestari, SKM., MPH., selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk turut memberikan saran dan masukannya dalam penulisan Skripsi ini.
7. Kepala Puskesmas Gamping I dan II yang telah memberikan izin kepada penulis untuk dapat melakukan penelitian di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

8. Staff Puskesmas Gamping I dan II dan seluruh pihak yang telah bersedia membantu dalam mengoordinasikan kegiatan penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.
9. Kedua orang tua dan kakak saya yang selalu memberikan doa dan dukungan baik materi maupun moral
10. Sahabat dan teman-teman saya yang selalu memberikan bantuan dan dukungan mulai dari proposal skripsi, persiapan dan pelaksanaan penelitian, penyusunan skripsi hingga persiapan sidang skripsi.

Akhir kata, penulis berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu serta semoga skripsi ini nantinya dapat memberikan manfaat sebagaimana yang diharapkan.

Yogyakarta, 3 April 2024



(Janneta Auliasheeva Yasmin)



## DAFTAR ISI

SKIRPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Ruang Lingkup.....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
F. Keaslian Penelitian.....	10
G. Spesifikasi Produk.....	13
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
A. Telaah Pustaka .....	14
1. Pralansia.....	14
2. Diabetes Melitus .....	15
3. Empat Pilar Pengelolaan Diabetes Melitus .....	23
4. Kekuatan Genggam Tangan .....	32
B. Kerangka Teori.....	34
C. Kerangka Konsep .....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
C. Waktu dan Tempat .....	40

1. Waktu Penelitian.....	40
2. Tempat Penelitian .....	40
D. Variabel Penelitian .....	41
E. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian .....	41
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	43
G. Instrumen dan Alat Penelitian .....	45
H. Prosedur Penelitian.....	46
I. Manajemen Data .....	49
J. Etika Penelitian .....	59
K. Kelemahan dan Kesulitan Penelitian .....	60
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. Hasil .....	61
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	61
2. Karakteristik Responden.....	64
3. Gambaran Aktivitas Fisik, Kekuatan Genggam Tangan, dan Kepatuhan Diet.....	66
4. Analisis Bivariat .....	67
B. Pembahasan.....	70
1. Karakteristik Responden.....	70
2. Gambaran Aktivitas Fisik, Kekuatan Genggam Tangan, dan Kepatuhan Diet.....	73
3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Sewaktu ..	76
4. Hubungan Kekuatan Genggam Tangan dengan Kadar Gula Darah Sewaktu .....	80
5. Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Gula Darah Sewaktu ..	84
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>88</b>
A. Kesimpulan .....	88
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA .....	91
LAMPIRAN.....	96

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Produk Policy Brief .....	13
<b>Tabel 2.</b> Kriteria Diagnosis DM .....	17
<b>Tabel 3.</b> Standar Kategori Kekuatan Genggam Tangan CAMRY .....	33
<b>Tabel 4.</b> Kategori Tingkat Kekuatan Genggam Tangan.....	42
<b>Tabel 5.</b> Hasil Uji Normalitas Data .....	54
<b>Tabel 6.</b> Dummy Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	56
<b>Tabel 7.</b> Dummy Tabel Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian .....	56
<b>Tabel 8.</b> Dummy Tabel Gambaran Rata-Rata Data Variabel Penelitian.....	57
<b>Tabel 9.</b> Dummy Tabel Hasil Analisis Hubungan Pada Kelompok T2DM .....	58
<b>Tabel 10.</b> Dummy Tabel Hasil Analisis Hubungan Pada Kelompok Non-DM ...	58
<b>Tabel 11.</b> Karakteristik Responden .....	64
<b>Tabel 12.</b> Gambaran Variabel Penelitian Pada Responden .....	66
<b>Tabel 13.</b> Gambaran Rata-Rata Hasil Variabel .....	67
<b>Tabel 14.</b> Analisis Bivariat Kelompok T2DM .....	68
<b>Tabel 15.</b> Analisis Bivariat Kelompok Non-DM .....	69

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1.</b> Kerangka Teori .....	34
<b>Gambar 2.</b> Kerangka Konsep.....	34
<b>Gambar 3.</b> Desain Penelitian .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Layak Etik.....	97
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Puskesmas Gamping 1 .....	98
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Puskesmas Gamping II .....	99
Lampiran 4. Naskah PSP .....	100
Lampiran 5. Lembar Persetujuan (Informed Consent) .....	104
Lampiran 6. Kuesioner Identitas Responden .....	105
Lampiran 7. Perceived Dietary Adherence Questionnaire (PDAQ) .....	106
Lampiran 8. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	107
Lampiran 9. Prosedur Pengukuran Kadar Gula Darah Sewaktu .....	109
Lampiran 10. Prosedur Pengukuran Kekuatan Genggam Tangan .....	110
Lampiran 11. Foto Kegiatan Pengambilan Data Penelitian .....	111
Lampiran 12. Master Tabel Data Kelompok T2DM.....	113
Lampiran 13. Master Tabel Data Kelompok Non-DM.....	114
Lampiran 14. Produk Skripsi "Policy Brief" .....	115