

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAYA HIDUP PRALANSIA DIABETISI DI DESA  
BANYURADEN WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
GAMPING II SLEMAN YOGYAKARTA**



**DENA ARLENIA**  
**P07120116005**

**PRODI D-III KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
2019**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAYA HIDUP PRALANSIA DIABETISI DI DESA  
BANYURADEN WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
GAMPING II SLEMAN YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan



DENA ARLENIA  
P07120116005

**PRODI D-III KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
2019**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**KARYA TULIS ILMIAH  
"GAYA HIDUP PRALANSIA DIABETISI DI DESA BANYURADEN  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II SLEMAN  
YOGYAKARTA"**

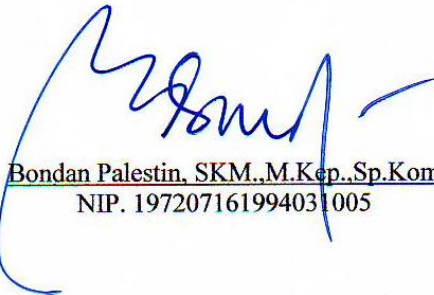
Disusun Oleh :  
DENA ARLENIA  
P07120116005


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :  
10 Mei 2019

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

  
Maryana, S.Psi., S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP.197504072002121002

Yogyakarta, 10 Mei 2019  
Ketua Jurusan Keperawatan

  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
"GAYA HIDUP PRALANSIA DIABETISI DI DESA BANYURADEN  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II SLEMAN  
YOGYAKARTA"**

Disusun Oleh  
DENA ARLENIA  
NIM : P07120116005

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal : 14 Mei 2019

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,  
Induniasih, S.Kp. M.Kes  
NIP. 195712201986032001

(.....*Induniasih*.....)

Anggota,  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

(.....*Bondan Palestin*.....)

Anggota,  
Maryana, S.Psi., S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP.197504072002121002

(.....*Maryana*.....)

Yogyakarta, <sup>14</sup> Mei 2019

Ketua, ~~Induniasih~~ *Bondan Palestin*  
Bidang Keperawatan




Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom.  
NIP.197207161994031005

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

**Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.**

Nama : Dena Arlenia

NIM : P07120116005

Tanda tangan:  .....

Tanggal : 15 Mei 2019 .....

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARTA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya bertanda tangan di bawah ini:

---

Nama : DENA ARLENIA  
NIM : P07120116005  
Program Studi : D-III Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusieve Royalty- Free Right)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

**“GAYA HIDUP PRALANSIA DIABETISI DI DESA BANYURADEN  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II SLEMAN  
YOGYAKARTA”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/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 : Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Pada tanggal : 15 Mei 2019

Yang menyatakan



(Dena Arlenia)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang maha Esa atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gaya Hidup Pralansia Diabetisi Di Desa Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Sleman Yogyakarta”, dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta,
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta sekaligus pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini,
3. Abdul Majid, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini,
4. Maryana, S.Psi., S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah memberi banyak masukan dan bimbingan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini,
5. Kepala UPT Puskesmas Gamping II yang telah memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian ini
6. Kepala Desa Banyuraden yang telah memberikan ijin untuk pelaksanaan penelitian ini
7. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
8. Teman-teman yang telah membantu penyusunan karya tulis ilmiah ini

Penulis menyadari, bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya dapat terlaksana secara maksimal. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang berkepentingan.

Yogyakarta, 9 Mei 2019

Penulis



## DAFTAR ISI

|  |           |
|--|-----------|
| HALAMAN JUDUL.....   | i         |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....                                    | ii        |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                       | iii       |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....                          | iv        |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA<br>ILMIAH ..... | v         |
| KATA PENGANTAR .....   | vi        |
| DAFTAR ISI.....  | viii      |
| DAFTAR TABEL.....  | x         |
| DAFTAR GAMBAR .....  | xi        |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xii       |
| ABSTRACK .....   | xiii      |
| ABSTRAK .....  | xiv       |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                                 | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....  | 1         |
| B. Rumusan Masalah .....                                       | 7         |
| C. Tujuan Penelitian .....                                     | 7         |
| D. Ruang Lingkup.....  | 7         |
| E. Manfaat Penelitian .....                                    | 8         |
| F. Keaslian Penelitian.....                                    | 9         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                            | <b>13</b> |
| A. Uraian Teori .....  | 13        |
| B. Kerangka Teori.....   | 39        |
| C. Pertanyaan Penelitian .....                                 | 40        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                     | <b>41</b> |
| A. Jenis dan Desain Penelitian.....                            | 41        |
| B. Populasi dan Sampel .....                                   | 42        |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian .....                           | 44        |
| D. Variabel Penelitian .....                                   | 45        |
| E. Definisi Operasional.....                                   | 45        |
| F. Instrumen dan Bahan.....                                    | 47        |
| G. Uji Pemahaman .....   | 49        |
| H. Prosedur Penelitian.....                                    | 49        |
| I. Manajemen Data .....  | 52        |
| J. Etika Penelitian .....                                      | 56        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>            | <b>59</b> |
| A. Gambaran Lokasi Penelitian .....                            | 59        |
| B. Hasil Penelitian .....                                      | 61        |

|   |           |
|---|-----------|
| C. Pembahasan.....                      | 65        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>77</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 77        |
| B. Saran .....                          | 73        |
| DAFTAR PUSTAKA .....                    | 79        |
| LAMPIRAN                                |           |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2.1. Klasifikasi Diabetes Mellitus .....  | 15 |
| Tabel 2.2. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) .....   | 28 |
| Tabel 2.3. Kisaran Kalori Tubuh.....  | 20 |
| Tabel 2.4. Jenis makanan pencegahan DM.....   | 20 |
| Tabel 3.1. Definisi Operasional Penelitian .....  | 46 |
| Tabel 3.2. Kisi-kisi Kuesioner .....  | 48 |
| Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Desa<br>Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II .....                    | 61 |
| Tabel 4.2 Distribusi frekuensi gaya hidup pralansia diabetisi di Desa<br>Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II .....              | 62 |
| Tabel 4.3 Distribusi frekuensi pola makan pralansia diabetisi di Desa<br>Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II .....              | 63 |
| Tabel 4.4 Distribusi frekuensi aktivitas fisik penderita pralansia diabetisi<br>di Desa Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II ... | 64 |
| Tabel 4.5 Distribusi frekuensi pengobatan pralansia diabetisi di Desa<br>Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II .....              | 64 |
| Tabel 4.6 Distribusi frekuensi kontrol kesehatan pralansia diabetisi di<br>Desa Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II .....       | 65 |
| Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi penyuluhan penderita diabetisi di Desa<br>Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II .....             | 65 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Gambar 2.1. Kerangka Teori..... | 39 |
|---------------------------------|----|

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Penjelasan sebelum mengikuti penelitian
- Lampiran 2. Permohonan menjadi responden
- Lampiran 3. Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 4. Permohonan asisten penelitian
- Lampiran 5. Kuesioner penelitian
- Lampiran 6. Skor kunci jawaban kuesioner
- Lampiran 7. Anggaran penelitian
- Lampiran 8. Jadwal kegiatan tahun 2018-2019
- Lampiran 9. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 11. Surat Persetujuan Komisi Etik
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah

## **PRE-ELDERLY DIABETES LIFESTYLE IN BANYURADEN VILLAGE WORKING AREA OF GAMPING II SLEMAN YOGYAKARTA**

Dena Arlenia<sup>1</sup>, Bondan Palestin<sup>2</sup>, Maryana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>) [denhaarlinia@gmail.com](mailto:denhaarlinia@gmail.com), Nursing Department of Health Ministry of Health Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY 55293.

<sup>2,3</sup>) Lecturer in Nursing Department of Health Polytechnic in Yogyakarta

### ***ABSTRACT***

**Background:** Increased population income and lifestyle changes, especially in large cities, cause an increase in the prevalence of degenerative diseases such as diabetes mellitus. The high incidence of DM cases in the community tends to increase along with the level of economic growth, especially in patients over 45 years old. DM risk factors are very closely related to unhealthy behavior and lifestyle changes. The main modalities in the management of DM were lifestyle changes by regulating dietary patterns, increasing physical activity, and educating various problems related to DM disease that are carried out continuously.

**Objective:** This study aims to describe the pralancic lifestyle of people with diabetes in Banyuraden Village, Working Area of Gamping II Sleman Yogyakarta Health Center.

**Method:** This study was a descriptive research with a survey, the type of sampling with random sampling technique amounted to 33 people. The research data was taken using a questionnaire about the lifestyle of people with diabetes mellitus

**Results:** The results of the study showed that from 33 respondents there were 51.52% of pralans with diabetes who had a healthy lifestyle consisting of aspects: diet (60.6%), physical activity (51.52%), treatment (51.52%), health control (60.6%), the impact of counseling followed (57.6%).

**Conclusion:** Description of pralastic lifestyle of people with diabetes in Banyuraden Village Working Area of Gamping II Health Center show that most sufferers were included in the healthy category.

**Keywords:** Diabetics, Diabetes Mellitus, Lifestyle

**GAYA HIDUP PRALANSIA DIABETISI DI DESA BANYURADEN  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING II SLEMAN  
YOGYAKARTA**

Dena Arlenia<sup>1</sup>, Bondan Palestin<sup>2</sup>, Maryana<sup>3</sup>

1) [denhaarlinia@gmail.com](mailto:denhaarlinia@gmail.com), Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes  
Yogyakarta, Jl. Tatat Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY 55293.

2,3) Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Peningkatan pendapatan penduduk dan perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar menyebabkan peningkatan prevalensi penyakit degeneratif misalnya penyakit diabetes mellitus. Tingginya angka kejadian kasus DM pada masyarakat cenderung meningkat seiring dengan tingkat pertumbuhan ekonomi terutama pada pasien diatas 45 tahun. Faktor risiko penyakit DM sangat erat kaitannya dengan perilaku tidak sehat serta adanya perubahan gaya hidup. Modalitas utama dalam penatalaksanaan DM yaitu perubahan gaya hidup dengan melakukan pengaturan pola makan, meningkatkan aktivitas jasmani, dan edukasi berbagai masalah yang berkaitan dengan penyakit DM yang dilakukan secara terus menerus.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup pralansia diabetisi di Desa Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Sleman Yogyakarta.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan survei, jenis pengambilan sampel dengan teknik *random sampling* berjumlah 33 orang. Data penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner tentang gaya hidup penderita diabetes melitus

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan dari 33 responden terdapat 51,52% pralansia diabetisi memiliki gaya hidup sehat yang terdiri dari aspek : pola makan (60,6%), aktivitas fisik (51,52%), pengobatan (51,52 %), kontrol kesehatan (60,6%), dampak penyuluhan yang diikuti (57,6%).

**Kesimpulan :** Gambaran gaya hidup pralansia diabetisi di Desa Banyuraden Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II menunjukkan bahwa sebagian besar penderita termasuk dalam kategori sehat.

**Kata Kunci :** Diabetisi, Diabetes Melitus, Gaya Hidup