

**DAFTAR ISI**

Halaman Judul dan Prasyarat Gelar .....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Lembar Pengesahan .....	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	v
Motto.....	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Abstrak .....	ix
<i>Abstract</i> .....	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Lampiran .....	xvii
Daftar Lambang Dan Singkatan.....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan umum .....	6
1.3.2 Tujuan khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Teoritis .....	7
1.4.2 Praktis.....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Penyakit DM .....	8
2.1.1 Pengertian DM .....	8
2.1.2 Klasifikasi DM.....	8
2.1.3 Faktor risiko DM.....	9
2.1.4 Diagnosa DM .....	14
2.1.5 Manifestasi Klinis DM.....	15
2.1.6 Komplikasi DM.....	16
2.1.7 Penatalaksanaan DM.....	17
2.2 Tinjauan Umum Pola Makan.....	19

2.2.1	Definisi .....	19
2.2.2	Faktor yang mempengaruhi pola makan .....	20
2.2.3	Kebutuhan gizi .....	21
2.2.4	Klasifikasi makanan sumber zat gizi.....	21
2.2.5	Pengaruh pola makan pada kadar gula darah.....	25
2.3	Tinjauan Umum Aktivitas Fisik .....	26
2.3.1	Definisi .....	26
2.3.2	Pengaruh aktivitas fisik pada kadar glukosa darah .....	26
2.3.3	<i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ) .....	27
2.3.4	Penggolongan aktivitas fisik berdasarkan GPAQ.....	27
2.4	Tinjauan Umum Hipertensi .....	29
2.4.1	Definisi.....	29
2.4.2	Klasifikasi .....	29
2.4.3	Faktor risiko .....	29
2.4.4	Manifestasi klinis .....	34
2.4.5	Pengaruh hipertensi pada kadar glukosa darah .....	34
2.5	Usia Produktif.....	35
2.6	Keaslian Penelitian .....	35
<b>BAB 3 KERANGKA OPERASIONAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN...</b>		<b>40</b>
3.1	Kerangka Konseptual .....	40
3.2	Hipotesis Penelitian.....	42
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>		<b>43</b>
4.1	Desain Penelitian .....	43
4.2	Populasi, Sampel, <i>Sampling</i> , dan Besar Sampel .....	43
4.2.1	Populasi .....	43
4.2.2	Sampel.....	43
4.2.3	<i>Sampling</i> .....	44
4.3	Variabel penelitian dan Definisi Operasional.....	45
4.3.1	Variabel Penelitian .....	45
4.3.2	Definisi Operasional.....	46
4.4	Teknik Pengambilan dan Instrumen Penelitian.....	47
4.5	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	51
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
4.7	Pengumpulan Data .....	52
4.8	Analisa Data .....	54

4.9	Kerangka Operasional .....	56
4.10	<i>Ethical Clearance</i> .....	56
4.11	Keterbatasan Penelitian .....	58
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>60</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	60
5.1.1	Gambaran lokasi penelitian.....	60
5.1.2	Karakteristik responden .....	61
5.1.3	Variabel yang diukur.....	62
5.1.4	Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan hipertensi dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif .....	68
5.2	Pembahasan .....	75
5.2.1	Hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif .....	75
5.2.2	Hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif.....	91
5.2.3	Hubungan hipertensi dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif .....	95
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>99</b>
6.1	Simpulan.....	99
6.2	Saran .....	100
DAFTAR PUSTAKA .....		102
LAMPIRAN .....		108

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Kerangka konseptual hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan hipertensi dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Sidotopo .....40

Gambar 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Hipertensi dengan Kadar Gula Darah pada Penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Sidotopo .....56

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Tingkat aktivitas fisik.....28

Tabel 2.2 Klasifikasi berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik.....29

Tabel 4.1 Definisi operasional penelitian Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Hipertensi dengan Kadar Gula Darah pada DM Tipe 2 Usia Produktif di Puskesmas Sidotopo.....46

Tabel 5.1 Distribusi karakteristik responden di Puskesmas Sidotopo Surabaya...60

Tabel 5.2 Distribusi responden berdasarkan jenis dan frekuensi makan makanan pokok di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....61

Tabel 5.3 Distribusi responden berdasarkan jenis dan frekuensi makan lauk pauk di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....62

Tabel 5.4 Distribusi responden berdasarkan jenis dan frekuensi makan sayuran di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....62

Tabel 5.5 Distribusi responden berdasarkan jenis dan frekuensi makan buah di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....63

Tabel 5.6 Distribusi responden berdasarkan jenis dan frekuensi minuman di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....64

Tabel 5.7 Distribusi responden berdasarkan jenis dan frekuensi makan *snack* di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....65

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi aktivitas fisik responden di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....64

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi hipertensi responden di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....66

Tabel 5.10 Distribusi frekuensi kadar gula darah responden di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....66

Tabel 5.11 Distribusi responden berdasarkan kategori frekuensi pola makan di Puskesmas Sidotopo tahun 2020.....67

Tabel 5.12 Hubungan pola makan makanan pokok dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif.....68

Tabel 5.13 Hubungan pola makan lauk pauk dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif.....69

Tabel 5.14 Hubungan pola makan sayuran dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif.....70

Tabel 5.15 Hubungan pola makan buah dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif.....70

Tabel 5.16 Hubungan pola minuman dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif.....71

Tabel 5.17 Hubungan pola makan <i>snack</i> dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif.....	72
Tabel 5.18 Hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif.....	73
Tabel 5.19 Hubungan hipertensi dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif.....	73

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Informed Consent .....	107
Lampiran 2. Surat Izin Bangkesbangpol .....	108
Lampiran 3. Surat Izin Dinas Kesehatan Kota Surabaya .....	109
Lampiran 4. Bukti Persetujuan Adopsi Kuesioner .....	110
Lampiran 5. Sertifikat Komisi Etik FKP.....	111
Lampiran 6. <i>Food Frequency Questionnere</i> (FFQ) .....	112
Lampiran 7. <i>Global Physical Activity Questionnere</i> (GPAQ) .....	114

## DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

### Daftar Arti Lambang

%	: persentase
<	: kurang dari
>	: lebih dari
$\leq$	: kurang dari sama dengan
$\geq$	: lebih dari sama dengan
/	: per
=	: sama dengan
$\alpha$	: alfa (tingkat kemanaknaan)
$\beta$	: beta (sel beta)

### Daftar Singkatan

DM	: Diabetes Melitus
WHO	: <i>World Health Organization</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
Dinkes	: Dinas Kesehatan
Dkk / <i>et al.</i>	: Dan kawan-kawan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Perkeni	: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
BPS	: Badan Pusat Statistik
GPAQ	: <i>Global Physical Activity Questionnere</i>
FFQ	: <i>Frequency Food Questionnere</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
RAAS	: <i>Renin Angiotensin Aldosteron System</i>
JNC	: Joint National Committe
TGT	: Toleransi Glukosa Terganggu



FFA	: <i>Free Fatty Acid</i>
DMG	: Diabetes Melitus Gestational
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
CADs	: <i>Coronary Artery Diseases</i>
PAD	: <i>Peripheral Arteri Disease</i>
TZD	: Tiazolidindion
DPP-IV	: Dipeptidyl Peptidase-4
SGLT-2	: Sodium Glukosa Cotransporter-2