

**SKRIPSI**

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS DAN NON-DIABETES MELITUS**



Oleh :

**RYZKY APRILIA SEDIANI**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI GIZI  
SURABAYA  
2020**

**SKRIPSI**

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES PADA  
PENDERITA DIABETES MELITUS DAN NON-DIABETES MELITUS**



Oleh :

**RYZKY APRILIA SEDIANI  
101411231026**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI GIZI  
SURABAYA  
2020**

**PENGESAHAN**

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Sarjana Program Studi Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan  
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz.)  
pada tanggal, 6 Januari 2020

Mengesahkan  
Universitas Airlangga  
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Prof. Dr. Ika Martiana, dr., MS  
NIP 195603031987012001

Tim Penguji:

- a) Prof Dr. Sri Sumarmi, S.KM., M.Si
- b) Prof. Dr. Merryana Adriani, S.KM., M.Kes
- c) Unjiati, SKM.,M.Kes

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz.)  
Program Studi Gizi  
Departemen Gizi Kesehatan  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Airlangga

Oleh :

RYZKY APRILIA SEDIANI  
NIM 101411231026

Surabaya, 16 Januari 2020

Menyetujui,  
Pembimbing,



Prof. Dr. Merryana Adriani, S.KM., M.Kes  
NIP 195905171994032001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes  
NIP 198005252005012004

Ketua Departemen



Dr. Annis Catur Adi, Ir., M.Si  
NIP 196903011994121001

**SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Ryzky Aprilia Sediani  
NIM : 101411231026  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul :

**“TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DAN NON-DIABETES MELITUS”**

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 16 Januari 2020



Ryzky Aprilia Sediani  
NIM 101411231026

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DAN NON-DIABETES MELITUS**” sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini menjelaskan tentang permasalahan Diabetes Melitus yang kian meningkat baik secara lokal, nasional maupun global. Penduduk perkotaan memiliki persentase yang lebih besar mengalami penyakit Diabetes Melitus daripada pedesaan. Tekanan kehidupan dan gaya hidup tidak sehat sangat berpengaruh di daerah perkotaan hingga memicu terjadinya stress. Stres dapat meningkatkan kandungan glukosa dalam darah karena stres merangsang organ endokrin yang akan melepaskan sejumlah besar glukosa ke dalam darah dalam beberapa menit. Selain itu aktivitas fisik yang berlebihan juga terjadi di perkotaan dimana hal tersebut juga dapat meningkatkan resiko peningkatan penyakit Diabetes Melitus.

Pada kesempatan ini, saya sampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada kedua orang tua tercinta yakni Bapak Mohammad Kusen dan Ibu Lasiyem serta kedua saudara yakni Dani Urippan S.Si dan Lailatul Isro'iyah atas segala doa, kasih sayang serta dukungan yang diberikan. Begitu juga dengan Ibu Prof. Dr. Merryana Adriani, S.KM., M.Kes. selaku dosen pembimbing sekaligus dosen wali yang telah memberikan kritik, saran serta dukungan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Terimakasih dan penghargaan disampaikan pula kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Tri Martiana, dr. M.S, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
2. Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat
3. Dr. Annis Catur Adi Ir., M.Si, selaku Ketua Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat
4. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang turut membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi diri saya sendiri maupun pihak lain yang menggunakan.

Surabaya, 16 Januari 2020

Penulis