

**GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA
PENDERITA DM TIPE 2 DI RUANG POLI DALAM RSUD SUMEDANG
KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar ahli madya
keperawatan pada jenjang Pendidikan Diploma III Keperawatan



Oleh :
Memey Melistiana
2007026

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS DI SUMEDANG
2023**

**GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA PENDERITA DM
TIPE 2 DIRUANG POLI DALAM RSUD SUMEDANG**

Oleh :
Memey Melistiana

Sebuah karya tulis ilmiah untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan

© MEMEY MELISTIANA 2023
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
MEI 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Karya tulis ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian dengan
dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MEMEY MELISTIANA

NIM : 2007026

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah dengan judul “Gambaran Pola Hidup Sehat Pada Lansia Penderita DM tipe 2 Diruang Poli Dalam RSUD Sumedang” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Sumedang, 27 Mei 2023
Pembuat Pernyataan

Memey Melistiana
NIM. 2007026

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah oleh Memey Melistiana dengan NIM 2007026, yang berjudul “Gambaran Pola Hidup Sehat Pada Lansia Penderita DM Tipe 2 Diruang Poli Dalam RSUD Sumedang”, telah dipertahankan di depan dewan penguji Prodi D-III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang pada tanggal 27 Mei 2023

Dewan Penguji

Ketua Penguji



Reni Nuryani, M.Kep.,Ners Sp. Kep. J

NIP. 198012102008012008

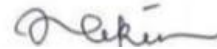
Penguji Anggota I



Drs. H. Akhmad Faozi Amk., M. SI

NIP. 196208031984021001

Penguji Anggota II



Heri Ridwan, S.Kep., Ners.,MAN.

NIP. 9202001987061301

Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan



Dewi Dolifah, M.Kep., Ners

NIP. 19750120200032001

GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA PENDERITA DM TIPE 2 DIRUANG POLI DALAM RSUD SUMEDANG

Memey Melistiana¹, Akhmad Faozi², Heri Ridwan³

¹Mahasiswa Prodi Diploma III Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia

^{2,3}Dosen Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia

Email : memey200726@upi.edu

ABSTRAK

Diabetes melitus bisa berdampak terhadap pola hidup seseorang diantaranya yaitu pola makan dan pola aktivitas. Kepatuhan menjaga pola makan dan pola aktivitas yang diderita oleh responden harus lebih diperhatikan, karena untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar gula darah atau yang biasa disebut hiperglikemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola hidup sehat pada penderita DM tipe 2 diruang Poli Dalam RSUD Sumedang. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode survey deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel yaitu 49 responden penderita diabetes melitus tipe 2 dilakukan dengan teknik *total sampling*. Analisa data univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil yang diperoleh dalam penelitian terdapat hampir seluruh dari responden menjaga pola makan sehat (83,7%), sebagian kecil dari responden tidak menjaga pola makan sehat (16,3%), untuk pola aktifitas hampir sebagian besar dari responden melakukan aktifitas fisik ringan (65,3%) dan hampir setengahnya dari responden melakukan aktifitas berat (34,7%). Jadi dapat disimpulkan bahwa dari sebanyak 49 responden yaitu hampir sebagian besar (51,0%) menjaga pola hidup sehatnya, namun hampir setengahnya dari responden tidak menjaga pola hidup sehatnya (49,0%).

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Pola aktivitas, Pola hidup sehat, Pola makan

DESCRIPTION OF A HEALTHY LIFESTYLE ELDERLY TYPE 2 DM AT OUTPATIENTS ROOM SUMEDANG HOSPITAL

Memey Melistiana¹, Akhmad Faozi², Heri Ridwan³

¹ Student Of Nursing D III Study Program, Universitas Pendidikan Indonesia

^{2,3} Lecturer in Nursing at the Indonesian University of Education

Email : memey200726@upi.edu

ABSTRACT

Diabetes mellitus can have an impact on a person's lifestyle including eating patterns and activity patterns. Compliance with maintaining diet and activity patterns suffered by respondents must be given more attention, because to prevent an increase in blood sugar levels or what is commonly called hyperglycemia. This study aims to describe a healthy lifestyle in patients with type 2 DM in the Poly Inner Hospital of Sumedang Hospital. This research design uses a quantitative descriptive survey method with a cross sectional approach. Sampling of 49 respondents with type 2 diabetes mellitus was carried out by total sampling technique. Univariate data analysis with frequency and percentage distribution. The results obtained in the study were that almost all of the respondents maintained a healthy diet (83.7%), a small portion of the respondents did not maintain a healthy diet (16.3%), for activity daily living most of the respondents did activities mild physical activity (65.3%) and almost half of the respondents carried out strenuous activities (34.7%). Of the 49 respondents, the majority (51.0%) maintained a healthy lifestyle, but almost half of the respondents did not maintain a healthy lifestyle (49.0%).

Keywords: *Activity patterns, Diabetes Mellitus, Diet, Healthy lifestyle*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Diabetes Melitus Tipe 2	5
2.2 Konsep Pola Hidup Sehat	9
2.3 Kerangka Teori	13
2.4 Kerangka Konsep	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
3.1 Metode Penelitian	15
3.2 Populasi dan Sampel	15
3.3 Definisi Operasional	16
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	16
3.5 Instrumen Penelitian	17
3.6 Pengumpulan Data	17
3.7 Pengolahan dan Analisa Data	18
3.8 Penyajian Data	20
3.9 Etika Penelitian	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	22
4.1 Hasil Penelitian	22
4.2 Pembahasan	23
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	27

5.1 Kesimpulan	27
5.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN	31

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. Diabetes Guidelines. *Diabetes Care*. (2016). S1–106. Andarmoyo, S. (2012). *Keperawatan Keluarga*. Graha Ilmu.
- Aprilia, N. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny. S Keluarga Tn. S Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Desa Sungai Pinang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Tahun.
- Atlas, D. (2015). International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas, 7th Edn*. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 33, 2.
- Alison (2016). Gambaran Pola Makan pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD dr. Slamet Garut. *Jurnal Medika Cendikia*, 9(1), 68-74.
- Aprilia (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet, Aktivitas Fisik Dan Minum Obat Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sedati (Doctoral Dissertation, Stikes Hang Tuah Surabaya).
- Bhatt, H., Saklani, S., & Upadhayay, K. (2016). Anti-Oxidant And Anti-Diabetic Activities Of Ethanolic Extract Of *Primula Denticulata* Flowers. *Indonesian Journal Of Pharmacy*, 27(2), 74–79.
- Christianty (2021). Gambaran Pola Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Pada Ny. S Di Wilayah Karangploso Kabupaten Malang (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Doloksaribu, L. G. (2019). Gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 28-34.
- Eliana (2015). *Penatalaksanaan Dm Sesuai Konsensus Perkeni 2015*. Pb Perkeni Jakarta.
- Fauzi (2016). Nefrolitiasis. *Jurnal Majority*, 5(2), 69-73.
- Fauzi dan Anggorowati (2019). Efektivitas Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kecepatan Pengendalian Kadar Gula Darah pada Penderita DM. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 2(1), 47-51.
- Siswanto E, Nasrul Hadi Purwanto Llitus Fis Citra Ariyanto , 2016 (2016) Vol.7 No.4 Diabetes Mellitus Type 2 , October 11, 2016
- Kementrian Kesehatan Ri Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Rischesdas*. Jakarta: Kepala Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Ri.
- Kurniawaty, E., & Yanita, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe Ii. *Jurnal Majority*, 5(2), 27-31.

- Kamisna, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Siblah Krueng Kabupaten Bireuen.
- Khusniyati (2018). Gambaran pola makan pada mahasiswa tingkat akhir, 12(2), 31–37.
- Lisiswati (2016). Hubungan pola aktivitas fisik dan pola makan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe II di poli penyakit dalam rumah sakit pancaran kasih GMIM manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Muslich, (2018). Pengembangan Model Pencegahan Kekambuhan Berbasis Telenursing Dalam Meningkatkan Kepatuhan Dan Menurunkan Kekambuhan Pada Pasien Hiv Aids (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Nanda, Wiryanto, (2018). Hubungan kepatuhan minum obat anti diabetik dengan regulasi kadar gula darah pada pasien perempuan diabetes mellitus. *Amerta Nutrition*, 2(4), 340-348.
- Nailawati (2019). Hubungan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan kejadian diabetes melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 1-7.
- Open Data Jabar Jumlah Penderita Diabetes Melitus Berdasarkan Kabupaten/Kota. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-diabetes-melitus-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>, Diakses Pada 10 Februari 2023.
- Perkeni. (2015). Konsensus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia (Perkerni).
- Primanda, (2011). Implementasi Program Pengendalian Diabetes Mellitus dan Hipertensi Melalui Media Watshapp Selama Pandemi Covid-19. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 475-487.
- Puspitasari, Dyah. 2022. Keterlibatan Keluarga dalam Manajemen Gizi pada Pasien dengan Diabetes Mellitus. Skripsi Universitas Diponegoro: Fakultas Kedokteran, Departemen Ilmu Keperawatan.
- Pereira (2022). Gambaran Pola Makan pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD dr. Slamet Garut. *Jurnal Medika Cendikia*, 9(1), 68-74.
- Reza Pahlevi.. (2021). Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Kelima Di Dunia.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan.Kesehatan .Kementrian. Ri Tahun (2018).

- Riyadi (2015). Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gds Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe II Di Puskesmas Mayong II Jepara Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 7(2).
- Susanti, (2019). Bahan Ajar Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Uin Sumatra Utara Medan. [Http://Repository.Uinsu.Ac.Id/8753/1/Diktateptm Dr.Nofi Susanti%2c M.Kes.Pdf](http://Repository.Uinsu.Ac.Id/8753/1/Diktateptm%20Dr.Nofi%20Susanti%2c%20M.Kes.Pdf)
- Santika, (2021). Asuhan Keperawatan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi: Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Dengan Penerapan Senam Kaki Diabetes Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii (Literatur Review)-(Kti. 1556) (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).
- Sumantrie & Limbong (2022). Edukasi Manajemen Pola Hidup Sehat Di Desa Pegagan Julu, Kabupaten Dairi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(2), 247-252.
- Susanti (2018). Hubungan Self Care Dengan Kestabilan Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Type II. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol*, 10(1).
- Sulistyoningsih (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)*, 3(1), 29-34.
- World Health Organization (Who) 2015. *Global Report On Diabetes: Fact Sheet*. World Health Organization.
- Wandansari (2013). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2 di rsud dr. Moewardi surakarta (doctoral dissertation, universitas muhammadiyah surakarta).
- Yuniar, (2018). Analisis faktor resiko kejadian Diabetes Melitus Masyarakat Di Indonesia (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).