

**DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP AKTIVITAS FISIK
DAN KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELITUS TIPE
2 DI PUSKESMAS SANANWETAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**DEA OKTAVIANY PURNOMO PUTRI
NIM. P17230221016**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2025**

**DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP AKTIVITAS FISIK
DAN KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELITUS TIPE
2 DI PUSKESMAS SANANWETAN**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan keperawatan Diploma III di Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

DEA OKTAVIANY PURNOMO PUTRI

NIM. P17230221016



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR**

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

“Dukungan Keluarga Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kepatuhan Diet Pasien
Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sananwetan”

Disusun oleh:

DEA OKTAVIANY PURNOMO PUTRI

NIM. P17230221016

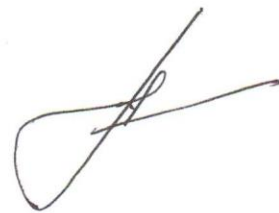
Mengetahui,
Ketua Program Studi Diploma
Tiga Keperawatan Blitar



Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD. NS.

NIP. 196410161986032002

Tanggal Disetujui, 20 Mei 2025
Pembimbing



Sri Winarni, S. Pd., M. Kes

NIP. 197109221996032001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

“Dukungan Keluarga Terhadap Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet Pasien
Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Sananwetan”

Disusun oleh:
DEA OKTAVIANY PURNOMO PUTRI
NIM. P17230221016

Telah dipertahankan dalam
Seminar di depan Tim Penguji
Pada Tanggal:
21 Mei 2025

SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua,
Mujito, A. Per.Pen., M.Kes
NIP. 196407071986031003

(.....)

Anggota,
Sri Winarni, S.Pd., M.Kes
NIP.197109221996032001

(.....)

Malang, 21 Mei 2025
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197608102002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dea Oktaviany Purnomo Putri

NIM : P17230221016

Judul KTI : Dukungan Keluarga Terhadap Aktivitas Fisik dan Kepatuhan Diet Pasien Diabetes Tipe 2 di Puskesmas Sananwetan

Alamat : Desa Tambakan RT 02 RW 01 Kec. Gandusari Kab. Blitar

Menyatakan bahwa naskah ini adalah benar-benar karya asli saya sendiri dan belum pernah dipublikasikan. Saya bersedia menanggung segala tuntutan jika dikemudian hari ada pihak yang merasa dirugikan baik secara pribadi maupun tuntutan secara hukum.

Demikian surat pernyataan ini saya tulis dan bisa digunakan sebagaimana mestinya.

Blitar, 20 Mei 20225

Hormat saya,

Dea Oktaviany P.P

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

MOTTO

“Sesungguhnya Bersama Kesulitan dan Kemudahan.”

(Qs. Al-Insyirah :5)

“Jangan merasa IRI kepada orang lain, setiap manusia sudah di takdirkan oleh Allah SWT. Keberhasilan masing-masing, terlambat bukan berarti GAGAL, cepat bukan berarti HEBAT, terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah. Setiap orang memiliki proses yang berbeda. Terbentur, Terbentur, lalu Terbentuk.”

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan karya ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim karya tulis ilmiah ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya tercinta Alm. Bapak Dwi Heri Purnomo dan Ibu Siti Julaika, yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Teruntuk ibu, terimakasih sudah mengantarkan saya sampai sejauh ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk ayah dan ibu.

Diri saya sendiri, Dea Oktaviany Purnomo Putri karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan pikiran dan mental walaupun banyaknya tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Bapak Mujito, A.Per.Pen., M.Kes dan Ibu Sri Winarni, S.Pd., M.Kes yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Sahabat dan teman-teman saya yang telah menemani dalam suka maupun duka.

Dan teruntuk Mas. A terima kasih untuk segala waktu, *support*, usaha, dan motivasi dalam membantu saya menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata semoga karya tulis ilmiah ini dapat menjadi wawasan dan manfaat untuk orang lain. Aamiin.

DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN
KEPATUHAN DIET PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS
SANANWETAN

Dea Oktaviany Purnomo Putri

Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. DR. Sutomo,
No. 56, Bendogerit, Kec. Sananwetan, Kota Blitar

Email: dea29013@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus tipe 2 ditandai oleh tingginya kadar gula darah akibat gangguan fungsi insulin, serta memerlukan penatalaksanaan melalui edukasi, pengobatan, diet, dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik dan kepatuhan diet pasien diabetes melitus tipe 2. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan total sampling pada 80 lansia terdata di Puskesmas Sananwetan. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner Dukungan Keluarga (DSSQ), Aktivitas Fisik (IPAQ), dan Kepatuhan Diet (PDAQ). Analisa data yang digunakan adalah secara deskriptif, dan uji statistik non parametrik (*Kolmogorov Smirnov*). Uji *Spearman Rank* menunjukkan H_0 diterima, yaitu secara statistik tidak ada hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik ($p=0,387$), namun ada hubungan signifikan dengan kepatuhan diet ($p=0,820$). Karakteristik usia lansia menjadi faktor penting dalam pengaruh dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik dan kepatuhan dalam diet. Faktor lainnya dapat berpengaruh terhadap pelaksanaan aktivitas fisik seperti usia lansia dan penyakit diabetes melitus itu sendiri. Program edukasi di fasilitas kesehatan perlu disusun dengan memperhatikan kebutuhan dan kondisi sasaran.

Kata Kunci: Aktvitas Fisik, Kepatuhan Diet, Dukungan Keluarga

FAMILY SUPPORT FOR PHYSICAL ACTIVITY AND DIET COMPLIANCE
OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS AT PUSKESMAS
SANANWETAN

Dea Oktaviany Purnomo Putri

Program Studi D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. DR. Sutomo,
No. 56, Bendogerit, Kec. Sananwetan, Kota Blitar

Email: dea29013@gmail.com

ABSTRACT

Type 2 diabetes mellitus is characterized by high blood sugar levels due to impaired insulin function, and requires management through education, medication, diet, and physical activity. This study aims to identify the relationship between family support for physical activity and dietary compliance in type 2 diabetes mellitus patients. The method used is descriptive quantitative with a total sampling of 80 elderly people registered at the Sananwetan Health Center. The instruments used include the Family Support Questionnaire (DSSQ), Physical Activity (IPAQ), and Diet Compliance (PDAQ). Data analysis used is descriptive, and non-parametric statistical tests (Kolmogorov Smirnov). The Spearman Rank test shows that H_0 is accepted, namely there is no statistically significant relationship between family support and physical activity ($p = 0.387$), but there is a significant relationship with dietary compliance ($p = 0.820$). The characteristics of the elderly's age are an important factor in the influence of family support on physical activity and dietary compliance. Other factors can affect the implementation of physical activity such as the age of the elderly and diabetes mellitus itself. Education programs in health facilities need to be designed by considering the needs and conditions of the target.

Keywords: *Physical Activity, Diet Compliance, Family Support*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkah dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Afnani Toyibah, A Per.Pen., M. Pd, selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, M. Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD.NS, selaku Ka Prodi Keperawatan Kampus 3 Blitar Poltekkes Kemenkes Malang.
4. Ibu Sri Winarni, S. Pd., M. Kes., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Proposal Karya Ilmiah ini.
5. Bapak Mujito, A. Per.Pen., M.Kes, selaku Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah yang berkenan memberikan saran, masukan, dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepala UPT Puskesmas Sananwetan yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Orang tua saya, yang telah memberikan support penuh kepada penulis sehingga penulis berada di titik sekarang ini.
8. Sahabat seperjuangan saya, terima kasih telah membersamai saya dari awal sampai dengan akhir perkuliahan. Ayo terus berjuang meraih mimpi kita bersama.
9. Orang special yang tidak bisa saya sebutkan Namanya disini yang sudah memberikan support penuh bagi penulis agar dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

10. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada satu sosok yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti, seorang perempuan dengan mimpi yang tinggi, namun sering kali sulit ditebak isi hati dan pikirannya. Terima kasih kepada penulis Karya Tulis Ilmiah ini yaitu diriku sendiri, Dea Oktaviany Purnomo Putri. Anak bungsu yang sedang melangkah menuju usia 22 tahun yang dikenal sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terima kasih telah turut hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan yang semesta hadirkan. Terima kasih karena tetap berani menjadi dirimu sendiri. Aku bangga atas setiap langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang mungkin tak selalu dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mesyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan pernah lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun tempatmu bertumpu. Aku berdoa, semoga langkah dari kaki kecilmu selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang yang hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab.

Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Blitar, 21 Mei 2025

Dea Oktaviany Purnomo Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Praktis.....	5
2. Manfaat Teoritis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori	7
1. Konsep Diabetes Melitus.....	7
2. Penyebab.....	7
3. Patofisiologi.....	8
4. Tanda dan Gejala	9
5. Komplikasi Pada Diabetes Melitus Tipe 2	10
6. Penatalaksanaan.....	11
7. Konsep Keluarga	12
8. Konsep Aktivitas Fisik	16
9. Konsep Diet Diabetes Melitus.....	18

B.	Kerangka Teori	23
C.	Hipotesis	24
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		25
A.	Jenis Penelitian	25
C.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
D.	Variabel Penelitian	26
E.	Cara Pengumpulan Data	27
F.	Alat Pengumpulan Data.....	27
G.	Definisi Operasional	31
H.	Kerangka Operasional	33
I.	Pengolahan dan Analisis Data	34
J.	Etika Penelitian.....	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		37
A.	Gambaran Umum	37
B.	Gambaran Karakteristik Responden.....	37
C.	Hasil Penelitian.....	38
1.	Data Umum.....	38
2.	Data Khusus dan Hasil Uji Korelasi.....	39
D.	Pembahasan	42
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....		47
A.	Kesimpulan.....	47
B.	Saran	48
BIODATA		92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian.....	23
Gambar 3. 1 Kerangka Operasional	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pasien DM Tipe 238	
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pasien DM Tipe 2	38
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Pasien DM Tipe 2	39
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pasien DM Tipe 2	39
Tabel 4.5 Hasil Uji Hubungan Dukungan Keluarga dengan Aktivitas Fisik Pasien DM Tipe 2.....	40
Tabel 4.6 Hasil Uji Hubungan Kepatuhan Diet dengan Dukungan Keluarga Pasien DM Tipe 2.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan	54
Lampiran 2 Lembar Inform Consent	55
Lampiran 3 Lembar Kuesioner	56
Lampiran 4 Surat Balasan Bakesbangpol	63
Lampiran 5 Surat Balasan Puskesmas.....	64
Lampiran 6 Lembar Konsultasi.....	65
Lampiran 7 Persetujuan Publikasi.....	68
Lampiran 8 Data Umum.....	69
Lampiran 9 Data Khusus.....	71
Lampiran 10 Coding	88
Lampiran 11 Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov	89
Lampiran 12 Dokumentasi	91
Lampiran 13 Biodata	92