

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN KELUARGA DENGAN  
PERILAKU AKTIVITAS FISIK PADA PENDERITA DIABETES  
MELLITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING 1  
KABUPATEN SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**KARYA TULIS ILMIAH  
Disusun untuk memenuhi syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun oleh:  
**DIAH RATNA EKA PUTRI**  
20080320031

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2012

## MOTTO

*"Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"*

*(QS. Al-Baqoroh :286)*

*Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku*

*(QS. Al-Baqarah:152)*

*Pahlawan bukanlah orang yang berani meletakkan pedangnya ke pundak lawan, tetapi pahlawan sebenarnya ialah orang yang sanggup menguasai dirinya dikala ia marah.*

*(Nabi Muhammad SAW)*

*Seandainya pohon-pohon di bumi menjadi pena dan laut (menjadi tinta) ditambahkan kepadanya tujuh laut (lagi) sesudah (kering) nya, niscaya tidak akan ada habisnya (dituliskan) kalimat Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana*

*(QS. Luqman 27)*

*Keberhasilan adalah mendapatkan apa yang kita inginkan. Bersyukurlah terhadap semua apa yang telah dimiliki, karena sesungguhnya Keberhasilan adalah hadiah dari Tuhan bagi mereka yang mau berusaha.*

*(My Note)*

## LEMBAR PERSEMBAHAN

*Perjuangan yang panjang akhirnya kini menemukan titik terangnya, dimana ini adalah awal sebuah proses bukanlah akhir dari sebuah cerita. Segala tenaga, waktu, dan biaya telah tercurahkan demi terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.*

***"Finally now, it's our time to make a history"***

*Karya Tulis Ilmiah ini kupersembahkan Kepada Allah SWT*

*Penguasa seluruh penjuru alam, alhamdulillah Robbilalamin atas segala limpahan hidayah yang melekat pada jasad ini.*

*Special persembahan teruntuk orang-orang yang aku cintai dan sayangi kedua orang tuaku tercinta : Abah (H.A. Hasyim), Umi (Hj. Haesyah), Adikku: (Diah Riska Rustika dan M. Hardyansyah Ade Putra) serta keluarga besarku tercinta, yang tidak henti-hentinya mendoakan peneliti untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah, kasih sayangnanya nasehat, serta semangat untuk tidak menyerah dan malas untuk menyelesaikan penelitian ini.*

*Specialy yang selalu memotivasi aku untuk tetap semangat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini: Destia Aritona, beserta teman-teman "Genk Cobra" (Laila, Fitria, Peppy, Noprian, Agung, Dani, Dian, Sigit, Rudi, Wisnu, Yoyo) dan "Genk Dudul" (Reny, Mutmainatun, Risna, Winda), teman-teman kontrakkan D5, beserta teman-teman PSIK angkatan 08.*

***Terimakasih,***

## KATA PENGANTAR

**Assalamua'alaikum Warahmatullahiwabarakatuh,**

Alhamdulillah, dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga dengan Aktivitas Fisik pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1 Kabupaten Sleman Yogyakarta ". Karya tulis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Sarjana keperawatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Segala usaha yang dilakukan penulis sampai terlaksananya penelitian dan tersusunnya laporan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa sumbangan pikiran, semangat dan dukungan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. H. Ardi Pramono, Sp.An, selaku Dekan FKIK UMY.
2. Sri Sumaryani, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY.
3. Fitri Arofiati, S.Kep.,Ns., MAN dan Ema Waliyanti, S.Kep., Ns selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, perhatian dan dukungan yang besar terhadap kemajuan karya tulis yang dibuat penulis.
4. Yuni Permatasari Istanti, Ns.,M.Kep.,Sp.KMB selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan bagi peneliti.



5. Seluruh karyawan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan bantuan terhadap penyusun karya tulis ini.
6. Dr. Cholis Noor Mutaslimah, MPH selaku kepala puskesmas Gamping I Sleman Yogyakarta yang telah memberikan ijin melakukan penelitian di Wilayah Puskesmas Gamping I Kabupaten Sleman Yogyakarta.
7. Seluruh staf karyawan Puskesmas Gamping I Kabupaten Sleman Yogyakarta, yang telah membantu dalam penelitian ini.
8. Para keluarga penderita Diabetes Mellitus Puskesmas Gamping I Kabupaten Sleman Yogyakarta, telah memberikan dukungan dan kerjasama penelitian berlangsung.
9. Abah, Umi dan ke dua Adikku terimakasih atas do'a dan dukungannya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Para sahabat-sahabat yang mendampingi dalam penelitian berlangsung (Ades, Peppy, Laila, Fitria, Reny, Noprian, Dani, Dian, Rudi, Wisnu, Yoyo, Mba Ayna, Risna, Winda).
11. Teman-teman PSIK angkatan 2008, terimakasih.

Penulis selaku penyusun karya tulis ini berusaha menyajikan yang terbaik dan semoga memberikan manfaat bagi semua pihak. Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak.

**Wassalamu' alaikum Warahmatullahi wabarakatuh.**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN MOTTO.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
INTISARI .....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Penelitian Terkait .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Tinjauan Pustaka	
1. Pengetahuan .....	8
a. Definisi Pengetahuan .....	8
b. Tingkat pengetahuan .....	8
c. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan .....	9
2. Keluarga.....	11
a. Definisi Keluarga .....	11
b. Fungsi keluarga .....	11
c. Ciri-ciri Keluarga .....	12

d. Bentuk Keluarga.....	13
e. Struktur Keluarga.....	14
f. Tugas Keluarga Dalam Kesehatan.....	15
g. Peran Keluarga Dalam pencegahan komplikasi DM.....	16
3. Perilaku.....	16
a. Definisi Perilaku.....	16
b. Konsep Perilaku.....	17
4. Diabetes Mellitus.....	18
a. Pengertian.....	18
b. Etiologi.....	19
c. Manifestasi klinis....	20
d. Klasifikasi.....	21
e. Diagnosis.....	23
f. Penatalaksanaan.....	25
5. Aktivitas fisik Penderita Diabetes Mellitus.....	32
a. Pengertian.....	32
b. Manfaat.....	33
c. Prinsip.....	35
d. Reaksi.....	37
e. Faktor yang Mempengaruhi.....	38
B. Kerangka Konsep.....	39
C. Hipotesis.....	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel.....	42
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	43
E. Instrument Penelitian.....	44
F. Cara Pengumpulan Data.....	47
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	48
H. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	50

I. Kesulitan Penelitian .....	52
J. Etika Penelitian .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Deskripsi Data .....	54
B. Hasil Penelitian .....	55
C. Pembahasan .....	58
D. Kelemahan Penelitian .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	67



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.</b> Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa .....	23
<b>Tabel 2.</b> Langkah-langkah Agar Olahraga Aman Bagi Kesehatan .....	37
<b>Tabel 3.</b> Kisi-kisi tingkat pengetahuan.....	45
<b>Table 4.</b> Kisi-kisi penatalaksanaan aktivitas .....	46
<b>Tabel 5.</b> Karakteristik responden keluarga penderita DM tipe 2 menurut usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan .....	55
<b>Tabel 6.</b> Distribusi tingkat pengetahuan responden tentang DM di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1 Kabupaten Sleman Yogyakarta .....	57
<b>Tabel 7.</b> Distribusi pelaksanaan aktivitas penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1 Kabupaten Sleman Yogyakarta .....	57
<b>Tabel 8.</b> Hubungan Tingkat Pengetahuan Keluarga dengan Perilaku Berolahraga atau Beraktivitas pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1 Kabupaten Sleman Yogyakarta .....	57

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1 Kerangka Konsep .....</b>
---------------------------------------

## DAFTAR SINGKATAN

<b>ADA</b>	American Diabetes Assiciation
<b>CRIFE</b>	Continous, Rhythmical, Interval, Progresive, Endurance training
<b>DM</b>	Diabetes Mellitus
<b>GDP</b>	Glukosa Drah Puasa
<b>GD2JPP</b>	Glukosa Darah 2 Jam Post Prandial
<b>HDL</b>	High Density Lipoprotein
<b>TTGO</b>	Test Toleransi Glukosa Oral
<b>WHO</b>	World Heald Organization