



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN
MEROKOK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELITUS
TIPE 2**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Gizi

Oleh:

KHOFIFATIS SALISAH

NIM. 060117A020

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN
MEROKOK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELITUS TIPE 2**

Disusun oleh:

KHOFIFATIS SALISAH

NIM. 060117A020

PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui pembimbing dan telah diperkenankan
untuk diujikan

Ungaran 16 September 2021

Pembimbing Utama

Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN
MEROKOK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELITUS
TIPE 2**

disusun oleh:

KHOFIFATIS SALISAH

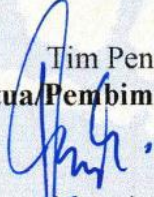
NIM. 060117A020

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu


Tanggal : 22 September 2021


Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing Utama


Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0603058501

Anggota/Penguji I

Anggota/Penguji II

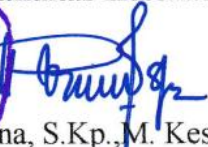

Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes.
NIDN. 00251162210


Purbowati, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0614058702

Mengetahui,



Dekan Fakultas Kesehatan


Rosalma, S.Kp., M. Kes
NIDN. 0621127102

Ketua Program Studi S1 Gizi


Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Gizi
Skripsi, September 2021
Khofifatis Salisah
NIM.060117A020

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MEROKOK DENGAN KEJADIAN DIABETES MELITUS TIPE 2

(xiii + 62 halaman + 5 tabel + 6 gambar + 3 lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang : Kurangnya aktivitas fisik dan merokok dapat meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan merokok dengan kejadian diabetes melitus tipe 2.

Metode : Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah *literature review*. Pencarian data menggunakan database *google scholar* dengan kata kunci “aktivitas fisik, “merokok” dan “ diabetes melitus tipe 2”. Artikel yang digunakan di *Skimming* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Ekstrasi data menggunakan tabel dan diagram presentase.

Hasil : Hasil dari *skimming* artikel didapat 8 artikel. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan merokok dengan kejadian diabetes melitus tipe 2. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik sedang dapat mencegah kejadian diabetes melitus tipe 2 dan seseorang yang merokok memiliki risiko lebih besar terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2, sedangkan dengan berhenti merokok dapat menurunkan faktor risiko diabetes melitus tipe 2.

Simpulan : Ada hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan merokok dengan kejadian diabetes melitus tipe 2.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Diabetes melitus tipe 2, dan Merokok

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND SMOKING HABITS WITH THE EVENT OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS

(xiii + 62 pages + 5 tables + 6 pictures + 3 attachments)

ABSTRACT

Background: Physically inactive and smoking can elevate the risk of type 2 diabetes mellitus. This study aimed to determine the relationship between physical activity and smoking habits with the incidence of type 2 diabetes mellitus.

Methods: This study design was literature review. The search engine was google scholar database. The keywords "physical activity, "smoking" and "diabetes mellitus type 2". Articles used in screening are based on inclusion and exclusion criteria. Extract data using tables and percentage diagrams.

Results: The results of the screening of articles obtained 8 articles. There is a relationship between physical activity and smoking habits with the incidence of type 2 diabetes mellitus. Moderate physical activity can prevent the occurrence of type 2 diabetes mellitus. Smoking habit increases the risk of the incidence of type 2 diabetes mellitus, while quitting smoking can reduce the risk of developing type 2 diabetes mellitus.

Conclusion: There is a relationship between physical activity and smoking habits with the incidence of type 2 diabetes mellitus.

Keywords: diabetes mellitus type 2, physical activity, and smoking

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Khofifatis Salisah

Tempat, Tanggal Lahir : Pemalang, 02 November 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Tegalsari Timur, Rt. 42 Rw. 08, Kec.
Ampelgading, Kab. Pemalang, Provinsi Jawa Tengah

Email : Khofifatiss@gmail.com

No. HP : 085942015079

Riwayat Pendidikan :

1. TK Pertiwi 02 : Tahun 2003 - 2006
2. SD Negeri 05 Tegalsari : Tahun 2006 - 2011
3. MTS N 1 Pemalang : Tahun 2011 - 2014
4. MA Salafiyah Simbangkulon : Tahun 2014 – 2017

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khofifatis Salisah
NIM : 060117A020
Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apa pun di Perguruan Tinggi mana pun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ke tidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 16 September 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Khofifatis Salisah

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI


Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khofifatis Salisah
NIM : 060117A020
Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 16 September 2021

Yang Membuat Pernyataan,



Khofifatis Salisah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis pajatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal yang berjudul **“Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2”**. Selain itu penulis juga tidak memungkiri adanya campur tangan dari berbagai pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran pembimbing sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Rosalina, S.Kp., M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Bapak Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan proposal penelitian.
5. Seluruh dosen Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing dan memotivasi saya untuk dapat menyusun proposal penelitian ini.
6. Kedua orang tua tercinta dan keluarga yang telah memberikan banyak dukungan baik itu do'a, motivasi, semangat dan materi kepada penulis dalam menuntut ilmu dan menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan angkatan 2017 yang selalu mendukung dan memberikan motivasi, saran dan masukan kepada penulis.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proposal skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga proposal skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi semua pihak.

Amin

Ungaran, 16 September 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Diabetes Mellitus.....	8
1. Diabetes melitus tipe 2.....	16
2. Diagnosis Diabetes Mellitus	19
B. Aktivitas fisik	21
1. Definisi aktivitas fisik.....	21
2. Klasifikasi dan tingkatan aktivitas fisik.....	21
3. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....	25
C. Kebiasaan Merokok.....	28
1. Definisi merokok	28
2. Kandungan rokok.....	29
3. Klasifikasi merokok.....	31
4. Faktor yang mempengaruhi	33

D. Kerangka Teori	35
E. Kerangka Konsep	36
F. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Desain Penelitian	37
B. Penelusuran Literatur.....	37
C. Ekstraksi Data.....	39
D. Cara Menyimpulkan Hasil.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil.....	41
B. Pembahasan	52
C. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan.....	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kadar glukosa darah.....	20
Tabel 2.2	Sasaran pengendalian DM.....	20
Tabel 2.3	Nilai MET dan Formula untuk Perhitungan MET-menit.....	24
Tabel 3.1	Kriteria Inklusi Penelitian	37
Tabel 4.1	Ringkasan Artikel.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	36
Gambar 3.1 Cara Skrinning	38
Gambar 4.1 Alur Skrining Artikel	41
Gambar 4.2 Desain Penelitian yang di Review	50
Gambar 4.3 Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus tipe 2	50
Gambar 4.4 Hubungan antara kebiasaan merokok dengan kejadian diabetes melitus tipe 2.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Proses Pencarian Artikel	70
Lampiran 2 Jadwal Penelitian	71
Lampiran 3. Biaya Penelitian	73

