



**HUBUNGAN KEJADIAN STRES DAN *SELF*  
*EFFICACY* AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO  
PREDIABETES DI WILAYAH GEREJA THOMAS  
RASUL BEKASI**

**ADELHEID MELANURISTA**

**2018-11-001**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
JAKARTA  
2022**



**HUBUNGAN KEJADIAN STRES DAN *SELF*  
*EFFICACY* AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO  
PREDIABETES DI WILAYAH GEREJA THOMAS  
RASUL BEKASI**

**OLEH : ADELHEID MELANURISTA**

**NIM : 2018-11-001**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
JAKARTA  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

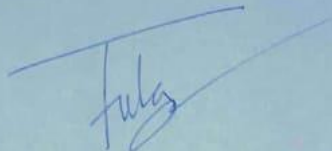
### HUBUNGAN KEJADIAN STRES DAN *SELF EFFICACY* AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO PREDIABETES DI WILAYAH GEREJA THOMAS RASUL BEKASI

Laporan Proposal

Telah di uji dihadapan tim penguji Laporan Proposal  
Program Studi Sarjana S1 Keperawatan jalur A Sint Carolus

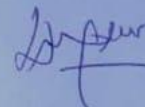
Jakarta, 21 Juli 2022

Pembimbing Metodologi



(Fulgensius Surianto, M.Kesos)

Pembimbing Materi



(Fr. Dewi Prabawati, MAN., DNSc)

Mengetahui:

Koordinator M.K Riset Keperawatan



(Ns. Lina Dewi Anggraeni, M.Kep., Sp. Kep. An)

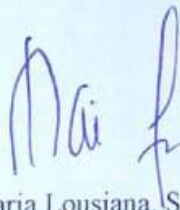
**LEMBAR PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG HASIL PENELITIAN  
PROGRAM SARJANA S1 KEPERAWATAN JALUR A  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Proposal telah disahkan dihadapan Panitia Sidang Hasil Penelitian Program Studi  
S1 Keperawatan jalur A Program Sarjana STIK Sint Carolus

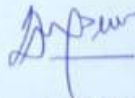
Jakarta, 21 Juli 2022

**Ketua**



(Ns. Maria Lousiana, S.Kep., M.Biomed)

**Anggota**



(Fr. Dewi Prabawati, MAN., DNSc)

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adelheid Melanurista

NIM : 2018-11-001

Program Studi : S1 Keperawatan Jalur A

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain. Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 21 Juli 2022



(Adelheid Melanurista)



|                                                                                   |                                                                                        |               |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|
|  | <b>FORMULIR</b><br><br><b>PERSETUJUAN UNGGAH DAN PERENCANAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR</b> | Kode          | FO/I/Std IIIb/15/STIKSC |
|                                                                                   |                                                                                        | Revisi        | 0                       |
|                                                                                   |                                                                                        | Mulai Berlaku | April 2021              |
|                                                                                   |                                                                                        | Area          | Wakil Ketua I           |

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Prabawati  
NIK / NIDN : 0324037801

adalah pembimbing dari mahasiswa/i :

Nama : Adelheid Melanurista  
NIM : 2018-11-001  
Program : Sarjana / Magister\*  
Program Studi : Keperawatan / Gizi / Kebidanan\*  
Kelas : Jalur A  
Judul Naskah : Hubungan Kejadian Stres dan Self Efficacy Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Prediabetes di Wilayah Gereja Thomas Kasul Betan

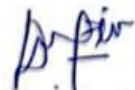
menyatakan bahwa tugas akhir (skripsi/tesis\*) mahasiswa/i yang saya bimbing dalam waktu ..... bulan/tahun :

- ☐ Akan diterbitkan pada Jurnal Carolus Journal of Nursing (CJoN), Jurnal Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus pada bulan ..... tahun.....
- ☒ Akan diterbitkan pada Jurnal Nasional / Jurnal Internasional\* yaitu Jurnal Keperawatan Universitas Pelita Harapan dan dipublikasikan pada bulan Desember tahun 2022
- ☐ Akan dipresentasikan sebagai makalah pada Seminar Nasional / Konferensi Internasional\* ..... dan dipublikasikan sebagai prosiding pada bulan ..... tahun.....
- ☐ Ditunda akses dan onlinenya karena akan/sedang dalam proses pengajuan Hak Paten/HKI hingga tahun ..... (maksimal 1 tahun)
- ☐ Akan diterbitkan pada Repository Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus
- ☐ Tidak dionlinekan karena sedang dalam proses HKI, dan lain-lain

Keterangan:

\*) Pilih dan Coret yang tidak sesuai

Dosen Pembimbing,

  
Dewi Prabawati  
NIDN ..0324037801.....

Mengetahui,

Jakarta, 31 July 2023

Mahasiswa,

  
Adelheid Melanurista  
NIM ..2018-11-001.....

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Adelheid Melanurista  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 5 Januari 2000  
Agama : Katolik  
Alamat : Pondok Timur Indah blok H no.252 RT 11/RW 17,  
Jatimulya, Tambun Selatan, Bekasi

### **Riwayat Pendidikan :**

1. TK Santa Lusia : Lulus tahun 2006
2. SD Santa Lusia : Lulus tahun 2012
3. SMP Santa Maria Fatima : Lulus tahun 2015
4. SMA Pangudi Luhur II Servasius : Lulus tahun 2018
5. S1 Keperawatan STIK Sint Carolus : 2018-sekarang

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS**  
**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

Laporan Penelitian  
Juli 2022

Adelheid Melanurista

**Hubungan Kejadian Stres dan *Self Efficacy* Aktivitas Fisik terhadap Risiko Prediabetes di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi**

xx + halaman + tabel + gambar + lampiran

**ABSTRAK**

Pergeseran pola gaya hidup yang mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik dan tingginya tingkat stres menjadi salah satu pemicu terjadinya prediabetes. Banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa mereka menderita prediabetes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kejadian stres dan *self efficacy* aktivitas fisik terhadap risiko prediabetes di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 66 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisioner *Self Efficacy Exercise* (SEE), *Perceived Stress Scale* (PSS), dan *Indonesian Prediabetes Risk Score* (INA-PRISC) untuk mengukur prediabetes. Analisa data menggunakan uji statistik *Kendall Tau-C*. Analisa univariat menunjukkan mayoritas responden memiliki stres sedang (83,3%), memiliki *self efficacy* aktivitas fisik rendah (66,7%), dan memiliki risiko sangat rendah prediabetes (66,7%) diikuti dengan risiko prediabetes rendah (28,8%). Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara *self efficacy* aktivitas fisik dengan risiko prediabetes dengan *p-value* 0,030 ( $p < 0,05$ ), namun tidak ada hubungan bermakna antara stres dengan risiko prediabetes dengan *p-value* 0,116 ( $p > 0,05$ ). Disarankan agar umat di wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi dapat membuat program promosi kesehatan yang dibantu tenaga kesehatan untuk menciptakan pola gaya hidup mengenai cara manajemen stres yang baik dan *self efficacy* aktivitas fisik untuk mengurangi risiko prediabetes.

Kata kunci : Prediabetes; *Self Efficacy* Aktivitas Fisik, Stres



SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES  
BACHELOR NURSING PROGRAM

Research Report  
July 2022

Adelheid Melanurista

**The Corellation between Stress and Self Efficacy Physical Activity to The Risk of Prediabetes in Thomas Rasul Church region, Bekasi**

xx + Pages + Tables + Image + Attachment

**ABSTRACT**

Nowadays, changes in lifestyle patterns may cause a lack of physical activity and high-stress level which triggers prediabetes. Some people are unaware that they suffer from prediabetes since no symptoms appear. This study aimed to determine the correlation between the incidence of stress and self-efficacy of physical activity to the risk of prediabetes in Saint Thomas The Apostle Church Bekasi. This research was conducted with a quantitative approach and cross-sectional design. As many as 66 respondents were recruited by purposive sampling technique. The data collection instrument used a Self-Efficacy Exercise (SEE) questionnaire, Perceived Stress Scale (PSS), and Indonesian Prediabetes Risk Score (INA-PRISC) to measure prediabetes. Data analysis used the Kendall Tau-C statistical test. The univariate analysis showed that most respondents had moderate stress (83.3%). In addition, more than half of the respondents had low self-efficacy in physical activity (66.7%), and a very low risk of prediabetes (66.7%). This study also revealed a significant correlation between self-efficacy in physical activity and the risk of prediabetes (p-value 0.030). It is suggested that respondent at Saint Thomas The Apostle Church Bekasi develop a health promotion program assisted by health workers to create a lifestyle pattern regarding good stress management and physical activity self-efficacy to decrease prediabetes risk.

Keywords : Prediabetes; Self Efficacy Physical Activity; Stress.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga saya bisa menyelesaikan hasil skripsi ini. Judul hasil penelitian skripsi ini adalah “Hubungan Kejadian Stres dan Self Efficacy Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Prediabetes di Wilayah Gereja Thomas Rasul Bekasi”. Hasil penelitian ini dikerjakan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana keperawatan dan menyelesaikan tugas akhir mata kuliah metodologi riset.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah terlibat dalam penyusunan proposal ini.

1. Ns. Justina Purwarini Acihayati, M.Kep., Sp.Mat, DNSc selaku ketua STIK Sint Carolus
2. Ns. Elisabeth Isti Daryanti, SKep.,MSN selaku ketua Program Sarjana Keperawatan STIK Sint Carolus.
3. Ns. Lina Dewi Anggraeni, Mkep., Sp.Kep. An selaku koordinator mata kuliah metodologi riset yang dengan kesabaran, dukungan, serta semangatnya telah membantu perkembangan penyusunan proposal ini.
4. Fr. Dewi Prabawati, MAN., DNSc selaku pembimbing materi yang sudah menyempatkan waktu, tenaga, dan kesabarannya untuk membimbing serta mengoreksi hasil penelitian skripsi ini meskipun telah diganggu waktunya namun masih merespon dengan baik, memberikan dukungan berupa referensi jurnal serta masukan untuk melengkapi materi proposal ini.
5. Fulgensius Surianto, M.Kesos selaku pembimbing metodologi yang sudah menyempatkan waktu, tenaga, dan kesabarannya untuk mengoreksi hasil penelitian skripsi ini meskipun waktunya telah diganggu namun tetap memberikan masukan serta merespon dengan baik, memberikan saya motivasi dan semangat untuk menyelesaikan proposal ini.
6. Ns. Maria Lousiana, S.Kep, M.Biomed selaku dosen penguji hasil penelitian skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan kesabaran untuk menguji hasil penelitian Skripsi ini, serta ilmu dan saran yang telah diberikan.

7. Drs. Rafael Akur, MM dan V. FR. Menik Agustin, A.Md.Kep selaku orang tua, teman diskusi, dan sumber inspirasi yang selalu mendukung secara finansial serta kebutuhan saya serta mendoakan saya untuk terus maju dalam menyelesaikan hasil penelitian skripsi ini.
8. Seluruh teman mahasiswa angkatan 2018 STIK Sint Carolus khususnya Cristina Salvira, Ayu Asnawaty, Valentina Maria, Marta Cici, Fransiskus Danang, dan Stevano Villy yang selalu saling mendukung selama masa pendidikan bersama.
9. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian hasil penelitian skripsi ini.
10. Diri Sendiri yang tidak pernah memutuskan untuk menyerah meskipun banyak kesulitan yang dihadapi baik secara mental dan krisis di masa pandemi selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Octavianes Biron Sona selaku teman dekat dan teman diskusi yang setia mendukung dan menyemangati saya demi terwujudnya hasil penelitian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Peneliti berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti, institusi maupun masyarakat.

Bekasi, 21 Juli 2022



Adelheid Melanurista

## DAFTAR ISI

|                                                 |             |
|-------------------------------------------------|-------------|
| <b>JUDUL .....</b>                              | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                 | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                  | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>             | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>               | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                            | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                           | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                      | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                          | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                        | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                    | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                         | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                        | 7           |
| C. Tujuan Penelitian .....                      | 8           |
| D. Manfaat Penelitian .....                     | 8           |
| E. Ruang Lingkup.....                           | 9           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>             | <b>10</b>   |
| A. Prediabetes .....                            | 10          |
| 1. Pengertian Prediabetes.....                  | 10          |
| 2. Faktor Risiko Prediabetes.....               | 11          |
| 3. Patofisiologi Prediabetes .....              | 14          |
| 4. Test Diagnostik.....                         | 16          |
| 5. Komplikasi .....                             | 17          |
| 6. Penatalaksanaan.....                         | 19          |
| 7. Screening Tools Prediabetes.....             | 21          |
| B. Konsep Self Efficacy Physical Activity ..... | 22          |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Definisi Self Efficacy Physical Activity .....           | 22        |
| 2. Sumber Self Efficacy.....                                | 24        |
| 3. Faktor Self Efficacy.....                                | 25        |
| 4. Fungsi Self Efficacy .....                               | 27        |
| 5. Pengukuran Self Efficacy Physical Activity .....         | 29        |
| C. Kejadian Stres .....                                     | 29        |
| 1. Pengertian Stres .....                                   | 29        |
| 2. Sumber Stres.....                                        | 30        |
| 3. Tingkat Stres.....                                       | 32        |
| 4. Jenis-jenis Stres .....                                  | 33        |
| 5. Pengukuran Stres .....                                   | 34        |
| D. Jurnal Penelitian Terkait .....                          | 34        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>                        | <b>38</b> |
| A. Kerangka Konsep .....                                    | 38        |
| B. Hipotesis Penelitian.....                                | 39        |
| C. Definisi Operasional.....                                | 40        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>                       | <b>47</b> |
| A. Desain Penelitian.....                                   | 47        |
| B. Populasi dan Sampel .....                                | 47        |
| C. Tempat Penelitian.....                                   | 49        |
| D. Waktu Penelitian .....                                   | 49        |
| E. Etika Penelitian .....                                   | 49        |
| F. Alat Pengumpulan Data .....                              | 51        |
| 1. Kuesioner INA-PRISC .....                                | 51        |
| 2. Kuisisioner Perceived Stress Scale (PSS) .....           | 51        |
| 3. Kuisisioner Self Efficacy Exercise (SEE).....            | 52        |
| G. Metode Pengumpulan Data .....                            | 52        |
| H. Teknik Analisa Data.....                                 | 55        |
| 1. Pengolahan Data .....                                    | 55        |
| 2. Analisa Data .....                                       | 56        |
| <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                     | <b>57</b> |
| A. Gambaran Umum Tentang Tempat Penelitian Penelitian ..... | 57        |
| B. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian .....          | 58        |



|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Karakteristik Prediabetes.....                                                      | 58        |
| 2. Karakteristik Stres .....                                                           | 63        |
| 3. Karakteristik Self Efficacy Physical Activity.....                                  | 67        |
| 4. Hubungan antara Kejadian Stres dan Faktor Risiko Prediabetes .....                  | 70        |
| 5. Hubungan antara Self Efficacy Physical Activity dan Faktor Risiko Prediabetes ..... | 72        |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                                                       | 74        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                | <b>75</b> |
| D. Kesimpulan .....                                                                    | 75        |
| E. Saran.....                                                                          | 75        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                             | <b>77</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                   | <b>87</b> |

## DAFTAR TABEL

|              |    |
|--------------|----|
| Tabel 1..... | 58 |
| Tabel 2..... | 62 |
| Tabel 3..... | 63 |
| Tabel 4..... | 64 |
| Tabel 5..... | 67 |
| Tabel 6..... | 68 |
| Tabel 7..... | 70 |
| Tabel 8..... | 72 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Lampiran 1 .....  | 88  |
| Lampiran 2 .....  | 89  |
| Lampiran 3 .....  | 90  |
| Lampiran 4 .....  | 94  |
| Lampiran 5 .....  | 95  |
| Lampiran 6 .....  | 97  |
| Lampiran 7 .....  | 100 |
| Lampiran 8 .....  | 101 |
| Lampiran 9 .....  | 102 |
| Lampiran 10 ..... | 112 |
| Lampiran 11 ..... | 116 |