



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-AWARENESS* POLA MAKAN  
DAN SIKAP DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN DIABETES  
PADA REMAJA DI SMAN WILAYAH JAKARTA TIMUR**

**2017**

Oleh : SERE AGNES C.S

NIM : 201311036

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus  
PROGRAM S1 KEPERAWATAN  
JAKARTA  
2017**



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-AWARENESS* POLA MAKAN  
DAN SIKAP DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN DIABETES  
PADA REMAJA DI SMAN WILAYAH JAKARTA TIMUR**

**2017**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

**SARJANA KEPERAWATAN**

Oleh : SERE AGNES C.S

NIM : 201311036

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

**JAKARTA**

**2017**

i

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sere Agnes C.S

NIM : 201311036

Program Studi : S1 Keperawatan 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, April 2017

  
  
Sere Agnes C.S.

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
HUBUNGAN ANTARA *SELF-AWARENESS* POLA MAKAN  
DAN SIKAP DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN  
DIABETES PADA REMAJA DI SMAN WILAYAH JAKARTA  
TIMUR  
2017

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian  
Program S1 Keperawatan Sint Carolus

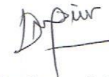
Jakarta, April 2017

Pembimbing Metodologi



(DR. Ir. Wilhelmus Hary Susilo, M.M., IAI)

Pembimbing Materi



(Dewi Prabawati, MAN)

Mengetahui :

Koordinator M.A Riset Keperawatan



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

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PANITIA SIDANG**

**UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN**

**PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Jakarta, April 2017

Ketua



(Fitriana Suprapti, MAN)

Anggota



(Dewi Prabawati, MAN)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Sint Carolus :

Nama : Sere Agnes C.S  
NIM : 2013-11-036  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul :

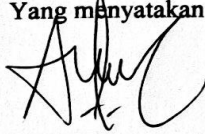
Hubungan Antara *Self-Awareness* Pola Makan Dan Sikap Terhadap Perilaku Pencegahan Diabetes Pada Remaja Di SMAN wilayah Jakarta timur 2017

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan demikian saya memberikan kepada sekolah tinggi ilmu kesehatan sint carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta  
Pada tanggal : 15 Juni 2017  
Yang menyatakan



(Sere Agnes C.S)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha esa karena atas berkat dan rahmat-NYA, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam menyelesaikan tugas akhir mata ajaran Metodologi Riset Keperawatan dan salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di STIK Sint Carolus.

Peneliti melakukan penelitian berjudul **“Hubungan Antara *Self-Awareness* Pola Makan dan Sikap Terhadap Perilaku Pencegahan Diabetes Pada Remaja di SMAN 107 dan SMAN 44 Jakarta 2016”**. Peneliti menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini tidak mudah maka dari itu penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Emiliana Tarigan, SKp., M.Kes., selaku Ketua STIK Sint Carolus.
2. Ibu Ns. Justina Purwarini Acihayati, M.kep., Sp.Mat., selaku ketua program studi S1 Keperawatan STIK Sint Carolus yang banyak mendukung penulis.
3. Ibu Ns. Lina Dewi Anggraeni Manurung, M.Kep. Anak, selaku koordinator mata kuliah Metodologi Riset Keperawatan.
4. Ibu Fitriana Suprapti, MAN selaku penguji materi yang telah telah menyediakan waktu, tenaga, saran, dukungan, dan motivasi serta sabar untuk mengajarkan dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Fransiska Dewi Prabawati, MAN selaku pembimbing materi yang telah menyediakan waktu, tenaga, saran, dukungan, dan motivasi serta sabar untuk mengajarkan dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Dr. Ir. Wilhelmus Harry Susilo, M.M., IAI., selaku pembimbing metodologi riset keperawatan S1 yang telah banyak meluangkan waktu buat penulis untuk berkonsultasi terkait penelitian yang dengan sabar membantu menyelesaikan penulisan penelitian.
7. Ibu Jessica Pasaribu selaku pembimbing akademik (PA) yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian.
8. Orang tua, Alm. Bapak panusunan siregar ,Sh, dan ibu lennita Natalia simatupang dan adik perempuan yang tersayang Tamara Rachel, yang telah memberikan dukungan dan motivasi yang besar pada peneliti.
9. Teman-teman *TwentyThirteenBatchSquad* STIK Sint Carolus, khususnya Agnes, Anastasya, Gita, Baity, Cista, Dedeh, Icha, ELtris, Nia, Santi, Silvia, Ester, dan Maria yang selalu bersama-sama penulis dalam suka dan duka menyelesaikan skripsi ini.
10. Ibu Yuli, Bapak Markus, Ibu Winda yang telah menyediakan waktunya untuk membantu peneliti dalam pencarian referensi guna menyelesaikan skripsi penelitian ini.
11. Seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang banyak membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung demi terselesainya penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih banyak kekurangan, mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan yang ada. Untuk itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran guna perbaikan dalam pembuatan riset penelitian. Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua



pihak yang telah membantu penulis dalam pengerjaan skripsi ini. Semoga skripsi ini membawa manfaat baik bagi penulis sendiri, keluarga, teman-teman dan masyarakat luas.

Jakarta, Juli 2016

Peneliti

# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS

## PROGRAM S-1 KEPERAWATAN

Laporan Penelitian, April 2017

Sere Agnes Christine Siregar (201311036)

### **Hubungan Antara *Self-Awareness* Pola Makan Dan Sikap Terhadap Perilaku Pencegahan Diabetes Pada Remaja Di SMAN Wilayah Jakarta Timur**

xvii + 90 + 11 tabel + 1 skema + 13 lampiran

#### **ABSTRAK**

Diabetes adalah gangguan multi sistem kronik yang berhubungan dengan keabnormalan produksi insulin atau resistensi insulin. Diabetes bisa diderita oleh dewasa dan remaja. Diabetes pada remaja bisa terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat seperti pengaturan pola makan yang kurang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-awareness* pola makan dan sikap dengan perilaku pencegahan diabetes pada remaja di SMAN wilayah Jakarta Timur 2016. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi yang dilaksanakan bulan Januari-Februari 2017. Sampel penelitian ini adalah siswa-siswi yang ada di SMAN 107 dan SMAN 44 yang berjumlah 257 orang yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Kendall's tau B*. Dari hasil analisis univariat diperoleh jenis kelamin didominasi oleh siswi perempuan sebanyak 59,1%, 47,1% Indeks Masa Tubuh yang normal, 79,7% usia remaja akhir, 55,6 % memiliki *self-awareness* pola makan tinggi, 54,1% sikap yang baik dan 52,9% perilaku yang baik terhadap pencegahan diabetes. Dari analisa bivariat diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara perilaku pencegahan diabetes terhadap *self-awareness* pola makan ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )) dan sikap ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). Diharapkan siswa-siswi mengetahui langkah-langkah dalam mencegah diabetes seperti menjaga pola makan yang tinggi akan protein, rendah karbohidrat, lemak dan melakukan beraktivitas fisik selama 30 menit/hari, mempertahankan berat badan normal serta menghindari makanan yang mengandung asupan gula berlebih.

Kata kunci : *self-awareness* pola makan, sikap, perilaku pencegahan diabetes, remaja

Kepustakaan : 37 (2002-2016)

**SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCES**

**BACHELOR OF NURSING PROGRAMME**

Research Report, April 2017

Sere Agnes Christine Siregar (201311036)

**Relationship Between Self-Awareness Dietary Habits And Attitudes With Diabetes Prevention Behavior In East Jakarta Public Senior High School**

xvii + 90 + 11 tables + 1 scheme + 13 enclosures

**ABSTRACT**

Diabetes is a chronic multi-system disorder associated with abnormalities of insulin production or insulin resistance. Diabetes can be suffered by adults and adolescents. Diabetes in adolescents can occur due to unhealthy lifestyles such as less effectiveness of dietary habits. This study aimed to determine the relationship between self-awareness dietary habits and attitudes with diabetes prevention behaviors among adolescents at east Jakarta Public Senior High School 2016. This study used a descriptive correlation study design and conducted in January-February 2017. The samples of this study were 257 students in SMAN 107 and SMAN 44 that obtained with purposive sampling method. The data were collected by questionnaire. The analysis process of data was using *Kendall's tau B* test. The result of the univariate analysis showed that gender was dominated by female students of 59.1%, 47.1% had normal body mass index, 79.7% were on late teens, 55.6% had high self-awareness of dietary habits, 54.1% good attitude by and 52.9% good behavior in diabetes prevention. The result of the bivariate analysis showed that there was a significant correlation between diabetes prevention behavior to self-awareness dietary habits ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )) and attitudes ( $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). It was suggested that students aware of diabetes prevention such as maintain good dietary habit by consuming high protein low carbohydrate low fat foods, perform physical activity within 30 minutes daily, maintain normal weight and keep away from foods that have high sugar contain.

Key words :Self-awareness dietary habits, attitudes, diabetes prevention behavior, adolescents

Bibliography : 37 (2002-2016)

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama: Sere Agnes C.S

Tempat/Tanggal lahir: Jakarta, 13 januari 1996

Agama: Protestan

Alamat: Jalan Haji Nuar No. 33 Duren Sawit Jakarta Timur

### Riwayat Pendidikan

1. TK Sawitri, Duren Sawit (2001-2007)
2. SMPN 194, Jakarta (2007-2010)
3. SMAN 107, Jakarta (2010-2013)
4. S1 Keperawatan A STIK Sint Carolus (2013-Sekarang)

## DAFTAR ISI

Halaman Judul Dalam .....	i
Pernyataan Orisinilitas .....	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi .....	iii
Pernyataan Persetujuan .....	iv
Lembar Pengesahan .....	v
Abstrak .....	vi
<i>Abstract</i> .....	vii
Riwayat Hidup Peneliti .....	viii
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi .....	xii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup .....	7

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Konsep Diabetes	
1. Definisi Diabetes .....	8
2. Etiologi Diabetes .....	8
3. Tanda dan gejala .....	9
4. Faktor Resiko Diabetes .....	11
5. Komplikasi .....	11
6. Kadar Glukosa dalam Plasma .....	14
7. Tes Diagnostic .....	14
8. Pengelolaan Diabetes .....	15
9. Jenis makanan bagi Penderita Diabetes .....	17
10. Pencegahan Diabetes .....	18
B. Self-Awareness .....	18

C. Pola Makan	
1. Definisi pola makan .....	20
2. Pola makan pada remaja .....	20
3. Kebutuhan gizi .....	21
4. Indeks Masa Tubuh (IMT) .....	23
5. Angka Kecukupan Gizi (AKG) .....	24
6. Masalah Nutrisi pada Remaja .....	24
D. Sikap	
1. Definisi Sikap .....	25
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi .....	25
3. Tingkat Sikap .....	26
E. Perilaku	
1. Definisi Perilaku .....	28
2. Bentuk Respons Perilaku .....	28
3. Konsep Perilaku Hidup Sehat .....	30
4. Proses Pembentukan Perilaku .....	32
5. Domain Perilaku .....	32
F. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku pencegahan .....	33
G. Penelitian Terkait .....	38

### **BAB III KERANGKA KONSEP**

A. Kerangka Konsep .....	41
B. Hipotesis .....	41
C. Definisi Operasional .....	42

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	48
B. Populasi dan Sampel .....	48
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
D. Etika Penelitian .....	50
E. Alat Pengumpulan Data .....	51
F. Metode Pengumpulan Data .....	54
G. Teknik Analisis Data .....	56
H. Analisa Data .....	57

**BAB V HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Wilayah penelitian ..... 60  
B. Karakteristik Sampel/ Data Demografi ..... 63  
C. Hasil Univariat, Bivariat, dan Pembahasan..... 65  
D. Keterbatasan Penelitian ..... 81

**BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 83  
B. Saran ..... 84

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis perencanaan makan diabetes.....	14
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	14
Tabel 5.1 Profil Demografi.....	14
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi <i>self-awareness</i> pola makan.....	14
Tabel 5.3 Persentase Kuesioner Variabel <i>self-awareness</i> pola makan.....	14
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Sikap Pencegahan Diabetes.....	14
Tabel 5.5 Persentase Kuesioner Variabel Sikap.....	14
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Perilaku Pencegahan Diabetes.....	14
Tabel 5.7 Persentase Kuesioner Variabel Perilaku pencegahan Diabetes.....	14
Tabel 5.8 Hubungan antara <i>Self-Awareness</i> Pola Makan dengan Perilaku.....	14
Tabel 5.9 Hubungan antara Sikap dengan Perilaku Pencegahan Diabetes.....	14



## DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 kerangka konsep penelitian .....	13
--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat permohonan ijin uji kuesioner
- Lampiran 2 Surat permohonan ijin penelitian di SMAN 107
- Lampiran 3 Surat permohonan ijin penelitian di SMAN 44
- Lampiran 4 Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 5 Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 6 Kuesioner penelitian
- Lampiran 7 Hasil uji validitas
- Lampiran 8 Hasil analisis data
- Lampiran 9 Surat balasan ijin kuesioner
- Lampiran 10 Surat balasan ijin penelitian SMAN 107
- Lampiran 11 Surat balasan ijin penelitian SMAN 44
- Lampiran 12 Laporan bimbingan penelitian
- Lampiran 13 Jadwal kegiatan penelitian