

KARYA TULIS ILMIAH

**PERILAKU DIET SEBAGAI FAKTOR RISIKO TERHADAP
PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh:
FYONNA PUTRI CAHYA SARI
20120320169

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

2016

HALAMAN PENGESAHAN KTI


**PERILAKU DIET SEBAGAI FAKTOR RISIKO TERHADAP
PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**


Disusun oleh:
FYONNA PUTRI CAHYA SARI
20120320169

Telah disetujui dan telah diseminarkan pada tanggal:
08 Agustus 2016

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji


Arianti, M.kep., Sp. Kep. MB
NIK: 173073


Nurvita Risdiana, S.kep., Ns., M.Sc
NIK: 173159

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta


Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat., HNC
NIK: 19770313200104173046

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Fyonna Putri Cahya Sari

NIM : 20120320169

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 08 Agustus 2016

Yang membuat pernyataan,

(Fyonna Putri Cahya Sari)

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Alhamdulillah rabbil 'alamiin, puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT serta Sholawat dan Salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang telah memberikan kemudahan serta kelancaran bagi penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kepada Ibu Dosen ku tercinta, Ibu Arianti, M.kep., Sp. Kep. MB yang senantiasa meluangkan waktunya dalam membimbing kami, kesabaran yang luar biasa. Terimakasih banyak Ibu, kami tidak akan pernah melupakan jasa Ibu terhadap kami.
3. Kepada Dosen penguji Ibu Nurvita Risiana, S.kep., Ns., M Sc, terimakasih banyak atas pengarahan yang sifatnya dapat membangun penulis agar menciptakan Karta Tulis Ilmiah ini dengan baik.
4. Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada kedua orang tua, Bapak R. Agus Pranggono dan Ibu Esti Nur Wahyuni yang tak pernah letih memberikan doa serta dukungan, penulis tidak akan mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tanpa doa restu kedua orang tua.
5. Ucapan terimakasih kepada segenap Dosen serta Asisten Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah mendidik dan membimbing kami selama kurang lebih 4 tahun lamanya, tanpa perjuangan Bapak/Ibu, kami tidak akan mampu mencapai cita-cita kami.
6. Terimakasih kepada adik kandungku Rayfinggahatta Nuriansyah, Bulek Prawati Nur Heni dan segenap keluarga yang senantiasa selalu mendoakan penulis hingga dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
7. Terimakasih kepada teman-teman karibku Mega Nurul Anah, Dwi Novi Susanti, Devia Nur Astuti, Bella Rizky Andriyani dan Ditha Handayani Sitoresmi Prabowo yang tidak pernah lelah selalu menasehati, memberi semangat untuk belajar bersama serta canda tawa

yang tidak akan pernah penulis lupakan selama kurang lebih 4 tahun kami belajar.

8. Teman-teman seperjuangan PSIK 2012 terimakasih banyak atas semangatnya, kalian semua luar biasa. Mudah-mudahan kita semua dapat mencapai kesuksesan baik di Dunia maupun di Akherat kelak. Aamiin yarobbal'alam.

Yogyakarta, 08 Agustus 2016
Yang membuat pernyataan,

(Fyonna Putri Cahya Sari)

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(QS. AR RA'D : 11)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya. Sholawat serta salam penulis junjungkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, kepada keluarga, sanak saudara dan in sya Allah kepada kita semua yang senantiasa kita nantikan syafaatnya di Dunia sampai di Yaumul Kiamah nanti. Alhamdulillahirobbil'alamin penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Perilaku Diet Sebagai Faktor Risiko Terhadap Penyakit Tidak Menular Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta" dengan tepat waktu.

Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan berarti jika orang disekitar penulis tidak mendoakan, membimbing serta memotivasi diri penulis, penulis haturkan terimakasih kepada:

1. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat, HNC, selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Arianti, M.kep., Ns., Sp. Kep. MB, selaku pembimbing dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah. Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan berarti tanpa bimbingan dan ketulusan Ibu dalam membimbing kami.
3. Ibu Nurvita Risdiana, S.kep., Ns., M Sc, selaku penguji dalam sidang Karya Tulis Ilmiah. Karya Tuli Ilmiah ini tidak akan lebih baik tanpa ketulusan ibu dalam menguji dan memberikan masukan kepada penulis.
4. Kepada seluruh Dosen PSIK (Program Studi Ilmu Keperawatan) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang senantiasa selalu mendidik serta membimbing kami, meluangkan waktu serta tenaga kepada kami kurang lebih selama kurang lebih 4 tahun ini.
5. Kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, tanpa bantuan responden penelitian ini tidak akan berjalan dengan lancar.

Mudah-mudahan Karya Tulis Ilmiah ini dapat menjadi amal jariyah bagi penulis, orang tua penulis serta seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Aamiin yarobbal'amin.
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 08 Agustus 2016

(Fyonna Putri Cahya Sari)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
INTISARI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Penelitian Terkait.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penyakit Tidak Menular (PTM).....	13
B. Diet yang Berisiko terhadap Penyakit Tidak Menular.....	13
C. Perilaku.....	23
D. Kelompok yang Rentan terhadap Masalah Kesehatan.....	27
E. Cara Pengolahan Makanan	29
F. Diet Ala Rosulullah SAW	30
G. Status Nutrisi Sehat Bagi Orang Dewasa	32
H. Aturan Waktu Makan dan Kaitannya dengan Metabolisme Tubuh.....	35
I. Perawat.....	37
J. Kerangka Konsep.....	40
K. Hipotesis.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
C. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	44
D. Variabel Penelitian.....	44
E. Definisi Operasional.....	44

F. Instrumen Penelitian.....	45
G. Teknik Pengumpulan Data.....	46
H. Uji Validitas	49
I. Pengolahan dan Analisa Data.....	50
J. Etika Penelitian.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	53
B. Pembahasan.....	56
C. Kelebihan Peneliti.....	76
D. Kelemahan Peneliti.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Standar Normal	Komponen	Fraksi	
	Lemak			15
Tabel 2.2	Kadar Serat Pangan dalam Sayuran, Buah-buahan, Kacang-kacangan dan Produk Olahannya			16
Tabel 2.3	Kategori Diet Garam			18
Tabel 2.4	Klasifikasi	Kadar	Lipoprotein	
	(mg/dl)			22
Tabel 2.5	Total Lipoprotein	untuk	Penderita	Diabetes
	Melitus			22
Tabel 2.6	Hubungan Diet	dengan	Beberapa	Jenis
	Kanker			23
Tabel 3.1	Definisi Operasional			45
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi	Responden	di	Universitas
	Muhammadiyah Yogyakarta	Tahun 2016	(n= 392)	53
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi	Kategori Indeks	Massa Tubuh (IMT)	
	Responden di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta	Tahun 2016	(n=392)	53
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi	Perilaku Diet	Berdasarkan Waktu Makan	
	(n= 392)			53
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi	Perilaku Diet	Berdasarkan Jenis Makanan	
	(n= 392)			54
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi	Perilaku Diet	Berdasarkan Cara	
	Pengolahan Makanan	(n= 392)		55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep

DAFTAR SINGKATAN

PTM	: Penyakit Tidak Menular
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Badan Litbangkes	: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
IMT	: Indeks Massa Tubuh
CVI	: <i>Conten Validity Index</i>
Posbindu	: Pos Pembinaan Terpadu
RI	: Republik Indonesia
PERKENI	: Perhimpunan Endokrinologi Indonesia
DEPKES	: Departemen Kesehatan
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
DM	: Diabetes Mellitus

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2: Lembar Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Lembar Formulir Identitas Responden
- Lampiran 4. Lembar Kuisioner *Food Recall* 1 X 24 Jam
- Lampiran 5. Data Primer Excel
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian
- Lampiran 8. Lembar *Conten Validity Index* (CVI)