

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Pemilihan sampel dalam penelitian ini dipengaruhi oleh pengetahuan kader yang mendampingi proses pengambilan data. Oleh karena itu, seluruh kasus diabetes melitus yang diketahui di Kenagarian Batu Hampar Selatan secara sengaja dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini.

5.2 Analisis Univariat

Penelitian ini menganalisis pengaruh pola makan, stres, dan aktivitas fisik terhadap risiko dkejadian iabetes melitus tipe 2 (DM tipe 2) dengan pendekatan univariat. Setiap variabel akan dianalisis secara terpisah untuk memahami dampaknya terhadap perkembangan DM tipe 2.

5.2.1 Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2

Berdasarkan hasil penelitian diketahui lebih dari separoh responden (61,8%) menderita diabetes melitus sedangkan (38,2%) lainnya tidak menderita diabetes melitus. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Hikmah, dkk (2023) bahwa prevalensi kejadian diabetes melitus tipe 2 di wilayah Puskesmas Landasan Ulin sebesar 27,3%.

Dari hasil penelitian prevalensi kejadian diabetes melitus yang diperoleh yaitu 27,3 %. Apabila dibandingkan dengan prevalensi DM di Indonesia, provinsi Kalimantan Selatan, dan Kota Banjarbaru prevalensi kejadian DM Tipe 2 di Puskesmas Landasan Ulin lebih tinggi (Hikmah, dkk, 2023).

Penelitian tersebut juga didukung oleh penelitian Dwi Suprati (2021) menunjukkan bahwa angka kejadian lansia yang positif DM dan tidak DM di Puskesmas Kumai hampir sama banyak yakni 53.3% dan 46.7% (Suprati, 2021).

Serta penelitian yang dilakukan oleh di Helmalia Husnul Hotimah dan Yana Setiawan di Puskesmas Danau Indah Kecamatan Cikarang Barat Kab. Bekasi, menunjukkan bahwa kejadian DM sebagian besar memiliki DM tinggi sebesar 19 orang atau 63,3% dan paling sedikit dm rendah 11 orang atau 36,7% (Hotimah and Setiawan, 2022).

Diabetes Melitus Tipe 2 adalah gangguan metabolik kronis yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, resistensi insulin, atau keduanya. DM Tipe 2 umumnya terjadi pada usia dewasa dan berhubungan dengan faktor gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan obesitas. WHO menyebutkan bahwa faktor risiko utama DM Tipe 2 meliputi obesitas sentral, pola makan tinggi kalori, kurang aktivitas fisik, stres kronis, dan riwayat keluarga (World Health Organization, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa tingginya kejadian DM tipe 2 di wilayah ini berkaitan erat dengan gaya hidup masyarakat yang kurang sehat, seperti pola makan tidak teratur, stres yang tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, kemungkinan adanya riwayat keluarga yang juga menderita DM tipe 2 turut meningkatkan kerentanan masyarakat terhadap penyakit ini.

Untuk mengurangi kejadian diabetes melitus (DM) tipe 2 di wilayah ini, perlu dilakukan beberapa langkah penting. Pertama, masyarakat perlu diberikan edukasi mengenai pola makan sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan

tinggi gula dan lemak, serta memperbanyak makan buah dan sayur. Selain itu, penting untuk mengajarkan cara mengelola stres dengan baik, misalnya melalui teknik relaksasi atau meditasi.

Selanjutnya, masyarakat perlu didorong untuk lebih aktif bergerak dengan menyediakan fasilitas olahraga yang mudah diakses, seperti taman atau jalur jogging, serta mengadakan program olahraga bersama. Pemeriksaan kesehatan rutin, seperti cek gula darah, juga sangat penting untuk mendeteksi DM tipe 2 lebih awal, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat keluarga dengan penyakit ini.

Pemegang program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) juga perlu dilibatkan dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada individu yang berisiko. Melalui upaya ini, diharapkan masyarakat dapat menerapkan gaya hidup sehat sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2.

5.2.2 Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui 51,7% responden memiliki pola makan kurang baik. Diketahui sebanyak 46,1% responden menjawab "kadang-kadang" saat menggunakan gula pengganti seperti gula jagung ketika mengonsumsi minuman atau makanan manis. Selain itu, 46,1% responden juga menjawab "kadang-kadang" ikut makan masakan keluarga meskipun bertentangan dengan pola makan yang dijalani.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi Suprpti (2021) tentang hubungan pola makan, kondisi psikologis, dan aktivitas fisik dengan diabetes mellitus pada lansia di Puskesmas Kumai, menunjukkan bahwa lansia yang

memiliki pola makan sering dan pola makan jarang beda proporsinya hampir sama banyak yakni 53.93% dan 46.06%.

Sejalan dengan penelitian oleh Helmalia Husnul Hotimah dan Yana Setiawan (2022) tentang pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Danau Indah Kecamatan Cikarang Barat Kab.Bekasi, menunjukkan bahwa sebagian besar 15 orang atau 50% di Puskesmas Danau Indah memiliki pola makan kurang baik. Serta penelitian oleh Amanda Amalia dan Dewi Agustina (2022) terkait hubungan pola makan dengan kejadian diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Medan Johor, menunjukkan bahwa responden yang mempunyai penyakit diabetes melitus memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 60 (90)% dan yang tidak memiliki diabetes melitus sebanyak 48 (72%) responden.

Pola makan yang seimbang terdiri dari berbagai jenis makanan dalam proporsi dan jumlah yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Pola makan yang tidak seimbang akan bisa menyebabkan ketidak seimbangan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi. Keadaan pola konsumsi yang tidak seimbang juga bisa mengakibatkan zat gizi tertentu menjadi berlebih dan menyebabkan terjadinya gizi lebih pula. (Dafriani, 2022).

Asupan makanan merupakan faktor risiko yang diketahui dapat menyebabkan Diabetes Melitus pada lansia. Semakin berlebihan asupan makanan, besar kemungkinan terjangkitnya DM. Kadar gula darah akan meningkat dratis setelah mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung karbohidrat dan lemak sehingga penderita DM perlu menjaga pengaturan pola makan dalam rangka

pengendalian kadar gula darah sehingga kadar gula darahnya tetap terkontrol.(Juli Widiyanto and Rahayu, 2023).

Peneliti mengasumsikan pola makan yang tidak sehat dapat memicu peningkatan kadar gula darah, terutama akibat ketidakteraturan dalam waktu makan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya diabetes melitus tipe 2. Ketidakteraturan dalam pola makan menjadi salah satu faktor yang berperan besar terhadap munculnya diabetes semakin tidak teratur seseorang dalam mengatur pola makannya, maka semakin besar pula risikonya untuk terkena diabetes.

Selain itu, cara pengolahan makanan yang kurang tepat turut memengaruhi status gizi individu. Kebiasaan makan yang keliru serta pengelolaan makanan yang tidak baik menjadi pemicu utama berkembangnya diabetes melitus tipe 2. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola makan sebagai langkah pencegahan terhadap penyakit ini.

5.2.3 Stres

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 55,1% responden mengalami stress berat. variabel independen stres diukur menggunakan tiga indikator, yaitu: (1) Indikator depresi, di mana 42,7% responden menjawab "lumayan sering" pada pernyataan tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan; (2) Indikator kecemasan, dengan 42,7% responden menjawab "lumayan sering" pada pernyataan kesulitan dalam menelan; dan (3) Indikator stres, di mana 47,2% responden menjawab "lumayan sering" pada pernyataan sulit untuk beristirahat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Arzaq, dkk (2022) tentang hubungan tingkat stress dan pola tidur dengan kadar gula darah penderita diabetetes melitus tipe 2 di wilayah kerja UPTD BLUD Puskesmas Airtiris, menunjukkan bahwa dari 62 responden, di dapatkan lebih dari separuh responden mengalami stres sebanyak 37 orang (59,7%).

Sejalan dengan penelitian oleh Huzaimi Isnaina, dkk (2023), yang menunjukkan bahwa responden tingkat stres normal sebanyak 32 responden (38,1%) dan tingkat stres ringan dan sedang didapatkan dalam jumlah yang sama yaitu 24 responden (28,6%). Rata-rata skor stres pada responden yaitu $16,48 \pm 5,99$ dengan nilai skor stres terendah yaitu 5 dan tertinggi yaitu 36.

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan atau ancaman yang dirasa melebihi kemampuan individu. Dalam jangka panjang, stres kronis akan meningkatkan produksi hormon kortisol, yang dapat memengaruhi metabolisme glukosa (Sarafino, 2011) Stres kronis berkontribusi terhadap peningkatan kadar glukosa darah karena hormon stres seperti kortisol dan adrenalin meningkatkan glukoneogenesis dan menurunkan sensitivitas insulin.

Peneliti mengasumsikan bahwa tingginya angka stres pada responden disebabkan oleh tekanan psikologis, ekonomi, dan sosial yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti juga berpendapat bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memperparah kondisi metabolisme tubuh dan mempercepat perkembangan diabetes melitus tipe 2.

Untuk mengurangi stres yang berisiko mempercepat perkembangan diabetes tipe 2, perlu dilakukan edukasi tentang pengelolaan stres, seperti meditasi

dan relaksasi. Dukungan sosial yang kuat dan akses ke konseling psikologis juga penting untuk membantu individu mengatasi tekanan hidup. Selain itu, program peningkatan kesejahteraan ekonomi dan promosi aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan menjaga kesehatan tubuh. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan risiko diabetes tipe 2 dapat dikurangi.

5.2.4 Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui 56,2 responden memiliki aktivitas fisik berat. Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki durasi duduk yang lebih lama pada pagi dan malam hari. Pada pagi hari, sebagian besar responden duduk selama 121-180 menit (43,8%), sedangkan pada siang hari mayoritas duduk selama 61-120 menit (47,2%), dan pada malam hari duduk dalam durasi yang sama sebanyak 62,9%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fasikhatul Qomariyah, dkk (2021) tentang resiko kejadian diabetes melitus tipe 2 di puskesmas purwokerto selatan kabupaten banyumas, menunjukkan bahwa Aktivitas fisik responden sebagian pada kategori tinggi sebanyak 44 orang (68,8%), dan aktivitas sedang sebanyak 20 orang (31,3%).

Sejalan dengan penelitian oleh Salsa Putri Irayani (2024) tentang hubungan riwayat keluarga, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap kejadian diabetes melitus, menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik yang cukup yaitu sebanyak 28 (56%) responden, sedangkan aktivitas yang kurang yaitu sebanyak 22 (44%) responden. Serta penelitian oleh Lidya Evangelita Clara Taja, dkk (2024) tentang hubungan genetic, kebiasaan merokok, dan aktivitas fisik

dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sikumana tahun 2021, menunjukkan bahwa dari 88 responden, terdapat 54 (61,3%) responden dengan aktivitas fisik kurang dan 34 (38,6%) responden dengan aktivitas cukup.

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dihasilkan oleh otot-otot rangka pada tubuh sebagai pengeluaran tenaga berupa pekerjaan, waktu senggang, dan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar pengelolaan diabetes mellitus yang berguna untuk memperbaiki sensitivitas insulin dan juga untuk menjaga kebugaran tubuh.

Aktivitas fisik bisa membantu dalam terserapnya glukosa ke dalam sel tanpa membutuhkan insulin. Selain itu aktivitas fisik juga bisa untuk menurunkan berat badan penderita diabetes yang obesitas serta mencegah laju progresivitas gangguan toleransi glukosa menjadi diabetes mellitus. (Rosita dkk, 2023).

Kegiatan fisik dan olahraga teratur sangatlah penting selain untuk menghindari kegemukan, juga untuk mencegah terjadinya diabetes mellitus. Pada waktu bergerak, otot-otot memakai lebih banyak glukosa daripada pada waktu tidak bergerak. Dengan demikian konsentrasi glukosa darah akan turun. Melalui olahraga/kegiatan jasmani, insulin akan bekerja lebih baik, sehingga glukosa dapat masuk ke dalam sel-sel otot untuk dibakar (Dafriani, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti berpendapat bahwa kurangnya aktivitas fisik yang optimal, seperti yang tercermin dari durasi duduk yang lama pada pagi dan malam hari, berperan signifikan dalam meningkatkan risiko kejadian diabetes melitus tipe 2. Mayoritas responden yang tidak

melakukan aktivitas fisik secara rutin, dengan lebih dari separuhnya tidak melakukan pemanasan maupun pendinginan yang disarankan sebelum dan setelah berolahraga, menunjukkan rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam pengelolaan kesehatan.

Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat serta rutinitas aktivitas fisik yang teratur. Sosialisasi tentang bahaya kebiasaan duduk yang lama dan pentingnya melakukan olahraga atau kegiatan fisik secara teratur dapat menjadi langkah preventif yang efektif untuk mengurangi kejadian diabetes melitus tipe 2.

5.3 Analisis Bivariat

Penelitian ini menganalisis hubungan antara pola makan, stres, dan aktivitas fisik terhadap risiko kejadian diabetes melitus tipe 2 (DM tipe 2) dengan pendekatan bivariat. Setiap pasangan variabel akan diuji untuk melihat sejauh mana interaksi antara dua faktor dapat memengaruhi perkembangan DM tipe 2.

5.3.1 Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian, hasil uji statistik *Chi-square* di dapatkan nilai $p=0,003$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2. Hasil perhitungan POR menunjukkan responden yang memiliki pola makan kurang baik 2.122 kali lebih berisiko mengalami diabetes melitus tipe 2 dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik (95% CI 1.806 – 11.560).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dwi Suprpti (2021) pola makan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian diabetes mellitus tipe

dengan nilai *p-value* $0.000 < 0,05$ dengan nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) = 3.954, yang artinya 3.954 kali peluang pola makan meningkatkan kejadian diabetes melitus (Suprapti, 2021).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Helmalia Husnul Hotimah dan Yana Setiawan (2022) Hasil pengolahan data menggunakan chi-square menunjukan bahwa nilai $p = 0.023 < \alpha 0,05$. Maka dapat diambil kesimpulan secara statistic bahwa ada hubungan antara pola makan dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2, dengan nilai OR 9.750 dan (95% CI = 1-592 –59.695). Sehingga responden dengan pola makankurang baik memiliki resiko 9.750 kali lebih besar untuk meningkatkan penyakit diabetes melitus tipe 2 lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik (Hotimah dan Setiawan, 2022).

Serta penelitian yang dilakukan oleh Amanda Amalia dan Dewi Agustina (2022), yaitu berdasarkan hasil uji analisis chi square di dapatkan nilai *p-value* = 0,016 $< 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap penyakit diabetes melitus. Nilai OR= 3,393 yang artinya pola makan yang tidak baik 3,393 kali lebih berisiko terkena diabetes melitus di bandingkan responden yang memiliki pola makan yang baik (Amalia dan Agustina, 2022).

Pola makan merupakan kebiasaan seseorang dalam mengatur jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Ketidakseimbangan dalam pola makan, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta rendah serat, berperan dalam meningkatkan kadar glukosa darah dan mengganggu fungsi kerja insulin.

Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan resistensi insulin yang merupakan salah satu mekanisme utama terjadinya diabetes melitus tipe 2. Selaras dengan itu, American Diabetes Association (ADA) juga menyatakan bahwa pengaturan pola makan merupakan salah satu strategi utama dalam pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Konsumsi makanan tinggi kalori secara terus-menerus, terutama dari karbohidrat sederhana dan lemak jenuh, dapat mempercepat terjadinya hiperglikemia dan memperburuk kondisi penderita diabetes (Johnson, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2. Individu yang memiliki pola makan kurang baik memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit ini dibandingkan dengan mereka yang menerapkan pola makan yang baik dan seimbang.

Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga pola makan yang sehat melalui pengurangan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta meningkatkan asupan serat dari buah dan sayuran. Pemegang program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) diharapkan dapat secara aktif memberikan edukasi dan promosi kesehatan mengenai pentingnya pola makan dalam upaya pencegahan Diabetes Melitus, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lansia yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap penyakit ini.

5.3.2 Stres

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Nagari Batu Hampar Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Tarusan Tahun 2025. Sebanyak 38 responden (77,6%) dengan stres berat mengalami diabetes melitus tipe 2, jumlah ini lebih tinggi dibandingkan responden dengan stres sedang yang mengalami diabetes sebanyak 17 orang (42,5%).

Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa hubungan antara stres dan kejadian diabetes melitus bermakna secara statistik. Selain itu, hasil perhitungan *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 3,825 dengan *Confidence Interval* (CI) 95% antara 1,235 – 12,697 menunjukkan bahwa responden dengan stres berat memiliki risiko 3,825 kali lebih tinggi untuk mengalami diabetes melitus tipe 2 dibandingkan responden dengan stres sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Arzaq, dkk (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres terhadap peningkatan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe 2 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Kemudian dari hasil analisis diperoleh $POR = 0,021$ artinya responden yang mengalami stres mempunyai risiko 0,021 kali lebih tinggi memiliki kadar gula darah tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stres (Arzaq, 2022).

Serta dengan penelitian yang dilakukan oleh Huzaimi Isnaina, dkk (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap

peningkatan status glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ dan nilai $\text{POR} = 10,588 (0,083-36,366)$ yang artinya sebesar 10,588 kali stres dapat meningkatkan risiko terhadap peningkatan diabetes melitus tipe 2 (Isnaina Huzaimi, 2023).

Secara teori, stres merupakan salah satu faktor psikososial yang dapat memengaruhi keseimbangan metabolisme tubuh. Menurut teori respon stres dari Lazarus dan Folkman, stres yang tidak diatasi dengan baik dapat memicu gangguan fisiologis, termasuk gangguan endokrin dan metabolik. Pada penderita diabetes, stres dapat memperburuk kondisi dengan meningkatkan kadar gula darah melalui berbagai mekanisme hormonal dan perilaku, seperti gangguan pola makan dan tidur. Oleh karena itu, pengelolaan stres yang baik sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian diabetes melitus tipe 2 (Kadir, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat stres berat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2. Masyarakat perlu diberikan edukasi tentang pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari gaya hidup sehat, misalnya dengan menerapkan teknik relaksasi, olahraga ringan secara teratur, memperbanyak kegiatan positif, serta membangun dukungan sosial melalui keluarga maupun komunitas.

Saran aplikatif yang dapat diterapkan antara lain melalui program Puskesmas seperti penyuluhan kesehatan jiwa, konseling individu atau kelompok, serta pelatihan manajemen stres yang disesuaikan dengan konteks lokal masyarakat. Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat mendeteksi dini gejala stres dan memberikan intervensi sederhana yang dapat mencegah dampak jangka

panjang terhadap kesehatan fisik, khususnya terhadap risiko diabetes melitus tipe 2.

5.3.3 Aktivitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Nagari Batu Hampar Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Tarusan Tahun 2025. Berdasarkan hasil analisis bivariat, sebanyak 35 responden (70,0%) yang memiliki aktivitas fisik berat mengalami diabetes melitus tipe 2, jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan 19 responden (48,7%) yang memiliki aktivitas fisik sedang dan juga mengalami diabetes.

Hasil uji statistik Chi-square menunjukkan nilai $p = 0,0011$ ($p < 0,05$), yang berarti hubungan tersebut signifikan secara statistik. Hasil perhitungan *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 2,936 dengan *Confidence Interval* (CI) 95% (1,676 – 11,297) mengindikasikan bahwa responden dengan aktivitas fisik berat memiliki risiko hampir tiga kali lipat lebih tinggi untuk mengalami diabetes melitus tipe 2 dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik sedang. POR yang lebih dari 1 serta interval kepercayaan yang tidak mencakup angka 1 memperkuat bahwa aktivitas fisik berat merupakan faktor risiko terhadap terjadinya diabetes melitus tipe 2.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fasikhatul Qomariyah, dkk (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik dalam katagori tinggi yang tidak mengalami kejadian DM tipe 2 sebanyak 44 (68,8%) responden, memiliki aktivitas fisik dalam kategori tinggi yang

mengalami kejadian DM tipe 2. Uji Chi Square didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ artinya terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2. Didapatkan nilai *Odds Ratio* (OR) yang ditunjukkan pada nilai Exp (B) yaitu 9,857 yang artinya bahwa aktivitas fisik mempunyai pengaruh sebesar 9,857 kali terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 (Qomariyah, dkk 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsa Putri Irayani (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus dengan nilai $p\text{-value} = 0,006 < 0,05$ dengan nilai *Odds Ratio* (OR) = 6,417 (CI 95% = 1,833-22,458) artinya bahwa aktivitas fisik mempunyai pengaruh sebesar 6,417 kali terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 (Irayani, 2024).

Serta penelitian yang dilakukan oleh Lidya Evangelita Clara Taja, dkk (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian diabetes melitus dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ dengan nilai *Odds Ratio* (OR) = 5,117 (1,989 13,161) yang berarti bahwa 5,117 kali aktivitas fisik dapat meningkatkan peluang risiko terjadinya diabetes melitus (Lidya Evangelita Clara Taja, 2024).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi. Umumnya setiap individu memiliki pola aktivitas fisik masing masing, hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola istirahat, usia individu dan olahraga. Tinggi rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan juga mempengaruhi diabetes melitus pada individu, hal tersebut dikarenakan aktivitas fisik dapat

membantu menurunkan resiko mengalami penyakit diabetes melitus pada individu (Aprilatutini dkk., 2023)

Aktivitas fisik mempengaruhi proses pemenuhan kadar gula darah pada otot. Kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh sehingga menyebabkan risiko penyakit diabetes melitus. Aktivitas fisik yang baik memiliki hubungan dengan risiko penyakit diabetes melitus pada lansia, apabila responden kurang melakukan aktivitas fisik, maka risiko penyakit diabetes melitusnya semakin tinggi hal ini dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan memicu kinerja otot lebih keras, sehingga kadar gula darah yang ada di dalam tubuh akan diubah menjadi energi (Rosita dkk., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik berat dapat meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus tipe 2, sehingga penting bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup, teratur, dan sesuai kemampuan tubuh. Aktivitas fisik yang dianjurkan untuk pencegahan diabetes melitus antara lain jalan cepat, bersepeda, senam, atau berenang selama minimal 30 menit per hari selama lima hari dalam seminggu. Masyarakat juga perlu menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, asupan nutrisi yang seimbang, dan waktu istirahat yang cukup agar tubuh tetap berada dalam kondisi sehat dan bugar.

Oleh karena itu, masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik yang seimbang melalui edukasi dan konseling kesehatan. Pemegang program P2P di Puskesmas disarankan untuk memberikan

penyuluhan secara berkala mengenai jenis dan intensitas aktivitas fisik yang sesuai dengan usia serta kondisi kesehatan masing-masing individu.

Selain itu, pemerintah nagari atau daerah dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, seperti jalur pejalan kaki, lapangan olahraga, atau ruang terbuka hijau, yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk beraktivitas secara sehat. Upaya ini penting dilakukan agar aktivitas fisik menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari masyarakat dalam rangka pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor risiko kejadian diabetes melitus tipe 2 di Nagari Batu Hampar Selatan Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2025, maka dapat disimpulkan:

1. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden (61,8%) menderita diabetes melitus tipe 2, sedangkan sisanya (38,2%) tidak menderita penyakit tersebut.
2. Berdasarkan pola makan, diketahui bahwa lebih dari setengah responden (51,7%) memiliki pola makan kurang baik, dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta rendah serat.
3. Berdasarkan tingkat stres, sebanyak 55,1% responden mengalami stres berat, yang ditandai dengan gejala seperti kesulitan beristirahat, kecemasan, dan kurang menikmati aktivitas sehari-hari.
4. Berdasarkan aktivitas fisik, sebanyak 56,2% responden memiliki aktivitas fisik berat, namun banyak di antara mereka yang menghabiskan waktu dengan duduk dalam durasi lama, terutama pada pagi dan malam hari.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 ($p=0,003$). Responden dengan pola makan kurang baik memiliki risiko 2,122 kali lebih tinggi untuk mengalami diabetes melitus tipe 2 dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik.

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 ($p=0,002$). Responden dengan stres berat memiliki risiko 3,825 kali lebih tinggi mengalami diabetes melitus tipe 2 dibandingkan dengan yang mengalami stres sedang.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 ($p=0,0011$). Responden dengan aktivitas fisik berat memiliki risiko 2,936 kali lebih tinggi untuk mengalami diabetes melitus tipe 2 dibandingkan responden dengan aktivitas fisik sedang.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Disarankan agar pemegang program P2P melakukan edukasi rutin kepada masyarakat usia 40–75 tahun tentang pentingnya pola makan sehat untuk mencegah Diabetes Melitus Tipe 2. Edukasi dapat dilakukan melalui penyuluhan, kerja sama dengan kader, dan media informasi lokal.
2. Masyarakat Kenagarian Batu Hampar Selatan disarankan menjaga pola makan bergizi seimbang, mengelola stres, dan rutin beraktivitas fisik minimal 30 menit per hari untuk mencegah Diabetes Melitus Tipe 2.
3. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain analitik serta mempertimbangkan variabel seperti riwayat keluarga, obesitas, dan konsumsi rokok guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, D. (2011) '2011 compendium of physical activities: A second update of codes and MET values', *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(8), pp. 1575–1581. Available at: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821ece12>.
- Amalia, A. and Agustina, D. (2022) '*Jurnal Pendidikan tambusai Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor*', *rogram Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*, 7(January), pp. 20877–20885.
- Arisman (2010) 'Gizi Dalam Daur Kehidupan', (2010), pp. 4–25. Available at: <https://123dok.com/document/yer4810q-bab-landasan-teori.html>.
- Arzaq, dkk (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD BLUD Puskesmas Airtiris', *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), pp. 11–19.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023) '*Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia*', Kementerian Kesehatan, pp. 1–2. Available at: <https://drive.google.com/file/d/1RGiLjySxNy4gvJLWG1gPTXs7QQRnkS--/view>.
- Dafriani, P. (2022) '*Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Rasidin Padang*', *NERS Jurnal Keperawatan*, 13(2), p. 70. Available at: <https://doi.org/10.25077/njk.13.2.70-77.2017>.
- Dewiyanti, N.P.I.M. (2022) '*Gambaran Kepatuhan Pola Makan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat*', 33(1), pp. 1–12.
- Dinkes Kabupaten Pesisir Selatan (2024) *Laporan bulanan puskesmas Tarusan*.
- Dinkes Provinsi Sumatera Barat (2023) '*Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2023*', p. 6.
- Febrinasari, D. (2020) '*Buku Saku Diabetes Melitus untuk Awam*. Surakarta : UNS Press.', *Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press)*, (1), p. 79.
- Federation, I.D. (2023) '*Annual Report*'. Available at: www.cpcb.nic.in.
- Hariawan, H. dkk (2019) '*Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan dan Aktivitas Fisik) Dengan Kejadian Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB*', *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.16>.
- Health, P. (2022) '*Standards of Medical Care in Diabetes—2022 Abridged for Primary Care Providers*', *Clinical Diabetes*, 40(1), pp. 10–38. Available at: <https://doi.org/10.2337/cd22-as01>.
- Hotimah, H.H. and Setiawan, Y. (2022) '*Pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Danau Indah Kecamatan Cikarang Barat Kab. Bekasi Diet with the incidence of type 2 diabetes mellitus at the Danau Indah Health Center, West Cikarang District, Kab. Bekasi Kata*

- Kunci: diabetes', *AACENDIKIA: Journal of Nursing*, 01(2), pp. 44–48. Available at: <https://doi.org/10.1234/aacendikiajon.v1i2>.
- Irayani, S.P. (2024) 'Hubungan Riwayat Keluarga, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Kejadian Diabetes Melitus', *Journal of Public Health Education*, 3(4), pp. 145–152. Available at: <https://doi.org/10.53801/jphe.v3i4.227>.
- ISMAIL, C.S. (2013) 'Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2013'.
- Isnaina, Huzaimi, D. (2023) 'Hubungan Tingkat Stres , Kepatuhan Diet , Dan Aktivitas Puskesmas Andalas Kota Padang The Relationship Between Stress Level , Diet Compliance , And Physical Activity With Blood Glucose Status In Type 2 Diabetes Mellitus Patients In Andalas Health Center ', pp. 29–37.
- Jahidul Fikri Amrullah (2020) 'Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Upt', *Jurnal Sehat Masada*, XIV(Dm), pp. 42–50.
- Johnson, dkk (2020) 'Standards of medical care in diabetes—2020 abridged for primary care providers', *Clinical Diabetes*, 38(1), pp. 10–38. Available at: <https://doi.org/10.2337/cd20-as01>.
- Juli Widiyanto and Rahayu, S. (2023) 'Pengaruh pengetahuan pencegahan DM Terhadap Kejadian Diabetes Mellitus Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru', *Prosiding SainsTeKes Semnas MIPAKes UMRi*, 1, pp. 1–7.
- Kadir, A. (2021) 'Perubahan Hormon Terhadap Stress', *Fakultas kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya*, pp. 173–198.
- Kemenkes RI (2020) 'PERMENKES Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Diabetes Melitus Tipe 2', 2507(February), pp. 1–9. Available at: http://www.who.int/about/licensing/%5Cnhttp://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257_eng.pdf.
- Kemenkes RI (2023) *Profil Kesehatan Indonesia 2023*, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Klinik Diabetes Nusantara (2019) 'Pengaturan Pola Makan Untuk Penyandang Diabetes', *Klinik Diabetes Nusantara* [Preprint].
- Kusumo, M.P. (2020) *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo*, Yogyakarta: The Journal Publishing. Available at: [http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1).
- Lidya Evangelita Clara Taja, dkk (2024) 'Hubungan Genetik, Kebiasaan Merokok, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Tahun 2021', *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), pp. 515–521. Available at: <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3878>.
- Naning (2013) 'Pengaruh Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Pada Lanjut Usia', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699. Available at: <http://repository.uin-suska.ac.id/5882/>.
- PERKENI (2021) 'Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe

- 2 Dewasa di Indonesia 2021', *Global Initiative for Asthma*, p. 46. Available at: www.ginasthma.org.
- prof. dr. sugiyono (2017) '*prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf*', Bandung Alf, p. 143.
- Qomariyah, dkk (2021) '*Faktor Resiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas*', *Jurnal Farmasi & Sains Indonesia*, 4(2), pp. 79–84. Available at: <https://doi.org/10.52216/jfsi.vol4no2p79-84>.
- Rahayu, L.Sr. (2023) '*Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Orang Tua Pada Bayi Bblr Yang Dirawat Di Ruang Nicu Rsud Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri*', pp. 39–55.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) '*Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf*', Lembaga Penerbit Balitbangkes, p. hal 156. Available at: [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf).
- Rosita, R. et al. (2023) '*Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Diabetes Melitus Pada Lansia Di Puskesmas Balaraja Kabupaten Tangerang*', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(3), pp. 364–371. Available at: <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i3.33186>.
- S.Waspadji (2007) '*Pedoman Diet Diabetes Melitus.*', pp. 10–46.
- Suprpti, D. (2021) '*Hubungan Pola Makan, Kondisi Psikologis, Dan Aktivitas Fisik Dengan Diabetes Mellitus Pada Lansia Di Puskesmas Kumai*', 17(1), pp. 1–23.
- Sutedjo, A.. (2010) '*5 strategi Penderita Diabetes Melitus Berusia Panjang*'.
- Utari, A., Pritayati, N. and Julia, M. (2018) '*Diagnosis dan Tatalaksana Diabetes Mellitus*', *Ikatan Dokter Indonesia*, p. 16.
- Widamurti, H. (2022) '*Gambaran Pengetahuan Ibu, Asupan Makan, dan Status Gizi Balita (BB/U) di Wilayah Kerja Puskesmas Limapuluh*', pp. 1–50.
- World Health Organization (2020a) '*Global Report on Diabetes*', *Isbn*, 978, p. 88. Available at: [https://doi.org/ISBN 978 92 4 156525 7](https://doi.org/ISBN_978_92_4_156525_7).
- World Health Organization (2020b) '*WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*', *World Health Organization*, p. 535. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf>.

LAMPIRAN

KUESIONER PENELITIAN
FAKTOR RISIKO KEJADIAN DIABETES MELITUS TIPE 2 UMUR 40-75
TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TARUSAN KABUPATEN
PESISIR SELATAN TAHUN 2025

I. Identitas Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Pendidikan :
5. Pekerjaan :
6. Alamat :
7. Diagnosa :

II. Kadar Glukosa Darah

1. Gula darah sewaktu pada pemeriksaan terakhir :
 - a. >200 mg/dl
 - b. <200 mg/dl

III. Pola Makan

KUESIONER POLA MAKAN

Petunjuk : Berilah tanda checklist (✓) pada kolom yang tersedia
Keterangan :

- e. S : Selalu
- f. SR : Sering
- g. KK : Kadang-kadang
- h. TP : Tidak pernah

No	Pertanyaan	S	SR	KK	TP
1	Saya makan tiga kali sehari				
2	Saya mengkonsumsi cemilan setelah makan pagi, makan siang dan makan malam				
3	Saya selalu makan dengan separuh porsi				
4	Saya mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung protein seperti tahu, tempe, telur dan daging				
5	Saya setiap hari mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan				
6	Saya memakai gula pengganti seperti gula jagung pada saat ingin mengkonsumsi minuman atau makanan yang manis				
7	Saya mengkonsumsi makanan tinggi minyak atau tinggi lemak seperti makanan siap saji (fast food), gorengan, usus dan hati				
8	Saya mengkonsumsi makanan dan minuman yang terasa manis atau banyak mengandung gula				
9	Saya mengolah sayur, karbohidrat, dan protein menggunakan garam dan lemak yang tidak berlebihan				
10	Untuk menentuka poala makan, saya rutin melakukan pemeriksaan gula darah di puskesmas atau layanan kesehatan lainnya				
11	Saya tidak mencatat menu makanan setiap hari				
12	Saya ikut makan masakan keluarga walaupun bertentangan dengan pola makan saya				
13	Saya makan makanan sesuai dengan jadwal yang dianjurkan dokter, perawat dan petugas kesehatan lain				

Sumber: Penelitian (DEWIYANTI, 2022) dengan judul “Gambaran Kepatuhan Pola Makan Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat”

IV. Tingkat Stres

Depression Anxiety Stres Scale (DASS 42)

Petunjuk Pengisian

- 0 = Tidak pernah
- 1 = Kadang-kadang
- 2 = Lumayan sering
- 3 = Sering sekali

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
Pertanyaan skala depresi					
1	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
2	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
3	Pesimis				
4	Merasa sedih dan depresi				
5	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
6	Merasa diri tidak layak				
7	Merasa hidup tidak berharga				
8	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
9	Merasa hilang harapan dan putus asa				
10	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
11	Merasa tidak berharga				
12	Tidak ada harapan untuk masa depan				
13	Merasa hidup tidak berarti				
14	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				
Pertanyaan skala kecemasan					
1	Mulut terasa kering				
2	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
3	Kelemahan pada anggota tubuh				
4	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
5	Kelelahan				
6	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
7	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
8	Kesulitan dalam menelan				
9	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
10	Mudah panik				
11	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
12	Ketakutan				
13	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
14	Gemetar				
Pertanyaan skala stres					
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4	Mudah merasa kesal				
5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6	Tidak sabaran				
7	Mudah tersinggung				
8	Sulit untuk beristirahat				
9	Mudah marah				
10	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
11	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
12	Berada pada keadaan tegang				
13	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
14	Mudah gelisah				
	SKOR				

Indikator Penilaian

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat Parah	>28	>20	>34

Sumber : Kuesioner Lovibond (1995) versi Indonesia oleh (Rahayu, 2023)

V. Aktivitas Fisik

Tuliskan Secara Rinci Semua Aktivitas Fisik yang Biasa Dilakukan Sehari-hari Berdasarkan Jenis dan Lamanya Kegiatan.

1. Pagi (duduk/berdiri/jalan) {*Kriteria Berat/Sedang}

Duduk

Jam (: - :)	JML (Menit)		Kriteria*

Berdiri

Jam (: - :)	JML (Menit)		Kriteria*

Jalan

Jam (: - :)	JML (Menit)		Kriteria*

2. Siang (duduk/berdiri/jalan) {*Kriteria Berat/Sedang}

Duduk

Jam (: - :)	JML (Menit)		Kriteria*

Berdiri

Jam (: - :)	JML (Menit)		Kriteria*

Jalan

Jam (: - :)	JML (Menit)		Kriteria*

3. Malam (duduk/berdiri/jalan) {*Kriteria Berat/Sedang}

Duduk

Jam (: - :)	JML (Menit)		Kriteria*

Berdiri

Jam (: - :)	JML (Menit)		Kriteria*

Jalan

Jam (: - :)	JML (Menit)		Kriteria*

Sumber kuesioner : (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018).

Lampiran

Nores	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan	Alamat	Diagnosa	Diabetes	Variabel Pola Makan																
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Total Skor	Kategori		
1	45	PR	SMP	Koto Anau	Ada	0	0	0	0	0	0	3	3	3	2	2	2	3	3	21	1		
2	55	PR	SMA	Koto Anau	Ada	0	0	0	1	1	2	1	2	3	0	0	0	1	0	11	0		
3	49	LK	SMA	Kampung Sawah	Ada	0	1	1	0	0	1	2	3	0	1	1	1	2	2	15	0		
4	62	PR	SD	Koto Anau	Tidak ada	1	0	0	0	3	2	1	0	2	2	2	2	3	2	19	1		
5	44	LK	SMA	Kampung Sako	Ada	0	0	2	2	3	2	1	0	0	1	1	1	1	0	14	0		
6	62	PR	SMP	Pondok	Ada	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	9	0		
7	48	LK	SMA	Kampung Sako	Tidak ada	1	2	1	1	0	0	2	2	3	0	0	0	3	2	16	0		
8	70	PR	SD	Kampung Sawah	Ada	0	1	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	24	1		
9	58	PR	SMP	Koto Anau	Ada	0	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	14	0		
10	75	PR	Tidak Sekolah	Pondok	Tidak ada	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	2	2	3	2	17	0		
11	73	PR	SMP	Pondok	Ada	0	1	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	30	1		
12	63	PR	SD	Koto Anau	Ada	0	1	1	1	1	0	0	3	3	1	1	1	1	1	15	0		
13	54	LK	SMP	Kampung Sako	Tidak ada	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	2	25	1		
14	53	LK	SMA	Kampung Sawah	Ada	0	3	1	1	1	2	2	3	3	0	0	0	1	2	19	1		
15	42	LK	SMA	Koto Anau	Tidak ada	1	0	0	1	1	0	3	3	3	2	2	1	1	2	19	1		
16	61	PR	SD	Koto Anau	Tidak ada	1	3	3	3	3	1	1	2	1	2	3	1	0	24	1			
17	47	LK	SMA	Pondok	Ada	0	3	2	2	1	1	1	0	0	1	2	2	3	3	21	1		
18	74	PR	Tidak Sekolah	Kampung Sako	Tidak ada	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	5	0		
19	60	PR	SD	Kampung Sako	Tidak ada	1	1	1	1	1	1	3	3	2	0	0	0	1	1	15	0		
20	50	LK	SMA	Pondok	Ada	0	2	2	1	1	2	3	3	3	0	0	0	1	1	19	1		
21	56	LK	SMA	Kampung Sawah	Ada	0	0	0	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	8	0			
22	60	PR	SMA	Pondok	Ada	0	0	0	0	0	0	3	3	3	1	1	1	1	1	14	0		
23	47	PR	Tidak Sekolah	Kampung Sawah	Tidak ada	1	1	1	1	1	1	3	3	2	0	0	1	1	2	17	0		
24	41	LK	SMP	Koto Anau	Ada	0	1	1	0	0	0	3	2	1	0	2	2	3	2	17	0		
25	66	PR	SMA	Kampung Sawah	Ada	0	3	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	3	3	28	1		
26	52	LK	SMA	Pondok	Tidak ada	1	0	0	0	1	1	0	3	3	0	0	2	2	1	13	0		
27	59	PR	SMP	Kampung Sako	Ada	0	0	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	0	17	0			
28	44	LK	SD	Koto Anau	Tidak ada	1	3	3	3	3	3	0	0	0	3	3	3	3	1	28	1		
29	72	PR	Tidak Sekolah	Kampung Sawah	Tidak ada	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	2	1	3	22	1		
30	68	PR	SMA	Kampung Sawah	Ada	0	1	2	0	3	0	1	1	2	0	0	0	0	10	0			
31	57	PR	SMP	Kampung Sako	Ada	0	1	1	1	0	0	1	3	1	1	1	1	1	13	0			
32	53	LK	SMP	Kampung Sako	Ada	0	3	2	2	1	2	3	0	0	0	0	0	1	2	16	0		
33	67	PR	PT	Pondok	Ada	0	1	1	1	2	2	3	0	3	1	2	3	1	0	20	1		
34	58	PR	SMP	Koto Anau	Tidak ada	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	3	3	27	1		
35	45	LK	SMA	Kampung Sako	Tidak ada	1	0	0	0	1	2	3	1	3	0	0	0	1	1	12	0		
36	66	PR	SD	Pondok	Ada	0	1	2	3	1	0	1	3	2	0	2	2	3	2	22	1		
37	51	LK	PT	Kampung Sawah	Ada	0	1	2	2	3	3	0	3	3	1	2	2	3	3	28	1		
38	64	PR	Tidak Sekolah	Koto Anau	Ada	0	0	0	0	1	1	0	3	2	0	0	2	2	1	12	0		
39	69	PR	PT	Pondok	Ada	0	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	1		
40	50	LK	SD	Kampung Sawah	Ada	0	0	0	0	0	0	1	2	3	0	0	1	1	2	10	0		
41	63	PR	SMP	Koto Anau	Tidak ada	1	1	0	1	2	3	0	3	3	1	1	1	0	0	16	0		
42	74	PR	SMP	Kampung Sako	Tidak ada	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	3	3	2	2	24	1		
43	50	LK	PT	Pondok	Tidak ada	1	0	0	1	1	2	1	2	3	0	0	0	1	1	12	0		
44	48	LK	PT	Koto Anau	Ada	0	1	1	0	0	1	1	3	2	0	0	0	1	1	11	0		
45	70	LK	SD	Pondok	Tidak ada	1	2	2	2	3	3	1	1	3	2	1	2	1	3	26	1		
46	47	LK	SMA	Kampung Sawah	Ada	0	0	0	0	1	1	1	3	3	0	0	0	1	0	10	0		
47	68	PR	Tidak Sekolah	Koto Anau	Ada	0	0	0	0	1	1	1	3	3	1	1	0	0	1	12	0		
48	43	LK	SMP	Kampung Sako	Tidak ada	1	2	1	2	1	3	3	2	3	0	0	0	3	2	22	1		
49	75	PR	PT	Pondok	Ada	0	0	0	0	1	0	2	3	3	3	2	2	1	2	19	1		
50	42	LK	SMA	Koto Anau	Ada	0	2	2	1	1	2	3	3	3	1	1	1	0	0	20	1		
51	65	PR	SD	Kampung Sawah	Ada	0	3	3	2	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	17	0		
52	59	LK	PT	Pondok	Tidak ada	1	1	1	0	0	1	1	3	2	0	0	0	1	1	11	0		
53	45	LK	SMA	Kampung Sako	Ada	0	1	1	2	0	3	3	2	2	2	1	1	0	0	18	1		
54	71	PR	Tidak Sekolah	Pondok	Tidak ada	1	1	0	0	1	1	1	2	3	1	3	3	2	2	20	1		
55	48	LK	PT	Kampung Sawah	Ada	0	3	3	2	2	1	1	0	0	0	0	0	1	1	14	0		
56	54	PR	SMP	Koto Anau	Ada	0	1	1	1	2	2	3	3	0	1	1	1	1	1	18	1		
57	60	LK	SD	Kampung Sako	Tidak ada	1	0	0	1	2	2	1	1	3	1	1	0	0	1	13	0		
58	56	PR	SMA	Koto Anau	Ada	0	1	1	0	0	1	1	3	2	2	2	2	3	3	21	1		
59	43	LK	SMP	Kampung Sako	Tidak ada	1	2	2	2	3	3	1	1	3	0	0	0	1	1	19	1		
60	65	PR	PT	Pondok	Ada	0	0	0	0	1	1	1	3	3	0	0	0	1	1	11	0		
61	46	LK	SMA	Koto Anau	Ada	0	1	1	1	2	2	3	3	0	1	1	0	0	1	16	0		
62	71	PR	Tidak Sekolah	Kampung Sako	Ada	0	0	0	1	2	2	1	1	3	2	2	2	3	3	22	1		
63	49	LK	SD	Kampung Sawah	Tidak ada	1	0	0	0	1	1	1	3	3	2	1	2	1	3	18	1		
64	42	LK	SMA	Kampung Sako	Tidak ada	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	0	1	2	3	20	1		
65	67	PR	Tidak Sekolah	Koto Anau	Ada	0	2	1	2	1	3	3	2	3	0	0	0	1	0	18	1		
66	46	LK	PT	Kampung Sako	Ada	0	0	0	0	1	0	2	3	3	1	1	0	0	1	12	0		
67	73	PR	SMP	Pondok	Tidak ada	1	1	1	0	0	1	2	3	0	0	0	0	3	2	13	0		
68	52	PR	SD	Koto Anau	Tidak ada	1	3	2	2	1	2	3	0	0	3	3	3	3	1	26	1		
69	61	LK	PT	Kampung Sako	Ada	0	1	1	1	2	2	3	0	3	3	2	2	1	1	22	1		
70	62	LK	PT	Kampung Sako	Ada	0	3	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	1	1	28	1		
71																							

Indikator Depresi															Indikator Kecemasan															Indikator Stres																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Total Skor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Total Skor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Total Skor			
3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	38	0	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	37	3	3	3	4	3	2	3	3	0	0	0	0	0	3	3	26	
0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	10	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28		
1	2	0	2	1	2	1	2	1	2	0	2	1	2	19	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	21	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	21	
3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	18			
3	2	3	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0	3	2	18	3	2	3	0	0	2	3	2	3	2	3	2	3	2	30	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	0	0	3	2	30		
3	3	0	3	2	3	3	0	0	0	3	3	0	3	0	29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	3	3	3	3	30			
2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28		
2	2	2	1	0	0	1	2	2	0	2	2	2	2	2	20	2	2	2	1	0	2	1	2	2	2	2	2	2	2	24	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	26	
3	3	3	0	0	3	3	2	3	3	3	0	0	0	3	29	3	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	3	3	3	36	3	3	3	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	27	
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	3	1	26			
2	2	1	2	0	1	2	2	0	2	2	1	2	0	0	19	2	2	1	2	2	1	2	2	0	0	2	1	0	0	17	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	24	
1	2	1	2	0	0	1	2	0	0	0	0	0	1	2	12	1	2	1	2	1	2	1	2	0	0	0	0	0	0	15	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	21
3	2	3	3	0	3	3	2	3	0	2	3	0	2	3	0	30	3	2	3	3	2	3	2	3	0	0	0	0	0	24	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	0	3	0	3	0	32
3	3	2	2	3	0	3	3	2	3	3	3	3	0	0	33	3	2	3	3	2	3	3	0	0	0	3	3	3	3	31	3	3	2	3	3	0	0	3	2	0	3	3	3	0	28		
1	1	2	1	2	1	0	0	2	1	2	1	2	1	1	17	0	1	2	1	2	0	2	0	2	1	2	1	2	1	17	1	1	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	32		
2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	26	2	2	2	2	0	2	2	1	2	2	2	2	2	2	23	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	26	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	39	0	3	0	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	0	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	30		
1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	11	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	3	0	2	2	29		
3	3	3	2	3	3	2	3	2	0	0	3	3	3	3	33	3	0	0	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	3	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	0	0	0	27		
2	3	2	3	0	3	2	2	3	0	3	3	0	3	3	32	0	0	0	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32	0	3	3	3	3	0	0	2	3	0	0	3	0	3	3	31	
0	3	0	3	0	0	3	3	3	0	0	0	0	0	0	18	3	3	3	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	24	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	3	18		
2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	34	2	2	3	3	2	2	3	3	2	0	0	0	2	2	26	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	34		
1	0	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	19	1	1	2	2	1	0	2	0	1	2	0	0	0	0	12	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	20	
0	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	36	0	0	0	2	0	0	2	3	0	3	0	0	0	0	13	3	3	3	2	3	0	0	3	3	0	3	0	2	0	0	25	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	0	0	0	2	1	2	1	2	1	2	1	2	15	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	3	3	2	28		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3	3	3	3	3	0	0	3	3	3	3	3	3	3	36	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	0	0	2	0	23		
1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	12	1	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1	28				
3	0	2	0	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	34	3	3	3	3	3	3	2	3	0	3	0	0	0	0	26	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	0	1	0	3	0	28	
3	3	2	3	3	2	3	0	0	3	3	3	2	3	3	33	3	3	2	3	3	0	3	3	2	0	0	2	0	0	24	3	3	0	3	3	3	3	3	0	3	0	3	2	3	3	32	
2	2	3	0	0	0	0	0	2	0	0	0	3	0	3	15	2	3	2	3	2	0	0	3	0	3	2	3	2	2	28	0	0	0	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32	
2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	0	0	0	0	19	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	24	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	24		
3	2	0	0	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	29	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	37	3	2	3	3	0	0	0	2	3	3	2	3	2	3	2	29	
0	3	0	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	32	0	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	34	3	3	2	3	0	0	3	2	3	3	2	3	2	3	2	32	
0	0	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	20	0	0	0	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	19	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	24		
3	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	3	3	3	0	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	3	0	0	3	3	3	0	0	0	0	3	3	3	3	21		
1	2	0	3	3	0	0	0	3	3	2	3	3	2	2	18	1	2	1	2	0	2	1	2	1	2	1	2	1	2	20	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	21		
3	2	3	3	3	0	0	0	3	3	2	3	3	2	2	27	3	2	3	3	2	0	3	2	3	2	3	2	3	2	34	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	0	0	32		
3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	3	3	36	3	3	3	3	3	0	0	3	0	3	3	3	3	3	33	3	3	3	0	0	3	3	3	0	0	3	0	3	3	27		
1	2	1	2	1	2	1	2	1	0	1	2	1	2	1	19	1	2	1	2	1	2	1	2	0	0	0	2	1	2	17	1	2	1	2	3	3	3	3	3	1	2	1	2	1	2	27	
3	2	3	2	0	2	0	2	0	3	0	2	3	0	2	24	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	0	0	3	2	30	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	0	0	2	3	2	27	
2	1	2	2	0	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	20	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	0	0	1	18	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	21	
3	0	3	0	3	2	3	2	3	2																																						

Total Skor Keseluruhan (Pejumlahan Total Skor Depresi + Kecemasan + Stres)	Rata Rata Variabel Stress (Pembagian Total Skor Keseluruhan : 3)	Kategori	Duduk Pagi					Berdiri Pagi					Jalan Pagi					Duduk Siang				
			Jam	Menit	Durasi	Kategori	Total MET (Durasi x 1.3)	Jam	Menit	Durasi	Kategori	Total MET (Durasi x 2.3)	Jam	Menit	Durasi	Kategori	Total MET (Durasi x 3.3)	Jam	Menit	Durasi	Kategori	Total MET (Durasi x 1.3)
101	33,7	0	2	0	120	2	156,0	2	0	120	2	276,0	3	30	210	4	693,0	1	30	90	2	117,0
60	20,0	1	2	0	120	2	156,0	2	30	150	3	345,0	3	30	210	4	693,0	1	15	75	2	97,5
61	20,3	1	2	30	150	3	195,0	1	45	105	2	241,5	3	0	180	3	594,0	0	60	60	1	78,0
96	32,0	0	3	15	195	4	253,5	0	60	60	1	138,0	1	30	90	2	297,0	2	0	120	2	156,0
78	26,0	0	1	0	60	1	78,0	2	30	150	3	345,0	1	45	105	2	346,5	0	45	45	1	58,5
101	33,7	0	2	0	120	2	156,0	2	30	150	3	345,0	3	30	210	4	693,0	1	30	90	2	117,0
72	24,0	1	1	45	105	2	136,5	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	1	0	60	1	78,0
70	23,3	1	2	30	150	3	195,0	3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594,0	2	0	120	2	156,0
92	30,7	0	3	0	180	3	234,0	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	2	15	135	3	175,5
51	17,0	1	2	0	120	2	156,0	2	30	150	3	345,0	3	30	210	4	693,0	1	15	75	2	97,5
60	20,0	1	3	15	195	4	253,5	0	60	60	1	138,0	2	0	120	2	396,0	1	30	90	2	117,0
48	16,0	1	0	15	15	0	19,5	2	15	135	3	310,5	1	45	105	2	346,5	0	60	60	1	78,0
86	28,7	0	4	0	240	4	312,0	1	15	75	2	172,5	3	15	195	4	643,5	0	45	45	1	58,5
92	30,7	0	2	0	120	2	156,0	2	30	150	3	345,0	3	30	210	4	693,0	1	30	90	2	117,0
66	22,0	1	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	3	15	195	4	643,5	1	0	60	1	78,0
75	25,0	1	1	45	105	2	136,5	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	1	0	60	1	78,0
102	34,0	0	2	30	150	3	195,0	3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594,0	2	0	120	2	156,0
52	17,3	1	3	0	180	3	234,0	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	2	15	135	3	175,5
95	31,7	0	3	0	180	3	234,0	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	2	15	135	3	175,5
95	31,7	0	1	45	105	2	136,5	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	1	0	60	1	78,0
60	20,0	1	2	45	165	3	214,5	1	30	90	2	207,0	0	60	60	1	198,0	2	15	135	3	175,5
94	31,3	0	1	30	90	2	117,0	2	0	120	2	276,0	1	45	105	2	346,5	3	0	180	3	234,0
51	17,0	1	2	15	135	3	175,5	1	30	90	2	207,0	3	0	180	3	594,0	0	45	45	1	58,5
74	24,7	1	2	0	120	2	156,0	2	30	150	3	345,0	3	30	210	4	693,0	1	15	75	2	97,5
84	28,0	0	1	45	105	2	136,5	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	1	0	60	1	78,0
64	21,3	1	2	30	150	3	195,0	3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594,0	2	0	120	2	156,0
101	33,7	0	3	0	180	3	234,0	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	2	15	135	3	175,5
52	17,3	1	2	0	120	2	156,0	2	30	150	3	345,0	3	30	210	4	693,0	1	15	75	2	97,5
88	29,3	0	2	30	150	3	195,0	3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594,0	2	0	120	2	156,0
89	29,7	0	2	15	135	3	175,5	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	1	45	105	2	136,5
75	25,0	1	2	0	120	2	156,0	3	0	180	3	414,0	3	30	210	4	693,0	1	30	90	2	117,0
67	22,3	1	4	30	270	4	351,0	1	15	75	2	172,5	2	30	150	3	495,0	1	45	105	2	136,5
95	31,7	0	0	30	30	0	39,0	2	45	165	3	379,5	1	60	120	2	396,0	0	60	60	1	78,0
98	32,7	0	1	15	75	2	97,5	2	30	150	3	345,0	0	45	45	1	148,5	1	0	60	1	78,0
63	21,0	1	2	0	120	2	156,0	1	15	75	2	172,5	3	15	195	4	643,5	0	45	45	1	58,5
93	31,0	0	3	45	225	4	292,5	0	60	60	1	138,0	2	0	120	2	396,0	1	30	90	2	117,0
59	19,7	1	4	15	255	4	331,5	1	30	90	2	207,0	0	60	60	1	198,0	2	15	135	3	175,5
93	31,0	0	0	45	45	1	58,5	2	15	135	3	310,5	1	45	105	2	346,5	0	60	60	1	78,0
96	32,0	0	2	30	150	3	195,0	3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594,0	2	0	120	2	156,0
63	21,0	1	3	0	180	3	234,0	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	2	15	135	3	175,5
81	27,0	0	2	15	135	3	175,5	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	1	45	105	2	136,5
59	19,7	1	0	45	45	1	58,5	2	15	135	3	310,5	1	45	105	2	346,5	0	60	60	1	78,0
94	31,3	0	4	15	255	4	331,5	1	30	90	2	207,0	0	60	60	1	198,0	2	15	135	3	175,5
95	31,7	0	1	15	75	2	97,5	2	30	150	3	345,0	0	45	45	1	148,5	1	0	60	1	78,0
65	21,7	1	2	45	165	3	214,5	1	0	60	1	138,0	3	15	195	4	643,5	0	45	45	1	58,5
68	22,7	1	3	30	210	4	273,0	0	60	60	1	138,0	2	0	120	2	396,0	1	30	90	2	117,0
60	20,0	1	4	0	240	4	312,0	1	30	90	2	207,0	0	60	60	1	198,0	2	15	135	3	175,5
90	30,0	0	0	30	30	0	39,0	2	15	135	3	310,5	1	45	105	2	346,5	0	60	60	1	78,0
85	28,3	0	1	45	105	2	136,5	2	15	135	3	310,5	0	30	30	0	99,0	1	0	60	1	78,0
87	29,0	0	3	0	180	3	234,0	0	60	60	1	138,0	2	0	120	2	396,0	1	30	90	2	117,0
95	31,7	0	2	30	150	3	195,0	1	0	60	1	138,0	3	0	180	3	594,0	1	45	105	2	136,5
60	20,0	1	2	45	165	3	214,5	1	30	90	2	207,0	0	60	60	1	198,0	2	15	135	3	175,5
92	30,7	0	2	15	135	3	175,5	3	0	180	3	414,0	3	30	210	4	693,0	1	30	90	2	117,0
64	21,3	1	1	45	105	2	136,5	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	1	0	60	1	78,0
90	30,0	0	2	30	150	3	195,0	3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594,0	2	0	120	2	156,0
64	21,3	1	3	0	180	3	234,0	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	2	15	135	3	175,5
100	33,3	0	2	15	135	3	175,5	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	1	45	105	2	136,5
91	30,3	0	2	30																		

Berdiri Siang					Jalan Siang				Duduk Malam				Berdiri Malam					Jalan Malam				Total MTJ Harian (Pejumlahan Seluruh Total Skor)	Kategori			
Jam	Menit	Durasi	Kategori	Total Met (Durasi x 2,2)	Jam	Menit	Durasi	Kategori	Total Met (Durasi x 3,3)	Jam	Menit	Durasi	Kategori	Total Met (Durasi x 1,5)	Jam	Menit	Durasi	Kategori	Total Met (Durasi x 2,2)	Jam	Menit	Durasi	Kategori	Total Met (Durasi x 3,3)		
2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594	1	0	60	1	78,0	2	0	120	2	276,0	3	15	195	4	643,5	3.178,5	0
3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495	1	0	60	1	78,0	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	3.336,0	0
1	30	90	2	207,0	2	15	135	3	446	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	1	60	120	2	396,0	2.638,5	1
1	45	105	2	346,5	2	30	150	3	495	0	45	45	1	58,5	1	60	120	2	276,0	3	0	180	3	594,0	2.614,5	1
2	15	135	3	310,5	3	0	180	3	594	1	30	90	2	117,0	1	45	105	2	241,5	2	0	120	2	396,0	2.487,0	1
3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594	1	15	75	2	97,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.355,5	0
2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594	2	15	135	3	175,5	3	15	195	4	643,5	1	30	90	2	297,0	3.326,5	0
3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.442,5	0
3	0	180	3	414,0	2	15	135	3	446	1	30	90	2	117,0	3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495,0	3.238,5	0
3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495	1	0	60	1	78,0	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	3.336,0	0
3	0	180	3	414,0	0	60	60	1	198	1	45	105	2	136,5	2	15	135	3	310,5	1	30	90	2	297,0	2.260,5	1
1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	1	60	120	2	396,0	2.235,0	1
2	30	150	3	345,0	1	15	75	2	248	2	15	135	3	175,5	1	30	90	2	207,0	3	0	180	3	594,0	2.755,5	1
3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594	1	15	75	2	97,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.355,5	0
2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594	2	15	135	3	175,5	3	15	195	4	643,5	1	30	90	2	297,0	3.257,5	0
2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594	2	15	135	3	175,5	3	15	195	4	643,5	1	30	90	2	297,0	3.326,5	0
3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.442,5	0
3	0	180	3	414,0	2	15	135	3	446	1	30	90	2	117,0	3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495,0	3.238,5	0
3	0	180	3	414,0	2	15	135	3	446	1	30	90	2	117,0	3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495,0	3.238,5	0
2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594	2	15	135	3	175,5	3	15	195	4	643,5	1	30	90	2	297,0	3.326,5	0
1	60	120	2	276,0	1	45	105	2	347	3	0	180	3	234,0	1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396,0	2.254,5	1
1	30	90	2	207,0	2	15	135	3	446	1	60	120	2	156,0	0	45	45	1	103,5	2	0	120	2	396,0	2.281,5	1
2	30	150	3	345,0	1	15	75	2	248	2	15	135	3	175,5	1	30	90	2	207,0	3	0	180	3	594,0	2.604,0	1
3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495	1	0	60	1	78,0	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	3.336,0	0
2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594	2	15	135	3	175,5	3	15	195	4	643,5	1	30	90	2	297,0	3.326,5	0
3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.442,5	0
3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495	1	0	60	1	78,0	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	3.413,5	0
3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594	1	15	75	2	97,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.424,5	0
2	0	120	2	276,0	3	15	195	4	644	0	60	60	1	78,0	1	30	90	2	207,0	2	15	135	3	445,5	2.805,0	1
1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	1	60	120	2	396,0	2.373,0	1
2	15	135	3	310,5	3	0	180	3	594	1	30	90	2	117,0	1	45	105	2	241,5	2	0	120	2	396,0	2.328,0	1
2	30	150	3	345,0	1	15	75	2	248	2	15	135	3	175,5	1	30	90	2	207,0	3	0	180	3	594,0	2.599,5	1
3	0	180	3	414,0	0	60	60	1	198	1	45	105	2	136,5	2	15	135	3	310,5	1	30	90	2	297,0	2.299,5	1
1	60	120	2	276,0	1	45	105	2	347	3	0	180	3	234,0	1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396,0	2.371,5	1
1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	1	60	120	2	396,0	2.274,0	1
3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.442,5	0
3	0	180	3	414,0	2	15	135	3	446	1	30	90	2	117,0	3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495,0	3.238,5	0
3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495	1	0	60	1	78,0	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	3.413,5	0
1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	1	60	120	2	396,0	2.274,0	1
1	60	120	2	276,0	1	45	105	2	347	3	0	180	3	234,0	1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396,0	2.371,5	1
2	15	135	3	310,5	3	0	180	3	594	1	30	90	2	117,0	1	45	105	2	241,5	2	0	120	2	396,0	2.328,0	1
2	30	150	3	345,0	1	15	75	2	248	2	15	135	3	175,5	1	30	90	2	207,0	3	0	180	3	594,0	2.623,5	1
3	0	180	3	414,0	0	60	60	1	198	1	45	105	2	136,5	2	15	135	3	310,5	1	30	90	2	297,0	2.280,0	1
1	60	120	2	276,0	1	45	105	2	347	3	0	180	3	234,0	1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396,0	2.352,0	1
1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	1	60	120	2	396,0	2.254,5	1
2	45	165	3	379,5	3	0	180	3	594	1	15	75	2	97,5	1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396,0	2.288,0	1
3	0	180	3	414,0	0	60	60	1	198	1	45	105	2	136,5	2	15	135	3	310,5	1	30	90	2	297,0	2.241,0	1
2	15	135	3	310,5	1	30	90	2	297	0	60	60	1	78,0	2	0	120	2	276,0	1	15	75	2	247,5	2.272,5	1
1	60	120	2	276,0	1	45	105	2	347	3	0	180	3	234,0	1	30	90	2	207,0	2	0	120	2	396,0	2.254,5	1
3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	644	1	15	75	2	97,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.493,5	0
2	30	150	3	345,0	3	15	195	4	644	2	15	135	3	175,5	3	15	195	4	643,5	1	30	90	2	297,0	3.379,5	0
3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.442,5	0
3	0	180	3	414,0	2	15	135	3	446	1	30	90	2	117,0	3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495,0	3.238,5	0
3	0	180	3	414,0	2	30	150	3	495	1	0	60	1	78,0	3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	643,5	3.413,5	0
3	0	180	3	414,0	3	15	195	4	644	1	30	90	2	117,0	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.576,5	0
2	30	150	3	345,0	3	15	195	4	644	2	15	135	3	175,5	3	15	195	4	643,5	1	30	90	2	297,0	3.379,5	0
3	0	180	3	414,0	3	0	180	3	594	1	45	105	2	136,5	2	30	150	3	345,0	3	0	180	3	594,0	3.442,5	0
2	15	135	3	310,5	3	0	180	3	594	1	30	90	2	117,0	1	45	105	2	241,5	2	0	120	2	396,0	2.487,0	1
3	0	180	3	414,0	0	60	60	1	198	1	45	105	2	136,5	2	15	135									

Lampiran

**Kerangka Sampel pada Penelitian “Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus
Tipe 2 Umur 40-75 Tahun di Kenagarian Batu Hampar Selatan Wilayah
Kerja Puskesmas Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025”**

Nores	Umur	Pendidikan	Alamat
1	45	SMP	Koto Anau
2	55	SMA	Koto Anau
3	49	SMA	Kampung Sawah
4	62	SD	Koto Anau
5	44	SMA	Kampung Sako
6	62	SMP	Pondok
7	48	SMA	Kampung Sako
8	70	SD	Kampung Sawah
9	58	SMP	Koto Anau
10	75	Tidak Sekolah	Pondok
11	73	SMP	Pondok
12	63	SD	Koto Anau
13	54	SMA	Kampung Sako
14	53	SMA	Kampung Sawah
15	42	SD	Koto Anau
16	61	SMA	Koto Anau
17	47	Tidak Sekolah	Pondok
18	74	SD	Kampung Sako
19	60	SMA	Kampung Sako
20	50	SMA	Pondok
21	56	SMA	Kampung Sawah
22	60	SMA	Pondok
23	47	Tidak Sekolah	Kampung Sawah
24	41	SMP	Koto Anau
25	66	SMA	Kampung Sawah
26	52	SMP	Pondok
27	59	SMP	Kampung Sako
28	44	SD	Koto Anau
29	72	Tidak Sekolah	Kampung Sawah
30	68	SMA	Kampung Sawah
31	57	SMP	Kampung Sako
32	53	SMP	Kampung Sako
33	67	PT	Pondok
34	58	SMP	Koto Anau
35	45	SMA	Kampung Sako
36	66	SD	Pondok
37	51	PT	Kampung Sawah
38	64	Tidak Sekolah	Koto Anau
39	69	PT	Pondok
40	50	SD	Kampung Sawah
41	63	SMP	Koto Anau

42	74	SMP	Kampung Sako
43	50	PT	Pondok
44	48	PT	Koto Anau
45	70	SD	Pondok
46	47	SMA	Kampung Sawah
47	68	Tidak Sekolah	Koto Anau
48	43	SMP	Kampung Sako
49	75	PT	Pondok
50	42	SMA	Koto Anau
51	65	SD	Kampung Sawah
52	59	PT	Pondok
53	45	SMA	Kampung Sako
54	71	Tidak Sekolah	Pondok
55	48	PT	Kampung Sawah
56	54	SMP	Koto Anau
57	60	SD	Kampung Sako
58	56	SMA	Koto Anau
59	43	SMP	Kampung Sako
60	65	PT	Pondok
61	46	SMA	Koto Anau
62	71	Tidak Sekolah	Kampung Sako
63	49	SD	Kampung Sawah
64	42	SMA	Kampung Sako
65	67	Tidak Sekolah	Koto Anau
66	46	PT	Kampung Sako
67	73	SMP	Pondok
68	52	SD	Koto Anau
69	61	PT	Kampung Sako
70	62	PT	Kampung Sako
71	55	SMP	Koto Anau
72	44	PT	Kampung Sako
73	70	SD	Pondok
74	48	SMA	Kampung Sawah
75	66	Tidak Sekolah	Koto Anau
76	47	SMP	Kampung Sako
77	74	PT	Pondok
78	59	SD	Kampung Sawah
79	53	SMA	Koto Anau
80	57	SMP	Koto Anau
81	69	SD	Pondok
82	50	PT	Kampung Sawah
83	65	Tidak Sekolah	Koto Anau
84	46	SMA	Kampung Sako
85	41	SMP	Pondok
86	58	SMA	Kampung Sawah
87	72	PT	Kampung Sawah
88	55	SD	Koto Anau
89	61	SMP	Kampung Sako

Lampiran

Hasil Uji Normalitas

1. Pola Makan (Dikarenakan ketentuan hasil ukur memakai nilai tengah apabila menggunakan Mean = Normal , Median = Tidak Normal)

Descriptives			Statistic	Std. Error
Total Skor Pola Makan	Mean		17.46	.585
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.30	
		Upper Bound	18.62	
	5% Trimmed Mean		17.40	
	Median		17.00	
	Variance		30.433	
	Std. Deviation		5.517	
	Minimum		5	
	Maximum		30	
	Range		25	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		.209	.255
	Kurtosis		-.566	.506

Untuk melihat normalitas data pola makan dengan cara pembagian nilai skewness dibagi dengan standar error

$$\begin{aligned}
 \text{Pola Makan} &= \frac{\text{Skewness}}{\text{Std Error}} \\
 &= \frac{0,209}{0,255} \\
 &= 0,819
 \end{aligned}$$

Ketentuan Normalitas :

1. Apabila hasil pembagian nilai skewness dengan std error berada pada rentang -2 sampai dengan 2, berarti normal
2. Apabila hasil pembagian nilai skewness dengan std error berada di luar -2 dan 2, berarti tidak normal

Karakteristik Responden

Kategori Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa Madya (40-49 tahun)	26	29.2	29.2	29.2
	Pra Lansia (50-59 tahun)	25	28.1	28.1	57.3
	Lansia (>60 tahun)	38	42.7	42.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LK	41	46.1	46.1	46.1
	PR	48	53.9	53.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pendidikan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	11	12.4	12.4	12.4
	SD	17	19.1	19.1	31.5
	SMP	21	23.6	23.6	55.1
	SMA	24	27.0	27.0	82.0
	Perguruan Tinggi	16	18.0	18.0	100.0

Pendidikan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	11	12.4	12.4	12.4
	SD	17	19.1	19.1	31.5
	SMP	21	23.6	23.6	55.1
	SMA	24	27.0	27.0	82.0
	Perguruan Tinggi	16	18.0	18.0	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Analisis Univariat

1. Diabetes Melitus

Kadar Glukosa Darah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>200 mg/dl	55	61.8	61.8	61.8
	<200 mg/dl	34	38.2	38.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

2. Pola Makan

Kategori Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Baik	46	51.7	51.7	51.7
	Baik	43	48.3	48.3	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	31	34.8	34.8	34.8
	Sering	35	39.3	39.3	74.2
	Kadang-Kadang	11	12.4	12.4	86.5
	Tidak Pernah	12	13.5	13.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	30	33.7	33.7	33.7
	Kadang-Kadang	30	33.7	33.7	67.4
	Sering	19	21.3	21.3	88.8
	Selalu	10	11.2	11.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	28	31.5	31.5	31.5
	Kadang-Kadang	31	34.8	34.8	66.3
	Sering	20	22.5	22.5	88.8
	Selalu	10	11.2	11.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	16	18.0	18.0	18.0
	Kadang-Kadang	41	46.1	46.1	64.0

	Sering	14	15.7	15.7	79.8
	Selalu	18	20.2	20.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	18	20.2	20.2	20.2
	Kadang-Kadang	33	37.1	37.1	57.3
	Sering	26	29.2	29.2	86.5
	Selalu	12	13.5	13.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	11	12.4	12.4	12.4
	Kadang-Kadang	42	47.2	47.2	59.6
	Sering	9	10.1	10.1	69.7
	Selalu	27	30.3	30.3	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	15	16.9	16.9	16.9
	Kadang-Kadang	19	21.3	21.3	38.2
	Sering	18	20.2	20.2	58.4
	Selalu	37	41.6	41.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	14.6	14.6	14.6
	Kadang-Kadang	14	15.7	15.7	30.3
	Sering	24	27.0	27.0	57.3
	Selalu	38	42.7	42.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	33	37.1	37.1	37.1
	Sering	33	37.1	37.1	74.2
	Kadang-Kadang	12	13.5	13.5	87.6
	Tidak Pernah	11	12.4	12.4	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	32	36.0	36.0	36.0
	Sering	28	31.5	31.5	67.4
	Kadang-Kadang	20	22.5	22.5	89.9
	Tidak Pernah	9	10.1	10.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	33	37.1	37.1	37.1
	Kadang-Kadang	24	27.0	27.0	64.0
	Sering	22	24.7	24.7	88.8
	Selalu	10	11.2	11.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	15	16.9	16.9	16.9
	Kadang-Kadang	42	47.2	47.2	64.0
	Sering	11	12.4	12.4	76.4
	Selalu	21	23.6	23.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Pola Makan 13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	17	19.1	19.1	19.1
	Sering	34	38.2	38.2	57.3
	Kadang-Kadang	23	25.8	25.8	83.1
	Tidak Pernah	15	16.9	16.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

3. Stres

Kategori Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat	49	55.1	55.1	55.1
	Sedang	40	44.9	44.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	9	10.1	10.1	10.1
	Kadang-Kadang	20	22.5	22.5	32.6
	Lumayan Sering	24	27.0	27.0	59.6
	Sering Sekali	36	40.4	40.4	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	14.6	14.6	14.6
	Kadang-Kadang	15	16.9	16.9	31.5
	Lumayan Sering	33	37.1	37.1	68.5
	Sering Sekali	28	31.5	31.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	17	19.1	19.1	19.1
	Kadang-Kadang	14	15.7	15.7	34.8

	Lumayan Sering	27	30.3	30.3	65.2
	Sering Sekali	31	34.8	34.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	19	21.3	21.3	21.3
	Kadang-Kadang	8	9.0	9.0	30.3
	Lumayan Sering	32	36.0	36.0	66.3
	Sering Sekali	30	33.7	33.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	22	24.7	24.7	24.7
	Kadang-Kadang	18	20.2	20.2	44.9
	Lumayan Sering	24	27.0	27.0	71.9
	Sering Sekali	25	28.1	28.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	16	18.0	18.0	18.0
	Kadang-Kadang	17	19.1	19.1	37.1
	Lumayan Sering	27	30.3	30.3	67.4
	Sering Sekali	29	32.6	32.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	15.7	15.7	15.7
	Kadang-Kadang	16	18.0	18.0	33.7
	Lumayan Sering	25	28.1	28.1	61.8
	Sering Sekali	34	38.2	38.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	19	21.3	21.3	21.3
	Kadang-Kadang	7	7.9	7.9	29.2
	Lumayan Sering	38	42.7	42.7	71.9
	Sering Sekali	25	28.1	28.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	17	19.1	19.1	19.1
	Kadang-Kadang	19	21.3	21.3	40.4
	Lumayan Sering	20	22.5	22.5	62.9
	Sering Sekali	33	37.1	37.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	19	21.3	21.3	21.3
	Kadang-Kadang	12	13.5	13.5	34.8
	Lumayan Sering	26	29.2	29.2	64.0
	Sering Sekali	32	36.0	36.0	100.0

Depresi 11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	16	18.0	18.0	18.0
	Kadang-Kadang	12	13.5	13.5	31.5
	Lumayan Sering	28	31.5	31.5	62.9
	Sering Sekali	33	37.1	37.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	15	16.9	16.9	16.9
	Kadang-Kadang	13	14.6	14.6	31.5
	Lumayan Sering	26	29.2	29.2	60.7
	Sering Sekali	35	39.3	39.3	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	11.2	11.2	11.2
	Kadang-Kadang	17	19.1	19.1	30.3
	Lumayan Sering	24	27.0	27.0	57.3
	Sering Sekali	38	42.7	42.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Depresi 14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	11	12.4	12.4	12.4
	Kadang-Kadang	19	21.3	21.3	33.7
	Lumayan Sering	29	32.6	32.6	66.3
	Sering Sekali	30	33.7	33.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	13.5	13.5	13.5
	Kadang-Kadang	20	22.5	22.5	36.0
	Lumayan Sering	23	25.8	25.8	61.8
	Sering Sekali	34	38.2	38.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	11.2	11.2	11.2
	Kadang-Kadang	17	19.1	19.1	30.3
	Lumayan Sering	36	40.4	40.4	70.8
	Sering Sekali	26	29.2	29.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	15.7	15.7	15.7
	Kadang-Kadang	14	15.7	15.7	31.5
	Lumayan Sering	26	29.2	29.2	60.7
	Sering Sekali	35	39.3	39.3	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	11.2	11.2	11.2
	Kadang-Kadang	11	12.4	12.4	23.6
	Lumayan Sering	34	38.2	38.2	61.8
	Sering Sekali	34	38.2	38.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	16	18.0	18.0	18.0
	Kadang-Kadang	17	19.1	19.1	37.1
	Lumayan Sering	29	32.6	32.6	69.7
	Sering Sekali	27	30.3	30.3	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	15	16.9	16.9	16.9
	Kadang-Kadang	16	18.0	18.0	34.8
	Lumayan Sering	29	32.6	32.6	67.4
	Sering Sekali	29	32.6	32.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	17	19.1	19.1	19.1
	Kadang-Kadang	16	18.0	18.0	37.1
	Lumayan Sering	23	25.8	25.8	62.9
	Sering Sekali	33	37.1	37.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	14.6	14.6	14.6

	Kadang-Kadang	7	7.9	7.9	22.5
	Lumayan Sering	38	42.7	42.7	65.2
	Sering Sekali	31	34.8	34.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	14.6	14.6	14.6
	Kadang-Kadang	21	23.6	23.6	38.2
	Lumayan Sering	18	20.2	20.2	58.4
	Sering Sekali	37	41.6	41.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	13.5	13.5	13.5
	Kadang-Kadang	16	18.0	18.0	31.5
	Lumayan Sering	30	33.7	33.7	65.2
	Sering Sekali	31	34.8	34.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	11	12.4	12.4	12.4
	Kadang-Kadang	11	12.4	12.4	24.7
	Lumayan Sering	31	34.8	34.8	59.6
	Sering Sekali	36	40.4	40.4	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	14.6	14.6	14.6
	Kadang-Kadang	14	15.7	15.7	30.3
	Lumayan Sering	30	33.7	33.7	64.0
	Sering Sekali	32	36.0	36.0	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	11	12.4	12.4	12.4
	Kadang-Kadang	17	19.1	19.1	31.5
	Lumayan Sering	24	27.0	27.0	58.4
	Sering Sekali	37	41.6	41.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kecemasan 14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	15.7	15.7	15.7
	Kadang-Kadang	16	18.0	18.0	33.7
	Lumayan Sering	28	31.5	31.5	65.2
	Sering Sekali	31	34.8	34.8	100.0

Kecemasan 14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	15.7	15.7	15.7
	Kadang-Kadang	16	18.0	18.0	33.7
	Lumayan Sering	28	31.5	31.5	65.2
	Sering Sekali	31	34.8	34.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	4	4.5	4.5	4.5
	Kadang-Kadang	21	23.6	23.6	28.1
	Lumayan Sering	26	29.2	29.2	57.3
	Sering Sekali	38	42.7	42.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	7	7.9	7.9	7.9
	Kadang-Kadang	18	20.2	20.2	28.1
	Lumayan Sering	39	43.8	43.8	71.9
	Sering Sekali	25	28.1	28.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	11	12.4	12.4	12.4
	Kadang-Kadang	16	18.0	18.0	30.3
	Lumayan Sering	29	32.6	32.6	62.9
	Sering Sekali	33	37.1	37.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	15.7	15.7	15.7
	Kadang-Kadang	11	12.4	12.4	28.1
	Lumayan Sering	36	40.4	40.4	68.5
	Sering Sekali	28	31.5	31.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	19	21.3	21.3	21.3
	Kadang-Kadang	20	22.5	22.5	43.8
	Lumayan Sering	23	25.8	25.8	69.7
	Sering Sekali	27	30.3	30.3	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	14.6	14.6	14.6
	Kadang-Kadang	16	18.0	18.0	32.6
	Lumayan Sering	29	32.6	32.6	65.2
	Sering Sekali	31	34.8	34.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	20	22.5	22.5	22.5
	Kadang-Kadang	14	15.7	15.7	38.2
	Lumayan Sering	24	27.0	27.0	65.2
	Sering Sekali	31	34.8	34.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	20	22.5	22.5	22.5
	Kadang-Kadang	5	5.6	5.6	28.1
	Lumayan Sering	42	47.2	47.2	75.3
	Sering Sekali	22	24.7	24.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	18	20.2	20.2	20.2
	Kadang-Kadang	22	24.7	24.7	44.9
	Lumayan Sering	20	22.5	22.5	67.4
	Sering Sekali	29	32.6	32.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	21	23.6	23.6	23.6
	Kadang-Kadang	12	13.5	13.5	37.1
	Lumayan Sering	34	38.2	38.2	75.3
	Sering Sekali	22	24.7	24.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	20	22.5	22.5	22.5
	Kadang-Kadang	10	11.2	11.2	33.7
	Lumayan Sering	27	30.3	30.3	64.0
	Sering Sekali	32	36.0	36.0	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	16	18.0	18.0	18.0
	Kadang-Kadang	12	13.5	13.5	31.5
	Lumayan Sering	33	37.1	37.1	68.5
	Sering Sekali	28	31.5	31.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	8	9.0	9.0	9.0
	Kadang-Kadang	13	14.6	14.6	23.6
	Lumayan Sering	28	31.5	31.5	55.1
	Sering Sekali	40	44.9	44.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Stress 14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	15.7	15.7	15.7
	Kadang-Kadang	18	20.2	20.2	36.0
	Lumayan Sering	32	36.0	36.0	71.9
	Sering Sekali	25	28.1	28.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

4. Aktivitas Fisik

Kategori Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Berat	50	56.2	56.2	56.2
	Aktivitas Sedang	39	43.8	43.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Duduk Pagi (Jam)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	7	7.9	7.9	7.9
	1	17	19.1	19.1	27.0
	2	39	43.8	43.8	70.8
	3	19	21.3	21.3	92.1
	4	7	7.9	7.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Duduk Pagi (Menit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	29	32.6	32.6	32.6
	15	19	21.3	21.3	53.9
	30	24	27.0	27.0	80.9
	45	17	19.1	19.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kategori Durasi Duduk Pagi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Singkat (0-30 Menit)	5	5.6	5.6	5.6
	Singkat (31-60 Menit)	5	5.6	5.6	11.2
	Sedang (61-120 Menit)	25	28.1	28.1	39.3
	Lama (121-180 Menit)	39	43.8	43.8	83.1
	Sangat Lama (>180 Menit)	15	16.9	16.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Duduk Pagi (Durasi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	1.1	1.1	1.1
	30	4	4.5	4.5	5.6
	45	2	2.2	2.2	7.9
	60	3	3.4	3.4	11.2
	75	3	3.4	3.4	14.6
	90	1	1.1	1.1	15.7
	105	10	11.2	11.2	27.0
	120	11	12.4	12.4	39.3
	135	8	9.0	9.0	48.3
	150	16	18.0	18.0	66.3
	165	4	4.5	4.5	70.8
	180	11	12.4	12.4	83.1
	195	5	5.6	5.6	88.8
	210	2	2.2	2.2	91.0
	225	1	1.1	1.1	92.1
	240	4	4.5	4.5	96.6
	255	2	2.2	2.2	98.9
	270	1	1.1	1.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdiri Pagi (Jam)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	8	9.0	9.0	9.0
	1	16	18.0	18.0	27.0
	2	35	39.3	39.3	66.3
	3	30	33.7	33.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdiri Pagi (Menit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	31	34.8	34.8	34.8
	15	16	18.0	18.0	52.8
	30	31	34.8	34.8	87.6
	45	3	3.4	3.4	91.0
	60	8	9.0	9.0	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kategori Durasi Berdiri Pagi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Singkat (31-60 Menit)	10	11.2	11.2	11.2
	Sedang (61-120 Menit)	17	19.1	19.1	30.3
	Lama (121-180 Menit)	58	65.2	65.2	95.5
	Sangat Lama (>180 Menit)	4	4.5	4.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdiri Pagi (Durasi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	10	11.2	11.2	11.2
	75	4	4.5	4.5	15.7
	90	8	9.0	9.0	24.7
	105	2	2.2	2.2	27.0
	120	3	3.4	3.4	30.3
	135	8	9.0	9.0	39.3
	150	23	25.8	25.8	65.2
	165	1	1.1	1.1	66.3
	180	26	29.2	29.2	95.5
	195	4	4.5	4.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Jalan Pagi (Jam)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	12	13.5	13.5	13.5
	1	12	13.5	13.5	27.0
	2	7	7.9	7.9	34.8
	3	58	65.2	65.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Jalan Pagi (Menit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	32	36.0	36.0	36.0
	15	20	22.5	22.5	58.4
	30	16	18.0	18.0	76.4
	45	12	13.5	13.5	89.9
	60	9	10.1	10.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kategori Durasi Jalan Pagi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Singkat (0-30 Menit)	1	1.1	1.1	1.1
	Singkat (31-60 Menit)	11	12.4	12.4	13.5
	Sedang (61-120 Menit)	18	20.2	20.2	33.7
	Lama (121-180 Menit)	27	30.3	30.3	64.0
	Sangat Lama (>180 Menit)	32	36.0	36.0	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Jalan Pagi (Durasi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30	1	1.1	1.1	1.1
	45	3	3.4	3.4	4.5
	60	8	9.0	9.0	13.5
	90	2	2.2	2.2	15.7
	105	9	10.1	10.1	25.8
	120	7	7.9	7.9	33.7
	150	1	1.1	1.1	34.8
	180	26	29.2	29.2	64.0
	195	20	22.5	22.5	86.5
	210	12	13.5	13.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Duduk Siang (Jam)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	16	18.0	18.0	18.0
	1	40	44.9	44.9	62.9
	2	31	34.8	34.8	97.8
	3	2	2.2	2.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Duduk Siang (Menit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	26	29.2	29.2	29.2
	15	23	25.8	25.8	55.1
	30	13	14.6	14.6	69.7
	45	18	20.2	20.2	89.9
	60	9	10.1	10.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kategori Durasi Duduk Siang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Singkat (31-60 Menit)	27	30.3	30.3	30.3
	Sedang (61-120 Menit)	42	47.2	47.2	77.5
	Lama (121-180 Menit)	20	22.5	22.5	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Duduk Siang (Durasi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45	7	7.9	7.9	7.9
	60	20	22.5	22.5	30.3
	75	5	5.6	5.6	36.0
	90	13	14.6	14.6	50.6
	105	11	12.4	12.4	62.9
	120	13	14.6	14.6	77.5
	135	18	20.2	20.2	97.8
	180	2	2.2	2.2	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdiri Siang (Jam)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	20	22.5	22.5	22.5
	2	22	24.7	24.7	47.2
	3	47	52.8	52.8	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdiri Siang (Menit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	44	49.4	49.4	49.4
	15	10	11.2	11.2	60.7
	30	24	27.0	27.0	87.6
	45	4	4.5	4.5	92.1
	60	7	7.9	7.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kategori Durasi Berdiri Siang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang (61-120 Menit)	22	24.7	24.7	24.7
	Lama (121-180 Menit)	62	69.7	69.7	94.4
	Sangat Lama (>180 Menit)	5	5.6	5.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdiri Siang (Durasi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	90	10	11.2	11.2	11.2
	105	3	3.4	3.4	14.6
	120	9	10.1	10.1	24.7
	135	5	5.6	5.6	30.3
	150	14	15.7	15.7	46.1
	165	1	1.1	1.1	47.2
	180	42	47.2	47.2	94.4
	195	5	5.6	5.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Jalan Siang (Jam)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	6	6.7	6.7	6.7
	1	13	14.6	14.6	21.3
	2	33	37.1	37.1	58.4
	3	37	41.6	41.6	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Jalan Siang (Menit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	36	40.4	40.4	40.4
	15	24	27.0	27.0	67.4
	30	15	16.9	16.9	84.3
	45	8	9.0	9.0	93.3
	60	6	6.7	6.7	100.0

Jalan Siang (Menit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	36	40.4	40.4	40.4
	15	24	27.0	27.0	67.4
	30	15	16.9	16.9	84.3
	45	8	9.0	9.0	93.3
	60	6	6.7	6.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kategori Durasi Jalan Siang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Singkat (31-60 Menit)	6	6.7	6.7	6.7
	Sedang (61-120 Menit)	20	22.5	22.5	29.2
	Lama (121-180 Menit)	55	61.8	61.8	91.0
	Sangat Lama (>180 Menit)	8	9.0	9.0	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Jalan Siang (Durasi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	6	6.7	6.7	6.7
	75	5	5.6	5.6	12.4
	90	1	1.1	1.1	13.5
	105	7	7.9	7.9	21.3
	120	7	7.9	7.9	29.2
	135	12	13.5	13.5	42.7
	150	13	14.6	14.6	57.3
	165	1	1.1	1.1	58.4
	180	29	32.6	32.6	91.0
	195	7	7.9	7.9	98.9
	210	1	1.1	1.1	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Duduk Malam (Jam)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	4.5	4.5	4.5
	1	65	73.0	73.0	77.5
	2	13	14.6	14.6	92.1
	3	7	7.9	7.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Duduk Malam (Menit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	18	20.2	20.2	20.2
	15	23	25.8	25.8	46.1
	30	18	20.2	20.2	66.3
	45	27	30.3	30.3	96.6
	60	3	3.4	3.4	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kategori Durasi Duduk Malam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Singkat (31-60 Menit)	14	15.7	15.7	15.7
	Sedang (61-120 Menit)	56	62.9	62.9	78.7
	Lama (121-180 Menit)	19	21.3	21.3	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Duduk Malam (Durasi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45	2	2.2	2.2	2.2
	60	12	13.5	13.5	15.7
	75	11	12.4	12.4	28.1
	90	18	20.2	20.2	48.3
	105	25	28.1	28.1	76.4
	120	2	2.2	2.2	78.7
	135	12	13.5	13.5	92.1
	180	7	7.9	7.9	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdiri Malam (Jam)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1.1	1.1	1.1
	1	21	23.6	23.6	24.7
	2	37	41.6	41.6	66.3
	3	30	33.7	33.7	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdiri Malam (Menit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	25	28.1	28.1	28.1
	15	14	15.7	15.7	43.8
	30	42	47.2	47.2	91.0
	45	5	5.6	5.6	96.6
	60	3	3.4	3.4	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Kategori Durasi Berdiri Malam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Singkat (31-60 Menit)	1	1.1	1.1	1.1
	Sedang (61-120 Menit)	24	27.0	27.0	28.1
	Lama (121-180 Menit)	56	62.9	62.9	91.0
	Sangat Lama (>180 Menit)	8	9.0	9.0	100.0
	Total	89	100.0	100.0	

Berdiri Malam (Durasi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45	1	1.1	1.1	1.1
	90	14	15.7	15.7	16.9
	105	4	4.5	4.5	21.3
	120	6	6.7	6.7	28.1

135	6	6.7	6.7	34.8
150	28	31.5	31.5	66.3
180	22	24.7	24.7	91.0
195	8	9.0	9.0	100.0
Total	89	100.0	100.0	

Jalan Malam (Jam)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	24	27.0	27.0	27.0
2	26	29.2	29.2	56.2
3	39	43.8	43.8	100.0
Total	89	100.0	100.0	

Jalan Malam (Menit)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	34	38.2	38.2	38.2
15	21	23.6	23.6	61.8
30	25	28.1	28.1	89.9
60	9	10.1	10.1	100.0
Total	89	100.0	100.0	

Kategori Durasi Jalan Malam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sedang (61-120 Menit)	37	41.6	41.6	41.6
Lama (121-180 Menit)	34	38.2	38.2	79.8
Sangat Lama (>180 Menit)	18	20.2	20.2	100.0
Total	89	100.0	100.0	

Jalan Malam (Durasi)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 75	1	1.1	1.1	1.1
90	14	15.7	15.7	16.9
120	22	24.7	24.7	41.6
135	2	2.2	2.2	43.8
150	11	12.4	12.4	56.2
180	21	23.6	23.6	79.8
195	18	20.2	20.2	100.0
Total	89	100.0	100.0	

Analisis Bivariat

1. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2

Crosstab

			Kadar Glukosa Darah		Total
			Diabetes >200 mg/dl	Tidak Diabetes <200 mg/dl	
Kategori Pola Makan	Kurang Baik	Count	30	16	46
		% within Kategori Pola Makan	65.2%	34.8%	100.0%
	Baik	Count	18	25	43
		% within Kategori Pola Makan	41,9%	58,1%	100.0%
Total	Count		55	34	89
	% within Kategori Pola Makan		61.8%	38.2%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.472 ^a	1	.004	.020	.032
Continuity Correction ^b	.219	1	.003		
Likelihood Ratio	.472	1	.004		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.466	1	.004		
N of Valid Cases ^b	89				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16.43.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Pola Makan (Kurang Baik / Baik)	3.350	2.573	13.182
For cohort Kadar Glukosa Darah = Diabetes >200 mg/dl	2.122	1.806	11.560
For cohort Kadar Glukosa Darah = Tidak Diabetes <200 mg/dl	1.309	1.489	11.411
N of Valid Cases	89		

2. Hubungan Stres Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2

Crosstab

			Kadar Glukosa Darah		Total
			Diabetes >200 mg/dl	Tidak Diabetes <200 mg/dl	
Kategori Stres	Berat	Count	38	11	49
		% within Kategori Stres	77.6%	22.4%	100.0%
	Sedang	Count	17	23	40
		% within Kategori Stres	42.5%	57.5%	100.0%
Total	Count		55	34	89
	% within Kategori Stres		61.8%	38.2%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	11.461 ^a	1	.001	.001	.001
Continuity Correction ^b	10.024	1	.002		
Likelihood Ratio	11.642	1	.001		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	11.332	1	.001		
N of Valid Cases ^b	89				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15.28.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Stres (Berat / Sedang)	4.674	1.866	14.708
For cohort Kadar Glukosa Darah = Diabetes >200 mg/dl	3.825	1.235	12.697
For cohort Kadar Glukosa Darah = Tidak Diabetes <200 mg/dl	3.390	1.218	11.701
N of Valid Cases	89		

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe

Crosstab

			Kadar Glukosa Darah		Total
			Diabetes >200 mg/dl	Tidak Diabetes <200 mg/dl	
Kategori Aktivitas Fisik	Aktivitas Berat	Count	35	15	50
		% within Kategori Aktivitas Fisik	70.0%	30.0%	100.0%
	Aktivitas Sedang	Count	19	20	39
		% within Kategori Aktivitas Fisik	48.7%	51.3%	100.0%
Total		Count	55	34	89
		% within Kategori Aktivitas Fisik	61.8%	38.2%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.156 ^a	1	.027		
Continuity Correction ^b	.031	1	.011		
Likelihood Ratio	.157	1	.024		
Fisher's Exact Test				.026	.043
Linear-by-Linear Association	.154	1	.043		
N of Valid Cases ^b	89				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14.90.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kategori Aktivitas Fisik (Aktivitas Berat / Aktivitas Sedang)	2.840	1.354	11.995
For cohort Kadar Glukosa Darah = Diabetes >200 mg/dl	2.936	1.676	11.297
For cohort Kadar Glukosa Darah = Tidak Diabetes <200 mg/dl	1.114	1.650	11.911
N of Valid Cases	89		

Lampiran



Lampiran



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Universitas Baiturrahmah



Jl. Raya By Pass KM. 15 Aie Pacah Koto Tangah - Padang,
Sumatera Barat Indonesia 25158



(0751) 463 069



fbkesi@unbrah.ac.id

Padang, 3 Maret 2025

No : B.324/AK/FIKES-UNBRAH/III/2025
Lamp : -
Perihal : Izin Penelitian
Untuk Penyusunan Skripsi

Kepada Yth :

Bapak Bupati Kabupaten Pesisir Selatan
c/q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Pesisir Selatan
di
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan kepada Saudara, bahwa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Silvia Rebeca
NPM : 2110070120019
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Aia Pacah

Adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahmah Padang yang bermaksud mengadakan penelitian di **Wilayah Kerja Puskesmas Tarusan**, guna penyusunan skripsi dalam rangka memenuhi kewajiban kurikulum Fakultas Ilmu Kesehatan.

Sehubungan hal tersebut di atas maka dengan ini kami mohon bantuan dan kesediaan Saudara kiranya dapat menerima mahasiswa kami serta memberikan info bahan-bahan guna penyusunan skripsi tersebut (proposal terlampir) dengan topik: **"Faktor Resiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Kenagarian Batu Hampar Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025"**

Demikianlah permohonan kami dengan penuh harapan semoga dapat Saudara kabulkan. Atas bantuan dan kerjasama Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Universitas Baiturrahmah
Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan,



PEMERINTAH KABUPATEN PESISIR SELATAN
UPT PUSKESMAS TARUSAN
KECAMATAN KOTO XI TARUSAN



Jln. Dr.M.Zein No. 27 Telp.431408 Email : puskesmas.tarusan@yahoo.co.id Kode Pos 25654

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/95/PKM-TRS/IV/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala UPT Puskesmas Tarusan dengan ini
Menerangkan bahwa :

Nama : Silvia Rebeca
Tempat /Tanggal Lahir : Inderapura/ 29 Mei 2002
Nim : 2110070120019
Alamat : Geti Hilir, Tiga Sepakat Inderapura, Kec. Pancung Soal
Pekerjaan : Mahasiswi Universitas Baiturrahmah

Bahwa nama yang tersebut di atas benar telah melakukan Penelitian pada Tanggal
07 Maret 2025 s/d Tanggal 05 April 2025 untuk Keperluan Skripsi dengan Judul : **" Faktor
Resiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Kenagarian Batu Hampar Selatan Wilayah Kerja
Puskesmas Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025."**

Demikianlah Surat Keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagai mana
mestinya.

Tarusan, 08 April 2025
Kepala UPT Puskesmas Tarusan



dr. Yessy Rivai
Nip. 19740105 200212 2 002

Lampiran

Lembar Konsultasi / Bimbingan Proposal
(Pembimbing I)

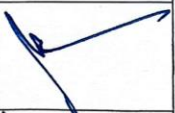
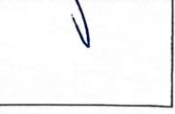
Nama Mahasiswa : Silvia Rebeca
NPM : 2110070120019
Program studi : Kesehatan Masyarakat
Pembimbing I : Dr. Sukarsi Rusti, SKM, M.Epid
Judul Proposal : Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2024

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	15 / Nov 2024	Penebapan Judul	
2.	18 / Nov 2024	Penebapan variabel Dependen + Independen	
3.	19 / Nov 2024	Pengumpulan Data	
4.	19 / Nov 2024	Penebapan kuesioner	
5.	30 / Nov 2024	Latar belakang + Pendahuluan	

6.	6/Des 2024	Anggaran peralata dan kebutuhan pen.	
7.	14/Des 2024	Acc usian proposal	
8.			

Lembar Konsultasi / Bimbingan Proposal**(Pembimbing 2)**

Nama Mahasiswa : Silvia Rebeca
NPM : 2110070120019
Program studi : Kesehatan Masyarakat
Pembimbing 2 : Dr. Nova Arikhman, SKM, M.Kes
Judul Proposal : Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2024

No	Hari/ Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	16/Desember 2024	Penulisan Literatur dan Ekspertise	
2.	18/Desember 2024	Penulisan Skripsi	
3.	20/Desember 2024	Bab III Keseluruhan dan Lamp.	
4.	21/Desember 2024	Ace Review proposal	
5.			

Nama Mahasiswa : Silvia Rebeca
 NPM : 2110070120019
 Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
 Pembimbing I : Dr. Sukarsi Rusti, SKM, M.Epid
 Judul Skripsi : Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di
 Kenagarian Batu Hampar Selatan Wilayah Kerja Puskesmas
 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025.

No	Hari/Tgl	Materi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Senin, 15 April 2025	BAB IV (Uraian Penelitian)	
2	Kamis, 17 April 2025	BAB V revisi pembahasan	
3	Senin, 22 April 2025	BAB V - VI revisi pembahasan dan ker.	
4	Kamis, 23 April 2025	revisi Abstrak dan Final Skripsi	
5	Kamis, 24 April 2025	ACC lampre	
6			
7			

Nama Mahasiswa : Silvia Rebeca
 NPM : 2110070120019
 Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
 Pembimbing II : Dr. Nova Arikhman, SKM, M.Kes
 Judul Skripsi : Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di
 Kenagarian Batu Hampar Selatan Wilayah Kerja Puskesmas
 Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2025.

No	Hari/Tgl	Materi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Senin, 15 April 2025	Penelitian tentang faktor risiko kejadi diabetes melitus tipe 2 di komunitas	
2	Selasa, 16 April 2025	Penelitian tentang faktor pengaruh antara gula dan kelelahan (kesehatan)	
3	Rabu, 17 April 2025	Penelitian tentang faktor risiko kejadi diabetes melitus tipe 2 di komunitas	
4	Kamis, 18 April 2025	ACE Kompor	
5			
6			
7			