



## **SKRIPSI**

# **HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DENGAN GEJALA KLINIS SINDROM METABOLIK PADA DOSEN USIA MUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh:  
**HAPPY FIRMANSYAH**  
15.110.110.63

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2019**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT  
DENGAN GEJALA KLINIS SINDROM METABOLIK PADA  
DOSEN USIA MUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan



**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2019**

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN**

# **HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DENGAN GEJALA KLINIS SINDROM METABOLIK PADA DOSEN USIA MUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

Happy Firmansyah  
NIM. 15.1101.1063

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember



Jember, Juli 2019

Pembimbing I

Wahyudi Widada, S.Kp.,M.Ked  
NPK. 0704448

Pembimbing II

Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep  
NPK. 1203734

## PENGESAHAN

# HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DENGAN GEJALA KLINIS SINDROM METABOLIK PADA DOSEN USIA MUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Happy Firmansyah  
NIM. 15.1101.1063

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2019

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes (.....)  
NPK. 0305358
2. Penguji I : Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked (.....)  
NPK. 0704448
3. Penguji II : Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep (.....)  
NPK. 1203734

Mengetahui,

Dekan

(Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat)  
NIP. 197012132005012001

# PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1 Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2019

Penguji I



Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes  
NPK. 0305358

Penguji II

Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked  
NPK. 0704448

Penguji III

Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep  
NPK. 1203734

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Alhamdulillah hirobbil'alamin...*

Rasa syukur sebanyak-banyaknya peneliti ucapkan kepada Allah S.W.T. atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga terbentuklah karya ini melalui proses yang indah. Tak lupa sholawat dan salam tetap selalu tercurahkan kepada junjungan besar kita Nabi Muhammad S.A.W. yang membawa dunia ini dari jaman kegelapan menuju jaman yang terang benderang. Suka duka mewarnai perjalanan peneliti sampai saat ini. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua saya, Almarhum Ayah Soheh dan Ibu Husnul Khotimah atas kesabaran dan kasih sayang yang melimpah serta doa-doa di setiap waktunya sehingga mengantarkan anaknya ke jenjang pendidikan sarjana.
2. Adekku tersayang Nisrina Ikbar yang selalu memberikan semangat serta motivasi dalam berbuat kebaikan.
3. Sahabat-sahabat saya dan orang terdekat yang telah memberikan support dan do'a dengan penuh kasih sayang tanpa pamrih.
4. Almamater FIKes S-1 Keperawatan UNMUH JEMBER terimakasih telah membantu mewujudkan cita-cita saya dan akan saya kenang selamanya.
5. Teman seperjuangan angkatan 2015 yang selama empat tahun bersama-sama berjuang sampai saat ini.
6. Keluarga besar kelas S1 A dan B angkatan 2015 yang selama empat tahun susah, sedih bersama-sama berjuang sampai saat ini.

## **MOTTO**

“Jangan menatap ke bawah, karena mimpi selalu ada bersama langit. Namun jangan selalu menatap ke atas, karena syukur selalu ada bersama sujud. Dan janganlah menatap ke belakang, karena kekurangan diri tidak akan mendahului kita. Dan tetaplah menatap ke depan, karena didepan ada masa depan yang menunggu untuk kita wujudkan.”

**-Happy Firmansyah-**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul *“Hubungan Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat dengan Gejala Klinis Sindrom Metabolik Pada Dosen Usia Muda di Universitas Muhammadiyah Jember”*. Skripsi ini dibuat guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian dan sekaligus sebagai tugas akhir dan menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka peneliti mengucapkan terimakasih dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Ir. M. Hazmi, D.E.S.S, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Awatiful Azza, S. Kep., M. Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes, selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penyusunan skripsi ini.



5. Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep., M. Kep, Selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penyusunan skripsi ini.
6. Kedua Orang tua saya Almarhum Ayah Soheh dan Ibu Husnul Khotimah.
7. Biro kepegawaian Universitas Muhammadiyah Jember saya ucapkan banyak terimakasih karena sudah memberikan kepercayaan dan informasi kepada peneliti.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari masi jauh dari sempurna, untuk itu peneliti sangat mengharap kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang keperawatan.

Jember, Juli 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PENGUJI SKRIPSI</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>MOTTO</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Konsep Pengetahuan .....	6
B. Dewasa Muda .....	10
C. Konsep Sindrom Metabolik.....	10
D. Penelitian Terkait .....	16
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b> .....	18
A. Kerangka konsep .....	18
B. Hipotesis .....	18
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	19
A. Desain Penelitian.....	19
B. Populasi, Sampeldan Sampling .....	19
C. Definisi Oprasional.....	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
E. Etika Penelitian.....	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	29
H. Analisis Data .....	30

<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Data Umum .....	35
B. Data Khusus.....	35
 <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	 <b>38</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	38
B. Keterbatasan Peneliti .....	42
C. Implikasi Keperawatan .....	42
 <b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>44</b>
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran .....	44

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**  
**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**



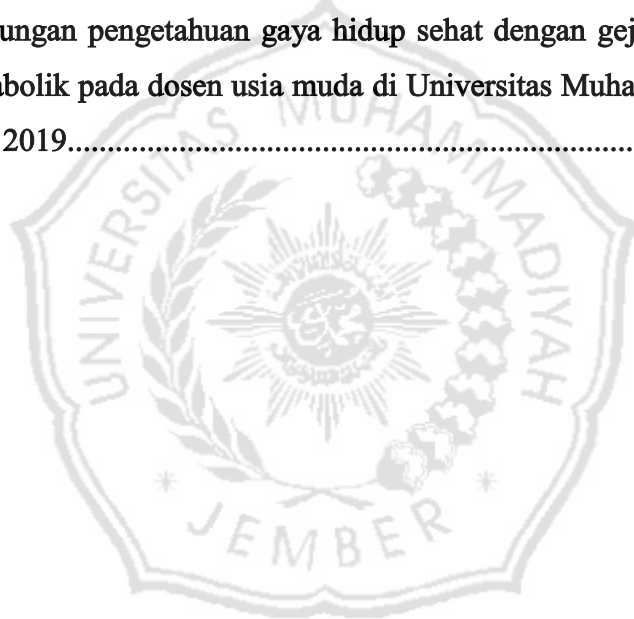
## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep .....	17
---------------------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	22
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Dosen Usia Muda di Universitas Muhammadiyah Jember Juni 2019.....	35
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat di Universitas Muhammadiyah Jember Juni 2019.....	35
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Gejala Klinis Sindrom Metabolik di Universitas Muhammadiyah Jember Juni 2019.....	36
Tabel 5.4 Hubungan pengetahuan gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik pada dosen usia muda di Universitas Muhammadiyah Jember Juni 2019.....	36



## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Kuesioner
- Lampiran 3 Lembar Keabsahan
- Lampiran 4 Surat Ijin Pengambilan data awal
- Lampiran 5 Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Ijin Melakukan Penelitian
- Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian
- Lampiran 8 Jadwal Pembuatan Skripsi
- Lampiran 9 Dokumentasi Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi
- Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup



## DAFTAR PUSTAKA

- Arni, Steven Albertus. (2017) Ltp Perancangan Kampanye Sosial Pentingnya Hidup Sehat Remaja Usia 18-22 Tahun Yang Masih Aktif Kuliah Di Kota Semarang. Other thesis, UNIKA Soegijapranata Semarang.
- Anwar T.(2008). Faktor risiko penyakit jantung koroner.Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Astutik, P. (2013). Tingkatan Pengetahuan Ibu Menyusui Tentang Gizi Seimbang Saat Menyusui di Desa Karungan Kec Plupuh Kab Sragen. Skripsi tidak diterbitkan.Surakarta : Program Studi Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi IlmuKesehatan Kusuma Husada.
- Ceriello, A. dan Motz, E.,(2004). Is Oxidative Stress the Pathogenic Mechanism Underlying Insulin Resistance, Diabetes, and Cardiovascular Disease? The Common Soil Hypothesis Revisited. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*, 24: 816–823.
- Deen, D, .(2004). Metabolik Sindrom : Time for Actioin American Family Physician. Juni 15 pp. 1-13.
- Dirjen, Dikti.(2010). Pedoman Beban Kerja Dosen Dan Evaluasi PelaksanaanTridharma Perguruan Tinggi, Jakarta: Dirjen Dikti.
- Ervin RB. 2009. Prevalence of metabolic syndrome among adults 20 years of age and over, by sex, age, race and ethnicity, and body mass index: United States, 2003–2006. *Nat Health Stat Reports* [serial on internet]. 2009;13. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19634296>.
- Fauzia, A.F., Nugroho, H., & Margawati, Ani. (2018) Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dan Aspek Prilaku Dengan Status Kontrol Glikemik Pasien Diabetes Melitus di RSUP dr. Kariadi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Volume 7, Nomor 2, Mei 2018 Online : <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico> ISSN Online : 2540-8844 (Sitasi 02 Januari 2019).
- Freeman, M dan Junge C. (2005). Kolesterol Rendah Jantung Sehat. PenerbitBuana Ilmu Populer.
- Ford, E.S., Giles, W.H. and Dietz, W.H. (2002) Prevalence of the Metabolic Syndrome among US Adults: Findings from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA*, 287, 356-359. <http://dx.doi.org/10.1001/jama.287.3.356>

- Grundy S.M. (2006). Metabolic syndrome: connecting and reconceiling cardiovascular and diabetes world. *J Am Coll Cardiol.* 47:1093-1110. 25
- Hasanah. Dede N.(2018). Hubungan tingkat pengetahuan dengan gaya hidup penyandang diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas purwosari kota surakarta. Fikes UM Surakarta. Surakarta.
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik. Analisis Data.* Jakarta: SalembaMedika.
- Husna, F.A. (2017). Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Kejadian Sindrom Metabolik Pada Karyawan Berstatus Gizi Obesitas Di PT. Pamapersada Nusantara, Distrik Tanjung Enim, Sumatera Selatan.
- Jalal F, Liputo NI, Susanti N, Oenzil F. 2008. Lingkar pinggang, kadar glukosa darah, trigliserida dan tekanan darah pada etnis Minang di Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat. *Media Medika Indonesiana*; 43 (3): 129-36.
- Jolanda, Denny.(2005). Faktor-faktor yang Berperan Terhadap Kejadian Resistensi Insulin Pada Pasien Hipertensi Esensial Non Diabetika. Tesis. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Khasanah, N. (2012). Waspada Beragam Penyakit Degeneratif akibat Pola Makan. Jogjakarta : Transmedia.
- Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: BalitbangKemenkes RI.
- \_\_\_\_\_.(2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: BalitbangKemenkes RI.
- Lemme, B.H.(1995). *Development in Adulthood.*Boston: Allyn & Bacon.
- Muchid, dkk. (2005). *Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Diabetes Mllitus.* Jakarta: Direktorat Bina Farmasi Komunitas Dan Klinik Ditjen Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan RI.
- Manampring, A., Wilar, R. 2016. Peningkatan Peran Siswa Terhadap Pencegahan Sindroma Metabolik. *Jurnal LPPM Bidang Sains dan Teknologi.* Volume : 3, Nomer : 2.
- Murray, K. (2003). *Biokimia Harper.* Jakrta: EGC. Terjemahan Oleh Alexender dan Andry Hart.



- National Institutes of Health. (2001). Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adult (Adult Treatment Panel III) Final Report. Circulation:NIH Publication.
- Niman, S. (2003). Anatomi dan Fisiologi Sistem Pencernan. Jakarta : Trans Info Media
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_.(2007). promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: PT Rineka cipta
- Nursalam, (2013). Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan.Jakarta: Salemba medika
- Rachmah, Q dan Utari, D.M. (2013). Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai Faktor Predominan terhadap Sindrom Metabolik pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Cilandak, Jakarta Selatan, Tahun 2013. FKM UI.
- Robbins. (2007). Buku Ajar Patologi. Jakarta : EGC
- Shahab Alwi. (2010). Sindrom Metabolik. Available from : <http://dokter-alwi.com/sindrommetabolik.html>. Diakses tanggal 22 Maret 2019
- Soegondo, S.(2008). Hidup Secara Mandiri dengan Diabetes Melitus KencingManis Sakit Gula. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Staels B. (2005). PPARGamma and Atherosclerosis. Jurnal Medical. 21(8): 513– 20.
- Stocker S, Keaney JR. (2004). Role of oxidative modifications in atherosclerosis. *Physiol Rev*2004; 84: 1381-1478.
- Setiadi, (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Cetakan Pertama.Yogyakarta: GrahaIlmu
- Setyowati.(2008). Asuhan Keperawatan Keluarga Konsep dan Aplikasi Kasus.Jogjakarta: MitraCendekia Press.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Waspadji, S,(2007). Penatalaksanaan DM terpadu, FakultasKedokteran Universitas Indonesia, Jakarta

Wilcox, Gisela. (2005). Insulin and Insulin Resistance. Clinical Biochem. Journal Rev. Vol. 2: 19-39

