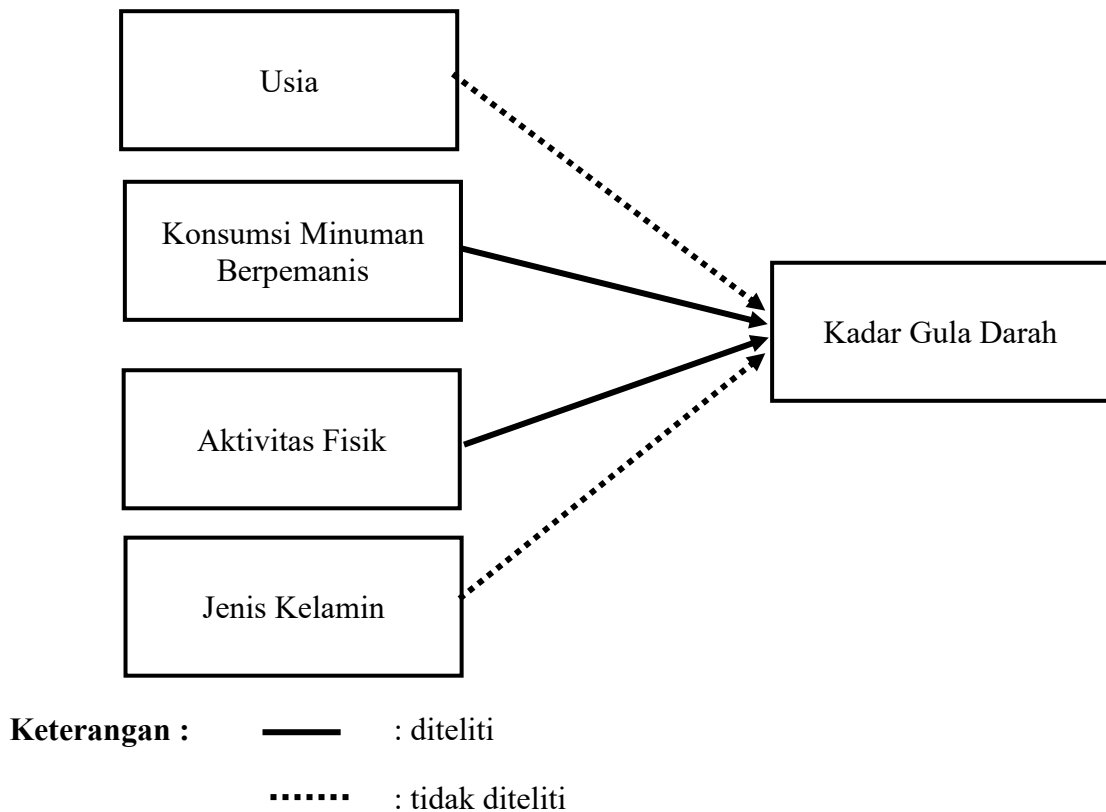


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian.

Penjelasan :

Konsumsi minuman berpemanis serta kegiatan fisik dapat mempengaruhi kadar gula darah penderita diabetes. Kebiasaan konsumsi minuman berpemanis yang berlebihan dapat meningkatkan kadar gula darah. Minuman berpemanis merupakan minuman kemasan yang ditambahkan gula sederhana dan memiliki energi tinggi namun rendah akan nilai zat gizi lainnya. Semakin tinggi frekuensi konsumsi minuman berpemanis maka kemungkinan semakin meningkatnya kadar gula darah.

Selain konsumsi minuman berpemanis, kegiatan fisik juga mempengaruhi secara langsung terhadap kadar gula darah penderita diabetes. Jika seseorang tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami penumpukan lemak dan karbohidrat sehingga berdampak pada keseimbangan pankreas dalam menghasilkan insulin. Aktivitas fisik bisa dilakukan selama minimal 30 menit dalam 3-5 hari dalam seminggu. Maka dapat disimpulkan jika seseorang mengonsumsi minuman berpemanis yang berlebihan serta kurangnya aktivitas fisik akan lebih berpotensi memiliki kadar gula darah yang tinggi pada pasien diabetes. Namun jika seseorang mengonsumsi minuman berpemanis yang berlebihan namun melakukan aktivitas fisik maka akan mengurangi resiko meningkatnya kadar gula darah

B. Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel dari penelitian ini terbagi menjadi dua jenis, yakni :

- a) Variabel bebas (*Independen variable*) yaitu konsumsi minuman berpemanis dan aktivitas fisik.
- b) Variabel terikat (*Dependent variable*) yaitu kadar gula darah.

2. Definisi operasional variabel

Tabel 6. Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi	Cara dan Alat		
			Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Kadar gula darah	Kadar gula darah sewaktu merupakan gula yang terkandung dalam plasma saat pemeriksaan sewaktu.	Diadapatkan dari hasil catatan medis sampel setelah pemeriksaan	a. Terkendali: <200 mg/dL b. Tidak Terkendali : ≥ 200 mg/dL (PERKENI,2021)	Ordinal
2	Konsumsi minuman berpemanis	Frekuensi minum minuman berpemanis dalam kemasan yang dikonsumsi sampel selama 1 bulan terakhir dengan menggunakan kuisioner SQ-FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire)	Pengisian kuisioner SQ-FFQ (<i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>)	Dapat dikategorikan sebagai berikut (IlhamSaepul dkk, 2023) : Frekuensi : a. Baik : $\leq 5x$ /minggu b. Tidak baik : $> 5x$ / minggu	Ordinal
3	Aktiitas fisik	Aktivitas fisik sampel yang diukur selama 1 minggu terakhir dengan menggunakan kuisioner GPAQ.	Pengisian kuisioner GPAQ (<i>Global Physical Activity Quisionnare</i>)	a. Tinggi : METs ≥ 3000 b. Sedang : $3000 > \text{MET} \geq 600$ c. Rendah : < 600 METs (WHO,2012)	Ordinal

C. Hipotesis

Hipotesis yang ditegakkan pada penelitian ini antara lain:

1. Ada hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe II di RSUD Surya Husadha Denpasar.
2. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe II di RSUD Surya Husadha Denpasar.