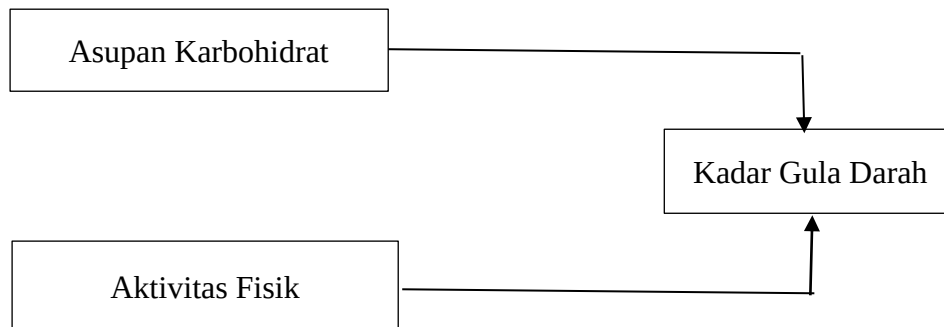


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Penjelasan :

Kerangka konsep yang telah diuraikan menunjukkan bahwa kadar glukosa darah dipengaruhi secara langsung oleh asupan karbohidrat dan intensitas aktivitas fisik. Apabila konsumsi karbohidrat melampaui batas, hal itu dapat mengganggu keseimbangan glukosa darah karena karbohidrat dipecah menjadi glukosa dan kemudian masuk ke dalam peredaran darah. Sementara itu, aktivitas fisik berperan penting dalam mengendalikan kadar glukosa darah, karena mampu meningkatkan fungsi pembuluh darah serta memperbaiki proses metabolisme tubuh, termasuk meningkatkan sensitivitas terhadap insulin dan memperbaiki toleransi tubuh terhadap glukosa.

B. Variabel Penelitian

Studi ini mencakup dua tipe variabel, yakni variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen).

1. Variabel bebas (Independent) : asupan karbohidrat dan aktivitas fisik
2. Variabel terikat (Dependen) : kadar gula darah.

C. Definisi Operasional

Tabel 4
Variabel dan Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Kadar Gula Darah	Jumlah kandungan glukosa (gula) dalam plasma darah berdasarkan pemeriksaan gula darah sewaktu	Diukur dengan Glukometer Easy Touch GCU dengan melakukan pengambilan sampel darah kapiler menggunakan lancet dilakukan pada minggu pertama dan minggu ke ketiga penelitian	Kadar gula darah dinyatakan dalam satuan mg/dl dan dikategorikan sebagai berikut: 1. Normal <100 mg/dl 2. Sedang 100 – 199 mg/dl 3. Tinggi $\leq$ 200 mg/dl (Perkeni,2019)	Ordinal
2.	Asupan Karbohidrat	Rata - rata jumlah makanan yang mengandung karbohidrat yang dikonsumsi dalam sehari yang diperoleh dari asupan menu sehari	Diukur menggunakan metode food recal 1x24 jam. Data recall diambil sebanyak 2 kali dengan hari yang tidak berurutan	Dibandingkan dengan AKG koreksi dan dinyatakan, sebagai berikut: 1. Defisit tingkat berat = <70% 2. Defisit tingkat sedang = 70 – 79% 3. Defisit tingkat rendah = 80 - 89% 4. Baik = 90-119% 5. Lebih = $\geq$ 120%	Ordinal

	penderita diabetes melitus		(Kusharto dan Spariasa 2020)	
3.	Aktivitas Fisik	Aktivitas harian yang dilakukan oleh sampel yang diukur selama 1 minggu terakhir	Melakukan wawancara dengan panduan kuisisioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), selama satu minggu terakhir	Dinyatakan dalam satuan METs dan dikategorikan sebagai berikut: 1. Rendah : < 600 METs 2. Sedang : 600 - 3000 METs 3. Tinggi : $\geq$ 3000 METs (WHO, 2010)

D. Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan asupan karbohidrat dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Timur.
2. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah penderita diabetes melitus di UPTD Puskesmas II Denpasar Timur.