



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA

**HUBUNGAN AKTIVITAS JOGING SANTAI DENGAN RISIKO
DIABETES MELITUS TIPE 2 PADA DEWASA AWAL
DI WILAYAH JAKARTA PUSAT**

SKRIPSI

ADEA YUSTI

2230121

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA**

2026



**HUBUNGAN AKTIVITAS JOGING SANTAI DENGAN RISIKO
DIABETES MELITUS TIPE 2 PADA DEWASA AWAL
DI WILAYAH JAKARTA PUSAT**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Strata Satu (S1)
Program Studi Keperawatan

Oleh:
ADEA YUSTI
2230121

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber
baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan
dengan benar.**

Nama : Adea Yusti

NIM : 2230121

Tanda Tangan : 

Tanggal : 13 Juli 2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Adea Yusti

NIM : 2230121

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Joging Santai Dengan Risiko

Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Dewasa Awal Di Wilayah Jakarta
Pusat

**Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan Penguji dan diterima
sebagai bagian pernyataan yang diperlukan untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada**

DEWAN PENGUJI

Pembimbing Utama : Dr. Enni Juliani, M.Kep

Pembimbing Pendamping : Ns. Ribka Sabarina Panjaitan, M.Kep

Ketua Penguji : Ns. Yarwin Yari, M. Biomed., M.Kep., Ph.D

(.....)
(.....)
(.....)

Ditetapkan di : DKI Jakarta

Tanggal : 13 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Pogram Studi S1 Keperawatan



Ns. Ika Mustafida, M.Kep., Sp.Kep.MB

NIDN. 0327089301

**HALAMAN PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya.

Nama : Adea Yusti
NIM : 2230121
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Joging Santai Dengan Risiko
Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Dewasa Awal Di Wilayah
Jakarta Pusat

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar-benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil *plagiat* dan penjiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan hukum yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan penuh tanggung jawab.

Jakarta, 13 Juli 2026

Yang Menyatakan



Adea Yusti

NIM: 2230121

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adea Yusti
NIM : 2230121
Program Studi : S1 Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Joging Santai Dengan Risiko
Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Dewasa Awal Di Wilayah
Jakarta Pusat

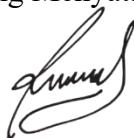
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui STIKes RS Husada untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Eclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya berjudul: "Hubungan Aktivitas Joging Santai Dengan Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Dewasa Awal Di Wilayah Jakarta Pusat" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik HAK Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rumah Sakit Husada

Pada Tanggal: 13 Juli 2026

Yang Menyatakan



Adea Yusti

ABSTRAK

Nama : Adea Yusti

Judul : Hubungan Aktivitas Joging Santai Dengan Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Dewasa Awal Di Wilayah Jakarta Pusat

Pembimbing : Dr. Enni Juliani, M.Kep dan Ns. Ribka Sabarina Panjaitan, M.Kep

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat, termasuk pada dewasa awal di wilayah perkotaan seperti Jakarta Pusat. Faktor risiko utamanya meliputi kurangnya aktivitas fisik, obesitas, dan gaya hidup sedentari. Joging santai diyakini dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan menurunkan risiko DM tipe 2. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara aktivitas joging santai dengan risiko DM tipe 2 pada dewasa awal di Jakarta Pusat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 110 responden usia 20-40 tahun yang dipilih secara *purposive sampling* di kawasan Gelora Bung Karno dan Jakarta International Stadium pada April-Juni 2026. Aktivitas joging diukur menggunakan kuesioner IPAQ, sedangkan risiko DM tipe 2 diukur dengan FINDRISC yang didukung pemeriksaan Gula Darah Sewaktu (GDS). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (50,9%), berusia 20-27 tahun (84,5%), berpendidikan perguruan tinggi (67,3%), dan belum/tidak bekerja (46,4%). Sebagian besar responden memiliki aktivitas joging tinggi (51,8%) dan risiko DM tipe 2 kategori rendah (73,6%), dengan seluruh responden (100%) memiliki kadar GDS normal. Uji *Spearman* menunjukkan koefisien korelasi 0,038 dengan signifikansi 0,692 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara joging santai dengan risiko DM tipe 2. Ketidak signifikanan ini diduga dipengaruhi oleh homogenitas karakteristik responden serta faktor lain yang tidak dikendalikan seperti pola makan, kualitas tidur, dan riwayat genetik. Disimpulkan bahwa risiko DM tipe 2 dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor gaya hidup, bukan joging santai saja. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan heterogen.

Kata Kunci: Dewasa Awal, Joging Santai, Risiko Diabetes Melitus Tipe 2

ABSTRACT

Name : Adea Yusti
Title : *The Relationship Between Leisurely Jogging and the Risk of Type 2 Diabetes Mellitus in Young Adults in Central Jakarta*
Counsellor : Dr. Enni Juliani, M.Kep and Ns. Ribka Sabarina Panjaitan, M.Kep

Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is a growing public health concern, including among young adults in urban areas such as Central Jakarta. Key risk factors include physical inactivity, obesity, and sedentary lifestyles. Light jogging is believed to improve insulin sensitivity and reduce T2DM risk. This study aimed to determine the relationship between light jogging activity and T2DM risk among young adults in Central Jakarta. A quantitative cross-sectional design was employed with 110 respondents aged 20-40 years, selected through purposive sampling at Gelora Bung Karno and Jakarta International Stadium areas during April-June 2026. Jogging activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while T2DM risk was assessed using the Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISC), supported by Random Blood Glucose (RBG) testing. Data were analyzed using the Spearman Rho correlation test. Results showed the majority of respondents were male (50.9%), aged 20-27 years (84.5%), college-educated (67.3%), and unemployed/not yet working (46.4%). Most respondents had high jogging activity levels (51.8%) and low T2DM risk (73.6%), with all respondents (100%) showing normal RBG levels. The Spearman test yielded a correlation coefficient of 0.038 with a significance value of 0.692 ($p > 0.05$), indicating no statistically significant relationship between light jogging and T2DM risk. This non-significant finding is thought to be influenced by the homogeneity of respondents' characteristics and uncontrolled confounding factors such as diet, sleep quality, and family genetic history. The study concludes that T2DM risk results from the interaction of multiple lifestyle factors rather than jogging alone. Future research is recommended to use larger, more heterogeneous samples.

Keywords: *Early Adulthood, Light Jogging, Risk of Type 2 Diabetes*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat, karunia, dan atas izinnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Joging Santai Dengan Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Dewasa Awal Di Wilayah Jakarta Pusat” dengan baik. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, arahan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ellynia, S.E.,M.M., Selaku Ketua STIKes RS Husada yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan dan memperoleh ilmu di STIKes RS Husada.
2. Ibu Ns. Ika Mustafida, M.Kep., Sp.Kep.MB, Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan, yang telah memberikan arahan, motivasi, serta dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Enni Juliani, M.Kep., Selaku dosen pembimbing utama yang telah dengan penuh kesabaran meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta saran yang sangat berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Ns. Ribka Sabarina Panjaitan, M.Kep., Selaku dosen pembimbing pendamping yang telah dengan penuh kesabaran meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta saran yang sangat berharga sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Bapak Ns. Yarwin Yari, M. Biomed., M.Kep., Ph.D., Selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat berharga kepada penulis dalam rangka perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.
6. Ungkapan rasa syukur dan terima kasih yang sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada Ayah tercinta terima kasih atas setiap tetes keringat, kerja keras, dan pengorbanan yang tiada henti demi memastikan penulis mendapatkan pendidikan yang terbaik. Skripsi ini adalah wujud kecil dari bakti penulis atas segala doa yang Ayah panjatkan di setiap sujud malam,

dukungan materi yang tak pernah perhitungan, serta kepercayaan penuh yang selalu Ayah berikan. Semoga pencapaian ini dapat mengukir senyum bahagia dan rasa bangga di wajah Ayah.

7. Penghargaan tertinggi dan rasa terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada Ibunda, sosok wanita terhebat yang menjadi sumber kekuatan bagi penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, motivasi, dan kasih sayang tanpa batas yang selalu Ibu limpahkan di setiap langkah hidup penulis hingga berhasil menyelesaikan studi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan tanda cinta yang teramat besar untuk Ibu.
8. Rasa terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua adik yang senantiasa memberikan dukungan, doa, serta motivasi yang luar biasa selama penulis menyelesaikan seluruh tahapan penyusunan karya tulis ini. Semoga kita akan selalu menjadi saudara yang akur dan kompak selamanya hingga menggapai cita-cita masing-masing.
9. Untuk nenek tercinta, terima kasih atas doa yang tak pernah putus dan cinta yang selalu hadir meski jarak memisahkan kita. Pertanyaan sederhana "kapan pulang ke rumah?" selalu menjadi rindu yang menghangatkan hati dan kekuatan yang membimbing penulis untuk terus melangkah hingga penelitian ini selesai. Karya ini adalah wujud cinta dan rasa terima kasih penulis untuk nenek tersayang.
10. Terima kasih kepada Alia Santika S atas bantuan dan pengorbanannya dalam penyusunan penelitian serta pencarian responden. Penulis sangat menghargai dedikasinya yang tetap setia mendampingi di lapangan, melewati terik matahari, hujan, hingga berbagai penolakan demi terselesaikannya skripsi ini.
11. Terima kasih kepada Keisha Ayu Aida M, sosok yang penulis kenal sejak aktif bersama di BEM tahun 2023. Dari sekadar rekan organisasi hingga menjadi bagian penting dalam cerita ini, terima kasih untuk semangat yang selalu diberikan, waktu yang diluangkan, dan kepercayaan yang tak pernah goyah, hingga skripsi ini akhirnya bisa terselesaikan.

12. Kepada Putri, Puspita, Ananda, dan Marsya, yang penulis kenal sejak awal masuk perkuliahan terima kasih atas dukungan, bantuan, dan kebersamaannya yang senantiasa menemani serta memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada teman-teman Program Studi S1 Keperawatan Angkatan 2022.
14. Terakhir, untuk diri saya sendiri, terima kasih atas segala usaha, kesabaran, dan keteguhan dalam menjalani setiap proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah tetap bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan. Semoga segala upaya yang telah dilakukan menjadi awal dari perjalanan menuju masa depan yang lebih baik, penuh harapan, dan keberhasilan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan.

Jakarta, 13 Juli 2026



Adea Yusti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN TEORI	10
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Diabetes Melitus	10
2.1.1.1 Pengertian DM	10
2.1.1.2 Klasifikasi DM.....	10
2.1.1.3 Pengertian DM Tipe 2.....	11
2.1.1.4 Etiologi DM Tipe 2	11
2.1.1.5 Patofisiologi DM Tipe 2	12
2.1.1.6 Manifestasi Klinis DM Tipe 2.....	13
2.1.1.7 Komplikasi DM Tipe 2	14
2.1.1.8 Penatalaksanaan DM Tipe 2.....	14
2.1.2 Tinjauan Tentang Aktivitas Joging.....	15
2.1.2.1 Aktivitas Joging	15

2.1.2.2 Jenis-Jenis Joging.....	16
2.1.2.3 Pengertian Joging Santai.....	16
2.1.2.4 Manfaat Joging Santai.....	17
2.1.2.5 Prinsip Pelaksanaan Joging Santai.....	17
2.1.3 Dewasa Awal.....	18
2.1.3.1 Pengertian Dewasa awal	18
2.1.3.2 Karakteristik Dewasa Awal.....	19
2.1.3.3 Gaya Hidup Dewasa Awal	20
2.1.4 Hubungan Aktivitas Joging Santai Terhadap DM Tipe 2	21
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Teori	32
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN..	34
3.1 Kerangka Konseptual.....	34
3.2 Definisi Operasional	35
3.3. Hipotesis.....	37
BAB IV METODE PENELITIAN.....	38
4.1 Pendekatan Desain Penelitian	38
4.2 Populasi Penelitian.....	38
4.3 Sampel.....	38
4.3.1 Besar Sampel	39
4.3.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	40
4.3.3 Cara Pengambilan Sampel	40
4.4 Teknik Pengumpulan Data	41
4.4.1 Langkah-Langkah Pengambilan Data.....	41
4.4.2 Pengolahan Data	41
4.5 Tempat dan Waktu.....	42
4.6 Rencana Instrumen Penelitian.....	42
4.6.1 Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ).	42
4.6.2 Kuesioner <i>Finnish Diabetes Risk Score</i> (FINDRISC).....	43
4.7 Teknik Analisa Data	44
4.7.1 Teknik Analisis Univariat.....	44
4.7.2 Analisis Bivariat.....	44
4.8 Etika Penelitian.....	45
BAB V HASIL PENELITIAN.....	47
5.1 Hasil Analisis Univariat	47
5.1.1 Karakteristik Responden	47

5.1.2 Aktivitas Joging santai	49
5.1.3 Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2.....	51
5.2 Uji Normalitas Data.....	52
5.3 Hasil Uji Bivariat.....	52
5.3.1 Korelasi <i>Spearman</i> Aktivitas Joging Santai dengan Risiko DM Tipe 2.....	52
BAB VI PEMBAHASAN.....	54
6.1 Karakteristik Responden.....	54
6.1.1 Jenis Kelamin.....	54
6.1.2 Usia	56
6.1.3 Pendidikan.....	58
6.1.4 Pekerjaan	60
6.2 Aktivitas Joging Santai Pada Dewasa Awal.....	61
6.3 Risiko DM Tipe 2 Pada Dewasa Awal	63
6.4 Hasil Gula Darah Sewaktu (GDS).....	64
6.5 Hubungan Aktivitas Joging Santai Dengan Risiko DM Tipe 2	65
6.6 Keterbatasan Penelitian	68
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	69
7.1 Kesimpulan	69
7.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

Lampiran 11: Lembar Bimbingan

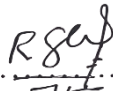
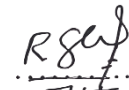
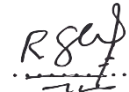
Lembar Konsultasi Pembimbing 1

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1.	08 Januari 2026	Konsultasi membahas judul penelitian dan penyusunan latar belakang bab I. Dosen pembimbing memberikan arahan terkait kejelasan fokus dan keterkaitan variable.	
2.	15 Januari 2026	Konsultasi membahas bab I (Pendahuluan) dengan fokus pada perbaikan dan koreksi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, sitasi, serta manfaat penelitian. Dosen pembimbing memberikan arahan terkait sistematika penulisan, kejelasan fokus penelitian, dan kesesuaian isi bab I dengan judul penelitian.	
3.	21 Januari 2026	Konsultasi membahas penyusunan bab I, meliputi perbaikan penulisan sitasi, tata cara sitasi ganda, penataan alur penulisan latar belakang, serta pencarian data jumlah penduduk usia dewasa awal di wilayah Jakarta Pusat dan. Selain itu, dibahas pula teknik penulisan latar belakang agar tidak terjadi pengulangan kata, dengan cara merangkum beberapa gagasan menjadi satu kesatuan utuh menggunakan bahasa sendiri.	

4.	26 Januari 2026	Konsultasi bab I mengenai judul penelitian, khususnya penyederhanaan redaksi judul serta penegasan perbedaan penelitian dengan studi sebelumnya. Penelitian diarahkan pada fokus pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 melalui aktivitas jogging pada dewasa awal, agar memiliki kebaruan dari segi variabel, populasi, dan wilayah penelitian.	
5.	30 Januari 2026	Acc bab 1 Pendahuluan.	
6.	16 Februari 2026	Konsultasi bab 2 mengenai urutan penyusunan materi landasan teori serta kesesuaian kerangka teori dengan variabel penelitian, kajian penelitian yang relevan.	
7.	18 Februari 2026	Konsultasi mengenai bab 3 Kerangka konsep, definisi operasional serta cara penghitungan kuesioner penelitian.	
8.	4 Maret 2026	Konsultasi Mengenai bab 2 penambahan paragraf perbedaan judul penelitian yang akan kita lakukan dengan judul penelitian sebelumnya, Bab 4 kriteria inklusi lebih fokus ke aktivitas jogging dan tulisan yang berbahasa inggris di italic. Mencari	

		kuesioner IPAQ apakah sudah pernah dihubungkan dengan jenis penyakit.	
9.	14 Maret 2026	Acc Bab 2 dan Bab 3.	
10.	7 Juli 2026	Konsultasi Bab 5, 6 dan 7.	

Lembar Konsultasi Pembimbing 2

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1.	23 Februari 2026	Konsultasi bab 3 membahas mengenai definisi operasional dan konsultasi bab 4 membahas mengenai kriteria inklusi, eksklusi dan revisi sitasi yang berada di awal kalimat	
2.	05 Maret 2026	Revisi mengenai bab 3 Definisi operasional (Alat dan cara Ukur). Bab 4 penambahan kriteria inklusi, teknik pengambilan sampel. serta menambahkan kuesioner penelitian di dalam lampiran dan bukti izin kuesioner	
3.	09 Maret 2026	Mengirim revisi untuk bab 3 dan 4 di google drive	
4.	20 Maret 2026	Revisi bab 3 menambahkan sitasi pada definisi operasional dan bab 4 penulisan sitasi dan tata letak penulisan kalimat	
5.	22 Juni 2026	Konsultasi mengenai bab 5	
6.	27 Juni 2026	Konsultasi mengenai bab 5,6,7	
7.	2 Juli 2026	Acc bab 5,6,7	