

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN POLA MAKAN TERHADAP NILAI GULA DARAH PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI UPTD PUSKESMAS X KOTA BEKASI

Setiani Trie Sukmawati

NIM. 201905081

ABSTRAK

Pendahuluan: Diabetes tipe 2 adalah penyakit yang ditandai dengan peningkatan gula darah akibat resistensi insulin atau produksi insulin yang tidak mencukupi. Aktivitas fisik dan diet berperan penting dalam mengontrol gula darah pada pasien diabetes tipe 2. Aktivitas fisik yang rendah dan pola makan yang buruk dapat meningkatkan gula darah, sedangkan aktivitas fisik sedang hingga tinggi dan pola makan yang baik dapat membantu mengontrol gula darah. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan pola makan terhadap pasien Diabetes Melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas Jati Bening. **Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan design penelitian cross sectional. Pengumpulan data yang didapatkan dengan pengisian kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) secara langsung. Pengolahan data dengan menggunakan sistem komputer dan analisis data menggunakan SPSS dengan uji *Chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas fisik dengan pola makan terhadap nilai gula darah pasien diabetes melitus tipe 2 di UPTD Puskesmas X Kota Bekasi yang ditunjukkan P-value sebesar 0,008, dimana angka $< \alpha = 0,05$. **Kesimpulan:** Pada pasien UPTD Puskesmas X Kota Bekasi dengan diabetes melitus tipe 2, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan pola makan terhadap kadar glukosa darah.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Pola Makan, Gula Darah

ABSTRACT

Introduction: Type 2 diabetes is a disease characterized by increased blood sugar due to insulin resistance or insufficient insulin production. Physical activity and diet play an important role in controlling blood sugar in type 2 diabetes patients. Low physical activity and a poor diet can increase blood sugar, while moderate to high physical activity and a good diet can help control blood sugar. **Research Objectives:** To determine the relationship between physical activity and diet in patients with type 2 Diabetes Mellitus at UPTD Puskesmas Jati Bening. **Method:** This research is a descriptive research with a quantitative approach and a cross sectional research design. Data collection was obtained by filling out the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and Food Frequency Questionnaire (FFQ) questionnaires directly. Data processing using a computer system and analysis and data using SPSS with Chi-square test. **Result:** The results of the study showed that there was a significant relationship between physical activity and diet on blood sugar values in type 2 diabetes mellitus patients at the UPTD Health Center X Bekasi City, which indicated a P-value of 0.008, where the number $<\alpha = 0.05$. **Conclusion:** In UPTD Puskesmas X Kota Bekasi patients with type 2 diabetes mellitus, there is a relationship between physical activity and diet on blood glucose levels.

Keywords: Physical Activity, Dietary Habit, Blood Sugar