

ABSTRAK

FAHRINA FERLIAN JULIANTI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS CIBEUREUM KOTA TASIKMALAYA**

Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya semakin meningkat yaitu penyakit diabetes melitus (DM). DM merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya Puskesmas Cibeureum dalam 3 tahun terakhir yaitu tahun 2017, 2018 dan 2019 selalu menduduki 3 besar jumlah kasus DM, dan pada tahun 2019 menduduki peringkat pertama kasus DM di Kota Tasikmalaya. Tindakan pengendalian DM untuk mencegah komplikasi sangat diperlukan. Pengaturan pola makan dan aktivitas fisik menjadi pilar pengendalian yang penting untuk menjaga kadar gula darah. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan desain penelitian *case control*. Populasi sebanyak 132 pasien. Sampel sebanyak 96 responden dengan perbandingan 1:1. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Analisa data dalam penelitian menggunakan uji *Chi-square* dengan hasil terdapat hubungan antara aktivitas fisik (*p-value* 0,043), jumlah makan (*p-value* 0,017 dan OR 3,839) jenis makan (*p-value* 0,020 dan OR 3,514) dengan kadar gula darah, dan tidak terdapat hubungan antara jadwal makan (*p-value* 0,574) dengan kadar gula darah. Saran yaitu diharapkan puskesmas bisa lebih menghimbau kepada penderita DM agar lebih giat melakukan aktivitas fisik dan menjaga jumlah makan serta jenis makanan yang dikonsumsi penderita DM.

Kata Kunci : *DM, Aktivitas Fisik, Pola Makan*
Kepustakaan : 2000 – 2020

ABSTRACT

FAHRINA FERLIAN JULIANTI

**RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND DIETING WITH
BLOOD SUGAR LEVELS IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE
WORK AREA OF CIBUREUM PUBLIC HEALTH CENTER
TASIKMALAYA CITY**

One of the non-communicable diseases whose prevalence is increasing is diabetes mellitus (DM). DM is a group of metabolic diseases characterized by hyperglycemia that occurs due to defects in insulin secretion, insulin action or both. Based on data from the Tasikmalaya City Health Office, the Cibereum Health Center in the last 3 years, 2017, 2018 and 2019 always occupied the top 3 cases of DM, and in 2019 it was ranked first in the DM case in Tasikmalaya City. DM control measures to prevent complications are very necessary. Regulating diet and physical activity are important pillars of control to maintain blood sugar levels. The research method is quantitative with a case control research design. The population was 132 patients. The sample is 96 respondents with a ratio of 1:1. Sampling using random sampling technique. Data analysis in this study used the Chi-square test with the results that there was a relationship between physical activity (p-value 0.043), number of meals (p-value 0.017 and OR 3.839) types of food (p-value 0.020 and OR 3.514) with blood sugar levels, and there is no relationship between eating schedule (p-value 0.574) with blood sugar levels. The suggestion is that it is hoped that the health center can encourage DM patients to be more active in carrying out physical activities and maintain the amount of food and types of food consumed by DM patients.

Keywords : *DM, Physical Activity, Diet*

Literature : 2000-2020