

Nama : Vinka Wilma Putri
NIM : 1033232100
**Judul : Hubungan Obesitas Sentral, Pola Makan dan Aktivitas Fisik
Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kecamatan
Cibinong**

ABSTRAK

Latar belakang : Indonesia telah menyumbang 19,5 juta penderita diabetes usia 20-79 tahun dan menempati urutan kelima dengan kasus diabetes terbanyak di dunia. Diabetes juga dikenal sebagai *Mother of Disease* yang merupakan benih dari penyakit-penyakit lain. Diabetes tipe 2 umumnya terjadi pada orang dewasa, namun beberapa tahun terakhir juga ditemukan pada anak-anak dan remaja. Hal ini berkaitan erat dengan pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik yang membuat berat badan berlebih atau obesitas.

Tujuan : Menganalisis hubungan obesitas sentral, pola makan dan aktivitas fisik dengan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Cibinong.

Metode : Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang melibatkan 116 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner FFQ untuk pola makan dan GPAQ untuk aktivitas fisik. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*.

Hasil : Dari 116 responden, mayoritas 73 responden (62,9%) berusia 19-59 tahun, 85 responden (73,3%) berjenis kelamin perempuan, serta 75 responden (64,7%) dengan pendidikan menengah. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara obesitas sentral ($p = 0,012$; PR = 0,7), pola makan ($p = <0,001$; PR = 1,6) dan aktivitas fisik ($p = 0,001$; PR = 1,7) dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Cibinong.

Kesimpulan : Meningkatnya risiko kejadian diabetes mellitus tipe 2 dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan obesitas, pola makan yang kurang baik, dan konsumsi makanan tinggi glukosa. Menerapkan perubahan gaya hidup secara bertahap seperti mengganti camilan manis dengan buah-buahan segar atau memilih menggunakan tangga dari pada lift perlu dilakukan untuk menurunkan kadar glukosa dalam darah pada masyarakat dengan usia produktif.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Jenis kelamin, Kejadian diabetes mellitus tipe 2, Obesitas sentral, Pendidikan terakhir, Pola makan, Usia.

Daftar Pustaka : 50 Sumber (2016-2024)

Name : Vinka Wilma Putri
NIM : 1033232100
Title : *The Relationship of Central Obesity, Diet and Physical Activity with Type 2 Diabetes Mellitus at the Cibinong District Health Center*

ABSTRACT

Background : Indonesia has contributed 19.5 million diabetics aged 20-79 years and ranks fifth with the most diabetes cases in the world. Diabetes is also known as the Mother of Disease which is the seed of other diseases. Type 2 diabetes generally occurs in adults, but in recent years it has also been found in children and adolescents. It is closely related to an unbalanced diet and lack of physical activity that makes them overweight or obese.

Objective : To analyse the relationship between central obesity, diet and physical activity with type 2 diabetes mellitus at the Cibinong District Health Center.

Methods : This research design is quantitative with a cross sectional approach. The sampling technique used total sampling involving 116 respondents. The instruments used were FFQ questionnaire for diet and GPAQ for physical activity. Data analysis used univariate and bivariate using chi square test.

Results : Of the 116 respondents, the majority 73 respondents (62.9%) were aged 19-59 years, 85 respondents (73.3%) were female, and 75 respondents (64.7%) with secondary education. The study showed a significant relationship between central obesity ($p = 0.012$; $PR = 0.7$), diet ($p = <0.001$; $PR = 1.6$) and physical activity ($p = 0.001$; $PR = 1.7$) with the incidence of type 2 diabetes mellitus at the Cibinong District Health Center.

Conclusion : The increased risk of type 2 diabetes mellitus is influenced by lack of physical activity that can lead to obesity, poor diet, and consumption of high glucose foods. Implementing gradual lifestyle changes such as replacing sweet snacks with fresh fruits or choosing to use stairs instead of elevators needs to be done to reduce blood glucose levels in people with productive age.

Keywords : Age, gender, recent education, central obesity, diet, physical activity, incidence of type 2 diabetes mellitus.

Bibliography : 50 Sources (2016-2024)