

Nama : Ikeu Ratina Lisusanti
NIM : 1033241082
Judul : Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUD Berkah Pandeglang

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes tipe 2 adalah penyakit tidak menular dan jenis diabetes paling umum, mendominasi 90% dari semua diabetes di seluruh dunia, yang sering terjadi akibat pola makan dan aktivitas fisik yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 di RSUD Berkah Pandeglang

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup karakteristik responden, kuesioner GPAQ, kuesioner FFQ dan kadar glukosa darah. Analisis data dilakukan dengan uji statistik *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pasien DM tipe 2 di RSUD Berkah Pandeglang

Hasil: Dari 101 responden sebanyak 77.6% responden memiliki pola makan tidak baik dengan kadar gula tinggi nilai p-value sebesar 0.004 ($\alpha < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar gula darah. Dan 77,4% responden dengan aktivitas fisik kurang, kadar gula darah tinggi. analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 dengan nilai p value = 0.000 ($\alpha < 0,05$)

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2, di mana pola makan yang buruk aktivitas fisik yang kurang bisa meningkatkan kadar glukosa darah yang tinggi.

Kata Kunci: Pola makan, Aktivitas fisik, Kadar Glukosa Darah, Diabetes Melitus Tipe 2

Daftar Pustaka : LXXI buah (2015-2025)

Name : Ikeu Ratina Lisusanti
NIM : 1033241082
Title : The Relationship between Diet and Physical Activity and Blood Sugar Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Berkah Pandeglang Regional Hospital

ABSTRAK

Background: Type 2 diabetes is a non-communicable disease and the most common type of diabetes, accounting for 90% of all diabetes cases worldwide. It is often caused by poor diet and physical activity. This study aims to analyze the relationship between diet and physical activity on blood sugar levels in type 2 diabetes patients at Bekah Pandeglang Regional Hospital.

Methods: This study used a correlational research design with a cross-sectional approach. Data were collected through questionnaires covering respondent characteristics, GPAQ questionnaires, FFQ questionnaires, and blood glucose levels. Data analysis was performed using the Chi-Square statistical test to examine the relationship between diet and physical activity on blood sugar levels in type 2 diabetes patients at Berkah Pandeglang Regional General Hospital.

Results: Of the 101 respondents, 77.6% of respondents had poor eating habits with high blood sugar levels. The p-value was 0.004 ($\alpha < 0.05$), indicating that there was a significant relationship between eating habits and blood sugar levels. And 77.4% of respondents with less physical activity had high blood sugar levels. Statistical analysis showed that there was a significant relationship between physical activity and blood sugar levels in type 2 DM patients with a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$).

Conclusion: There is a significant relationship between diet and physical activity and blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. Poor diet and lack of physical activity can increase blood glucose levels.

Keywords: Diet, Physical Activity, Blood Glucose Levels, Type 2 Diabetes Mellitus

Bibliography: LXXI (2015-2025)