

ABSTRAK

GAMBARAN DIET DAN OLAHRAGA PADA MASYARAKAT YANG MENDERITA DIABETES MELLITUS DI KELURAHAN MONDOKAN KECAMATAN TUBAN KABUPATEN TUBAN

Oleh:

ANGGI AULIA ANDRIFAHMI

NIM P27820519005

Diabetes Melitus disebut juga dengan *The Silent Killer* Pencegahan Diabetes Mellitus dengan mengubah gaya hidup meliputi olahraga, penurunan berat badan, dan pengaturan pola makan. Organisasi *Internasional Diabetes Federation (IDF)* memperkirakan pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3%. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran diet dan olahraga pada masyarakat yang menderita diabetes mellitus di Kelurahan Mondokan Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban.

Desain penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya seluruh masyarakat yang menderita diabetes mellitus sebanyak 88 orang. Sampel 72 orang. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling*, dengan menggunakan lembar kuesioner.

Hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya (87%) pengelolaan diet tidak sesuai di rentang usia 51-60 tahun, sebagian besar (71%) masyarakat yang pengelolaan diet tidak sesuai berjenis kelamin perempuan, hampir seluruhnya (76%) masyarakat yang pengelolaan diet tidak sesuai berpendidikan SMA, hampir seluruhnya (76%) masyarakat yang diet tidak sesuai tidak bekerja, hampir seluruhnya (80%) masyarakat yang olahraga tidak rutin pada rentang usia 51-60 tahun, sebagian besar (61%) masyarakat yang olahraga tidak rutin berjenis kelamin perempuan, sebagian besar (57%) masyarakat yang olahraga tidak rutin berpendidikan SMA, sebagian besar (65%) masyarakat yang olahraga tidak rutin tidak bekerja.

Kebiasaan melakukan aktivitas fisik dengan olahraga akan mempengaruhi kadar gula darah, dengan menjalankan diet yang tepat dapat meningkatkan kontrol metabolisme, melalui perubahan kebiasaan makan, sehingga pasien DM akan mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan konsisten, Olahraga yang kurang menyebabkan makanan ditimbun sebagai lemak dalam tubuh yang akan mempunyai risiko diabetes 24 kali lebih besar.

Kata kunci: Diet, Olahraga, penyakit Diabetes Mellitus

ABSTRACT

DESCRIPTION OF DIET AND EXERCISE IN COMMUNITIES SUFFERING WITH DIABETES MELLITUS IN MONDOKAN SUB-DISTRICT, TUBAN DISTRICT, TUBAN REGENCY

By:

ANGGI AULIA ANDRIFAHMI
NIM P27820519005

Diabetes Mellitus is also known as The Silent Killer. Diabetes Mellitus Prevention by changing lifestyle includes exercise, weight loss, and dietary regulation. The International Diabetes Federation (IDF) estimates that in 2019 or equivalent to a prevalence rate of 9.3%. The prevalence of diabetes is estimated to increase with increasing age of the population to 19.9%. The purpose of this study was to determine the description of diet and exercise in people who suffer from diabetes mellitus in Mondokan Village, Tuban District, Tuban Regency.

Descriptive research design with a cross sectional approach. The population is all people who suffer from diabetes mellitus as many as 88 people. Sample 72 people. The sampling technique used is simple random sampling, using a questionnaire sheet.

The results of the study showed that almost all (87%) of the diet management were not appropriate in the age range of 51-60 years, the majority (71%) of the people whose diet management was not appropriate were female, almost all (76%) of the people whose diet management was not appropriate were educated. In high school, almost all (76%) of people whose diets are not appropriate do not work, almost all (80%) of people who do not exercise regularly are in the age range of 51-60 years, most (61%) of people who do not exercise regularly are female, most (57%) people who do not exercise regularly have high school education, most (65%) people who do not exercise regularly do not work.

The habit of doing physical activity with exercise will affect blood sugar levels, by following the right diet can improve metabolic control, through changes in eating habits, so that DM patients will get adequate and consistent nutritional intake. will have a 24 times greater risk of diabetes.

Keywords: Diet, Exercise, Diabetes mellitus Disease