

## ABSTRAK

### GAMBARAN POLA MAKAN, POLA ISTIRAHAT, POLA AKTIVITAS DAN PENGELOLAAN STRES PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI KELURAHAN MONDOKAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUBAN

Oleh:

IKRIMATUS SALISA

NIM P27820519028

Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan gangguan metabolik peningkatan kadar gula darah dalam tubuh. Diabetes terjadi ketika pankreas tidak dapat memproduksi cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Terjadinya peningkatan pada penderita diabetes yang disebabkan oleh faktor yang dapat diubah yaitu dari pola makan, pola istirahat, pola aktivitas dan pengelolaan stres. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan pola makan, pola istirahat, pola aktivitas, dan pengelolaan stres pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Kelurahan Mondokan Wilayah Kerja Puskesmas Tuban.

Desain penelitian *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya seluruh masyarakat yang menderita diabetes mellitus sebanyak 87 orang. Sampel 72 orang. Teknik sampling yang digunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa lembar kuesioner. Selanjutnya data ditabulasi dan diolah.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar pada penderita diabetes mellitus memiliki pola makan yang baik yaitu 66,7%, sebagian besar memiliki pola istirahat yang baik yaitu 56,9%, untuk Pola Aktivitas hampir seluruhnya penderita diabetes mellitus memiliki pola aktivitas yang baik yaitu 79,2%, dan untuk pengelolaan stres sebagian besar pengelolaan stres pada penderita diabetes mellitus baik yaitu 69,4%.

Kebiasaan rutin mengatur pola makan, pola istirahat, pola aktivitas dan pengelolaan stres berdampak besar bagi peningkatan gula darah, dengan menjalankan diet yang rutin, mengatur pola tidur, mengatur aktivitas fisik, dan mengelola stres dapat mengurangi risiko terjadinya diabetes mellitus.

**Kata kunci:** Pola Makan, Pola Istirahat, Pola Aktivitas, Pengelolaan Stres penyakit Diabetes Mellitus

## **ABSTRACT**

### **DESCRIPTION OF DIABETES, REST PATTERNS, ACTIVITY PATTERNS AND STRESS MANAGEMENT IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN MONDOKAN KELURAHAN, TUBAN PUSKESMAS WORKING AREA**

**By:**  
**IKRIMATUS SALISA**  
**NIM P27820519028**

*Diabetes is a chronic disease characterized by metabolic disorders that increase blood sugar levels in the body. Diabetes occurs when the pancreas cannot produce enough insulin or when the body cannot use the insulin it produces effectively. The increase in diabetics is caused by factors that can be changed, namely from diet, rest patterns, activity patterns and stress management. The purpose of this study was to describe eating patterns, rest patterns, activity patterns, and stress management in people with type 2 diabetes mellitus in Mondokan Village, Tuban Health Center Work Area.*

*Descriptive research design with a cross sectional approach. The population is all people who suffer from diabetes mellitus as many as 87 people. Sample 72 people. The sampling technique used is simple random sampling. The research instrument was a questionnaire sheet. Then the data is tabulated and processed.*

*The results showed that most of the eating patterns in people with diabetes mellitus had a good diet, namely 66.7%, for the rest pattern, most had a good rest pattern, namely 56.9%, for the activity pattern 79.2%, almost all of them had diabetes mellitus. have a good activity pattern, and for stress management 69.4 most of the stress management in people with diabetes mellitus is good.*

*Routine habits regulate diet, rest patterns, activity patterns and stress management have a major impact on increasing blood sugar, by running a regular diet, regulating sleep patterns, regulating physical activity, and managing stress can reduce the risk of diabetes mellitus.*

**Keywords :** *Diet, Rest Pattern, Activity Pattern, Diabetes Mellitus Stress Management , Diabetes mellitus Disease*