

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 RAWAT JALAN DI PUSKESMAS TAMBAK WEDI SURABAYA

Oleh : Siti Rofikoh Holiq

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya, Jln. Pucang Jajar Selatan No. 24b, Kertajaya, Gubeng, Surabaya

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak cukup menghasilkan insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya.

Tujuan : Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi, aktivitas fisik dan kadar glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Tambak Wedi, Surabaya.

Metode : Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Tambak Wedi, Surabaya tahun 2019 dan diambil sampel sebesar 44 orang dengan metode simple random sampling. Pengumpulan data berupa FFQ dan Form Recall 2 x 24 jam untuk asupan zat gizi makro, Form Kuisioner untuk aktifitas fisik dan Blood Glukose meter untuk kadar glukosa darah.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan kalori, lemak dan karbohidrat defisit tingkat berat dengan kadar glukosa darah yang tinggi sebanyak 27,3%, 29,5% dan 27,3%. Untuk asupan protein sebagian besar termasuk kategori normal dengan kadar glukosa darah yang tinggi sebanyak 27,3%. Aktivitas fisik responden lebih banyak ringan dengan kadar glukosa darah yang tinggi yaitu 36,4%.

Kesimpulan dan saran : Sebagian besar asupan zat gizi responden defisit tingkat berat dengan tidak tepat dalam memilih jenis bahan makanan dan jadwal makan sehingga kadar glukosa darah responden tinggi. Sarannya adalah memperbaiki asupan zat gizi dengan penerapan diet 3J yaitu dengan tepat jumlah, tepat jenis dan tepat jadwal. Melakukan aktivitas fisik secara rutin agar kadar glukosa darah tetap terkontrol.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Kadar Glukosa Darah, DM Tipe 2

**DESCRIPTION OF NUTRITIONAL SUBSTANCE, PHYSICAL
ACTIVITY AND BLOOD GLUCOSE LEVELS IN DIABETES MELITUS
TYPE 2 PATH 2 PATHWAYS IN PUSKESMAS TAMBAK WEDI
SURABAYA**

By : Siti Rofikoh Holiq

**Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Surabaya, Jln. Pucang Jajar Selatan No.
24b, Kertajaya, Gubeng, Surabaya**

ABSTRACT

Background : Diabetes is a chronic disease that occurs when the pancreas does not produce enough insulin or when the body cannot effectively use the insulin it produces.

Purpose : The purpose of this study was to determine the description of nutrients, physical activity and blood glucose levels in patients with outpatient type 2 Diabetes Mellitus in Tambak Wedi Health Center, Surabaya.

Method : This type of research is a descriptive research with cross sectional research design. The population in this study were all patients suffering from Type 2 Diabetes Mellitus in Tambak Wedi Health Center, Surabaya in 2019 and taken a sample of 44 people with a simple random sampling method. Data collection in the form of FFQ and Recall Form 2 x 24 hours for macro nutrient intake, Form Questionnaire for physical activity and Blood Glucose meter for blood glucose levels.

Results: The results showed that the majority of respondents had severe levels of calorie, fat and carbohydrate intake with high blood glucose levels of 27.3%, 29.5% and 27.3 %. For protein intake, most are included in the normal category with high blood glucose levels of 27.3%. More light physical activity of respondents with high blood glucose levels of 36.4%. Suggestions for further researchers are expected to conduct research on other factors such as stress factors that can affect the increase in blood glucose.

Conclusions and suggestions : Most of the respondents 'nutritional intake was deficient in severe levels by not choosing the right type of food and eating schedule so that the respondents' blood glucose levels were high. The suggestion is to improve the intake of nutrients by applying the 3J diet with the right amount, the right type and on schedule. Doing regular physical activities so that blood glucose levels remain controlled.

Keywords: Nutrient Intake, Physical Activity, Blood Glucose Level, DM Type 2