

ABSTRAK

LITERATURE REVIEW: POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN TINGKAT STRES PENDERITA DIABETES MELITUS DI MASA PANDEMI COVID-19

Prevalensi penderita diabetes melitus meningkat seiring tingginya angka Covid-19. Pola makan buruk, aktivitas fisik rendah, dan tingkat stres berat dapat meningkatkan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus. Pada masa pandemi Covid-19 ditemukan perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres penderita diabetes melitus di masa pandemi Covid-19.

Penelitian ini adalah studi *literature review*. Sumber data yang digunakan berasal dari *database google scholar* dan *science direct* dari rentang waktu 2018-2022 dengan kata kunci pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres penderita diabetes melitus di masa pandemi Covid-19. Hasil keseluruhan artikel yang telah melalui proses *screening* berjumlah 21 artikel.

Hasil menunjukkan 6 dari 21 artikel menyatakan ada perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres penderita diabetes melitus sebelum dan selama pandemi Covid-19. 5 dari 21 artikel menyatakan ada hubungan pola makan dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus. 4 dari 21 artikel menyatakan ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah sedangkan 1 dari 21 menyatakan tidak ada hubungan aktivitas dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus. 5 dari 21 artikel menyatakan ada hubungan tingkat stres dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus.

Kesimpulan dari *literature review* ini yaitu ada perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres penderita diabetes melitus sebelum dan selama pandemi Covid-19. Ada hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus. Penderita diabetes melitus disarankan untuk mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan melakukan manajemen stres.

Kata kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Diabetes Melitus