

GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PENDERITA DIABETES MELLITUS DI RW 01 KELURAHAN JAGIR SURABAYA

Novera Herdiani

Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
Email: novera.herdiani@unusa.ac.id

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a group of hitrogen disorder characterized by the increased of blood glucose level or hyperglycemia. The number of Diabetes Mellitus patients in 2000 in Indonesia got the biggest 4th rank with prevalence of 8.4 million inhabitants. Therefore, handling Diabetes Mellitus needs diet and exercise to control the disease. The purpose of this study is to find out the description of eating and physical activity patterns of Diabetes Mellitus sufferers in RW 01, Kelurahan Jagir Surabaya. The design of the study used was cross-sectional, the sample was 56 people. The variable in this study was eating and physical activity patterns of Diabetes Mellitus patients. The data were collected through questionnaires, then the statistical data were processed descriptively by using common. The result of the study of Eating pattern of Diabetes Mellitus sufferers, 54% of the patients had lack of the calories needs in a day, based on the fulfillment of the diet schedule 70% did not conduct an eating schedule and based on the consumption of sweet foods 68%. The result of physical activity of the diabetics whose age was <30 years was varied 33.33% with the result of less physical activity and optimal physical activity as 4 people (57.14%). The result which was varied that 50% had high school education with less physical activity. Based on the result, it is concluded that all Diabetes Mellitus sufferers (100%) have not met a good eating pattern, physical activity patterns of Diabetes Mellitus patients (30%) have` less physical activity.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Eating Pattern, Physical Activity*

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan sekelompok kelainan hetrogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Jumlah penderita Diabetes Mellitus pada tahun 2000 di Indonesia menempati urutan ke-4 terbesar dengan prevalensi 8,4 juta jiwa. Oleh karena itu penanganan Diabetes Mellitus dibutuhkan menjalani diet dan olahraga untuk mengontrol penyakitnya Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik penderita Diabetes Mellitus di RW 01 Kelurahan Jagir Surabaya. Desain yang digunakan adalah *cross sectional*, besar sampel 56 orang. Variabel penelitian adalah pola makan dan aktivitas fisik penderita Diabetes Mellitus. Hasil pengumpulan data melalui kuesioner selanjutnya dilakukan pengolahan data statistik deskriptif menggunakan tabel biasa. Hasil penelitian pola makan penderita Diabetes Mellitus 54% memenuhi kebutuhan kalori dalam satu hari secara kurang, pemenuhan jadwal diet penderita diabetes 70% tidak melakukan jadwal makan dan pada pengkonsumsian makanan manis sebanyak 68%. Aktivitas fisik berusia <30 tahun hasilnya bervariasi 33,33% dengan hasil aktivitas fisik yang kurang dan aktivitas fisik secara optimal sebanyak 4 orang (57,14%). Hasil bervariasi yaitu 50% berpendidikan SMA dengan aktivitas fisik yang kurang. Berdasarkan hasil penelitian dapat

menambah pengetahuan penderita Diabetes Mellitus tentang cara cara yang tepat untuk pengobatannya.

REFERENSI

1. Smeltzer., C Suzzane. *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC. 2002.
2. Depkes RI. *Health Statistics 2010*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2011.
3. Tjokoprawiro., Askandar. *Hidup Sehat Dan Bahagia Bersama Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2002.
4. Mahendra., dkk. *Care Your Self Diabetes Mellitus*. Depok: Wisma Hijau. 2007.
5. Sustrani., dkk. *Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2006.
6. Maulana, Mirza. *Mengenal Diabetes Mellitus*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media. 2008.
7. Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. Smith, Mellisa D. (2003). *User's Guide to Preventing and Reversing Diabetes Naturally*. Bandung: HIP. 2003,