

ABSTRAK

Diabetes Mellitus tipe II adalah penyakit kronis mengalami resistansi terhadap aksi insulin dan ketidakmampuan pankreas untuk menghasilkan cukup insulin. DM tipe II sendiri menduduki peringkat ke 2 di dunia dengan penderita terbanyak Pola makan yang buruk dan kurangnya olahraga dapat mempengaruhi terjadinya DM tipe II. Perkembangan pola makan yang salah arah saat ini mempercepat peningkatan jumlah penderita DM di Indonesia. Pada saat tubuh melakukan gerakan, maka sejumlah gula akan dibakar untuk dijadikan tenaga gerak. Sehingga sejumlah gula dalam tubuh akan berkurang dan kebutuhan akan hormon insulin juga akan berkurang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan kebiasaan olahraga dengan kadar gula penderita Diabetes Mellitus II pada penderita Diabetes Mellitus II di RSI Jemursari

Penelitian ini dilakukan dengan metode *survey* atau *observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil sebanyak 24 pasien. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 yang menjalani rawat jalan pada poli penyakit dalam, namun dibatasi dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang penulis buat

Dari 24 pasien, pada hubungan pola makan dengan kadar gula darah sebanyak 13 pasien (54,2%) mempunyai kadar gula tidak tinggi. 11 pasien (45,8%) mempunyai kadar gula tinggi. Dengan hasil uji statistik didapatkan nilai $p=1,000$ ($p>0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara pola makan dan kadar gula. Serta hubungan olahraga dengan kadar gula darah sebanyak 13 pasien (54,2%) mempunyai kadar gula tidak tinggi. 11 pasien (45,8%) mempunyai kadar gula tinggi. Dengan hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,432$ ($p>0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara olahraga dan kadar gula.

Kata Kunci: Pola Makan, Olahraga, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus