

ABSTRAC

MARIETA CINDI PUTRI. 2020. Effect of Nutrition Counseling on Changes in Food Habits and Physical Activity in Outpatient Patients with Type II Diabetes Mellitus at Puskesmas Janti, Malang. Supervisor: Endang Sutjiati dan Sutomo Rum Teguh Kaswari.

Data belonging to the Ministry of Health obtained from 2014 Sample Registration Survey said Diabetes Mellitus become the number three killer in Indonesia. The respondent that will be intervened in this study are patients of type II diabetes mellitus. Nutritional counseling is one of dietary therapy to help patients change their diet and physical activity for the better. The purpose of this research is to know the effect of nutritional counseling on eating habits and physical activity in patients with type II Diabetes mellitus at Puskesmas Janti, Malang City.

This research type is quantitative research using Pre-Experimental design (One shoot case study) with total respondents of 20 people.

The results of this research showed that nutritional counseling provides a significant influence on the physical activity of diabetics patients. But it gives an insignificant influence on eating habits (precise amount, type, schedule) of patients Diabetes mellitus.

Keyword: Nutritional counseling, eating habits, physical activity, diabetes mellitus

ABSTRAK

MARIETA CINDI PUTRI. 2020. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perubahan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Rawat Jalan di Puskesmas Janti Kota Malang. Pembimbing: Endang Sutjiati dan Sutomo Rum Teguh Kaswari.

Data milik Kementerian Kesehatan yang diperoleh dari *Sample Registration Survey 2014* menyatakan Diabetes Melitus menjadi pembunuh nomor tiga di Indonesia. Sasaran yang akan diintervensi dalam penelitian ini adalah para penderita diabetes melitus tipe II. Terapi diet yang diberikan yaitu pemberian konseling gizi untuk membantu pasien mengubah kebiasaan/pola makan dan aktivitas fisik menjadi lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling gizi terhadap kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada penderita Diabetes Melitus tipe II di Puskesmas Janti Kota Malang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental Design (One shoot case study)* dengan total responden sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian konseling gizi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas fisik penderita Diabetes Melitus. Namun memberikan pengaruh tidak signifikan terhadap kebiasaan makan (tepat jumlah, jenis, jadwal) penderita Diabetes Melitus.

Kata kunci : *Konseling gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, diabetes melitus*