

## ABSTRAK

**MITA OKTAVIANI, 2023.** Hubungan Asupan Karbohidrat dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe II. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Diploma 3 Gizi Jurusan Gizi - Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Endang Widajati, SST., M. Kes., RD.

Diabetes Melitus (DM) merupakan kumpulan penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemi akibat kerusakan sekresi insulin, kinerja insulin, atau keduanya. faktor risiko Diabetes Melitus Tipe 2, yaitu gaya hidup seperti makanan yang dikonsumsi, pola istirahat, aktifitas fisik dan manajemen stress. Faktor yang tak dapat diubah diantaranya usia serta genetik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Asupan Karbohidrat Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2.

Studi ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro tersebut. Dilakukan seleksi terhadap 8 artikel menggunakan. Artikel diambil dari data base bereputasi. Delapan artikel dari sumber sekunder *Google Scholar*. Penyelesaian diambil dengan memperhatikan PEOS, kemudian artikel dianalisis satu persatu.

Tidak terdapat hubungan asupan karbohidrat terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 tetapi terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2. Asupan karbohidrat tidak memiliki hubungan terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2. Aktivitas fisik secara langsung memiliki hubungan terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2.

Pengkajian selanjutnya diharapkan untuk melakukan pengkajian mengenai hubungan asupan karbohidrat dan aktivitas fisik terhadap risiko diabetes tipe 2 dan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi terjadinya risiko diabetes tipe 2 sehingga bisa dijadikan karakteristik responden pada saat penelitian.

**Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Asupan Karbohidrat, Aktivitas Fisik**