

ABSTRAK

Ika Amaliah Safitri, 2023. Hubungan Beban Glikemik dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Rawat Jalan di Puskesmas Dinoyo Kota Malang, Pembimbing: Dr.Ir. Rr. Endang Sutjiati, M.Kes. dan Dr. Nur Rahman, STP., MP., RD.

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit metabolik kronis yang menjadi prioritas dunia saat ini. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia sebesar 2%, sedangkan prevalensi di Jawa Timur sebesar 2,6% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Malang Tahun 2021, Puskesmas Dinoyo menempati urutan tertinggi jumlah pasien diabetes melitus, dengan jumlah penderita sebanyak 2.173 jiwa. Penatalaksanaan diabetes melitus perlu dilakukan agar kondisi penyakit tidak semakin memburuk. Penatalaksanaan dilakukan seperti terapi diet dengan memperhatikan konsumsi beban glikemik makanan dan melakukan aktivitas fisik. Beban glikemik dilihat untuk mengukur dampak potensial makanan terhadap kadar glukosa darah. Mengonsumsi makanan dengan beban glikemik tinggi dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah. Aktivitas fisik berperan utama dalam pengendalian glukosa darah. Pada saat melakukan aktivitas fisik maka terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan jumlah kadar gula darah dalam tubuh.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara beban glikemik dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa penderita diabetes melitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional. Desain penelitian ini menggunakan desain *Cross-Sectional*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisa data penelitian menggunakan uji statistik korelasi *Spearman Rank*.

Hasil: Uji statistik menunjukkan pada beban glikemik diperoleh nilai $p=0,001$ dan aktivitas fisik $p=0,116$.

Simpulan: Ada hubungan antara beban glikemik dengan kadar glukosa darah serta tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Dinoyo Kota Malang

Kata kunci : Diabetes Melitus, Glukosa Darah, Beban Glikemik, Aktivitas Fisik