
**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR GULA DARAH
PADA PRA LANSIA DENGAN RISIKO DM DI RW 03 DAN RW 04
DESA REJOSO NGANJUK**

Prisela Mahdalina
Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.kom
Kasiati S.Kep., Ns., M.Kep

ABSTRAK

Diabetes merupakan penyakit metabolik yang terjadi karena peningkatan kadar gula darah akibat gangguan pada sekresi insulin. Kadar gula darah dapat naik dengan kebiasaan pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi gula, karbohidrat dan makanan ringan yang manis secara berlebihan. Pola makan adalah salah satu metode untuk mengatur makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, memastikan kecukupan nutrisi, dan mencegah timbulnya penyakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar gula darah pada pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk. Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *Cross-sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pra lansia dengan usia 45 – 59 tahun baik laki-laki maupun perempuan yang ada di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk sebanyak 68 orang yang kemudian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, sehingga terdapat 58 pra lansia yang kemudian dilakukan skrining dan mendapatkan pra lansia yang berisiko DM sebanyak 36 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner pola makan *Semi-Food Frequency Questionnaire* (*Semi-FFQ*). Metode analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman Test*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada pra lansia dengan risiko DM di RW 03 dan RW 04 Desa Rejoso Nganjuk, dengan *p value* = 0,004. Penelitian ini mendapati hasil pola makan responden sebagian besar berpola makan baik dan menghasilkan kadar gula darah normal. Sehingga untuk menunjang kesehatan disarankan kepada pra lansia dengan risiko DM tetap mempertahankan gaya hidup sehat, tetap menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat dan mengurangi makanan manis serta memeriksakan kadar gula darah secara berkala di pusat fasilitas kesehatan yang tersedia.

Kata kunci: Pola Makan, Kadar Gula Darah, Pra Lansia