

ABSTRAK

PENGARUH POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELLITUS DI POLI PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT DR. MOEDJITO DWIDJOSISWOYO JOMBANG

Dina Aulia

**Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat,
IHK Strada Indonesia Kediri**

Tingginya jumlah penyandang diabetes mellitus antara lain disebabkan karena faktor perubahan gaya hidup masyarakat, tingkat pengetahuan, dan kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit diabetes mellitus yang kurang, minimnya aktivitas fisik, pengaturan pola makan tradisional yang mengandung karbohidrat dan serat dari sayuran ke pola makan ke barat-baratan dengan komposisi makanan yang terlalu banyak protein, lemak, garam, dan gula. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pola makan dan gaya hidup terhadap kadar gula darah pada lansia dengan diabetes mellitus. Desain penelitian yaitu analitik *crosssectional*. Variabel penelitian yaitu pola makan dan gaya hidup sebagai variabel independen serta kadar gula darah sebagai variabel dependen. Populasi penelitian yaitu seluruh pasien diabetes mellitus yang berusia > 50 tahun dan dapat berkomunikasi dengan baik di poli penyakit dalam RS dr. Moerdjito Jombang sebanyak 145 pasien. Sampel diambil dengan teknik simple random sampling sebanyak 107 responden. Data dikumpulkan dengan instrument kuesioner dan diuji dengan uji regresi linier. Hasil uji statistic menunjukkan nilai signifikansi = 0,000 yang berarti < 0,05 sehingga secara parsial dan simultan pola makan dan gaya hidup mempengaruhi kadar gula darah. Nilai R Square (R^2) sebesar 0,412 atau 41,2% yang menunjukkan kontribusi dari pola makan dan gaya hidup. Hasil penelitian menunjukkan gaya hidup modern yang kerap mengkonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji menyebabkan meningkatnya resiko penyakit DM, termasuk mengkonsumsi minuman yang terdapat pemanis buatan dan konsumsi karbohidrat berlebihan yang dapat meningkatkan resiko terkena penyakit DM lebih tinggi. Pola makan yang tidak sehat yaitu dengan mengabaikan jenis, jumlah dan jadwal atau frekuensi konsumsi yang dapat menyebabkan gangguan metabolisme pada tubuh salah satunya gangguan pada metabolisme glukosa .

Kata Kunci : Pola Makan, Gaya Hidup, Kadar Gula Darah, Lansia, DM