

ABSTRAK

ANALISIS PENGARUH POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK SERTA KEPATUHAN PADA PENGOBATAN TERHADAP KADAR GULA DARAH PUASA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DI UPTD PUSKESMAS SUMBERJO KABUPATEN KEDIRI

Oleh:

Ninik Kusyani¹, Prima Dewi K.², Rahmania Ambarika³

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

¹nanikkusyani@gmail.com

Berbagai masalah kesehatan dapat timbul akibat penyakit Diabetes Melitus yang tidak terkontrol dengan baik. Indikator Penyakit Diabetes Melitus terkontrol adalah dari evaluasi glukosa darah melalui pemeriksaan HbA1c, tetapi bila tidak tersedia fasilitas tersebut, monitoring dan evaluasi tata laksana terhadap penderita Diabetes Melitus dapat menggunakan hasil pemeriksaan kadar gula darah puasa dan atau gula darah post prandial.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan 124 responden, sampel diambil secara *accidental random sampling*. Data gula darah puasa didapatkan dari hasil pemeriksaan laboratorium, data pola makan diperoleh dari FFQ, data aktivitas fisik diperoleh dari IPAQ dan data kepatuhan terhadap pengobatan didapatkan dari kuesioner MARS-5.

Analisis data menggunakan regresi linier. Berdasarkan uji *t* parsial, disimpulkan bahwa ada pengaruh pola makan dan kepatuhan pada pengobatan terhadap gula darah puasa, dengan nilai signifikansi masing-masing 0,00 pada kedua variabel. Untuk aktivitas fisik, nilai signifikansinya 0,485 (lebih dari 0,05) maka disimpulkan tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap gula darah puasa. Kepatuhan pada pengobatan merupakan faktor dominan yang berpengaruh *t* (-9,757).

Dalam penelitian ini, disimpulkan bahwa ada pengaruh pola makan dan kepatuhan pada pengobatan terhadap GDP. Berikunya disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap gula darah puasa, hal ini karena responden pada penelitian ini tidak melakukan aktivitas fisik sebagaimana dipersyaratkan Perkeni, yaitu berupa latihan fisik sehari-hari atau yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali perminggu selama sekitar 30-45 menit, dengan total 150 menit perminggu. Faktor dominan yang mempengaruhi kadar gula darah pada penelitian ini adalah kepatuhan pada pengobatan.

Keywords: diabetes melitus, diet, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, gula darah puasa.