

## ABSTRAK

### Hubungan Obesitas Dan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Sukodono

Oleh :

**Ade Farichah Hidayati**

**Introduction:** Kasus diabetes melitus di Puskesmas Sukodono masih terhitung tinggi dan terjadi peningkatan setiap tahunnya, dengan keadaan yang terjadi di Puskesmas Sukodono maka penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi peningkatan diabetes melitus di Puskesmas Sukodono. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan obesitas dan pola makan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes. **Method:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang penderita diabetes melitus di Puskesmas Sukodono yang dipilih secara *random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup identitas responden, pola makan, hasil gula darah puasa hasil pemeriksaan laboratorium, dan obesitas diukur menggunakan IMT. **Result:** Hasil uji statistik tabulasi silang didapatkan bahwa obesitas dan pola makan memiliki hubungan dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Sukodono. **Analisis :** Berdasarkan dari hasil penelitian didapatkan mayoritas responden dengan kadar gula darah tinggi sebanyak 23 orang (51.1%), obesitas sebanyak 28 orang (62.2%), pola makan kurang sebanyak 17 orang (37.7%). **Discuss:** Mayoritas responden di Puskesmas Sukodono memiliki kadar gula darah tinggi karena pola makan yang kurang. Responden di Puskesmas Sukodono mayoritas memiliki IMT dengan status obesitas disebabkan responden memiliki aktivitas harian yang kurang. Pola makan responden di Puskesmas Sukodono mayoritas berada di kategori kurang disebabkan kurangnya pengetahuan tentang diet bagi penderita diabetes melitus. Mayoritas responden dengan kadar gula darah tinggi memiliki pola makan kurang, tepatnya pada bagian pemenuhan konsep 3J. Sebagian besar responden dengan obesitas memiliki kadar gula darah tinggi karena mayoritas responden mengalami obesitas sehingga terjadi penumpukan leptin yang mempengaruhi pengolahan kadar gula pada darah.

Kata kunci : Obesitas, Pola Makan, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus

## **ABSTRAC**

### **The Corelation Between Obesity And Dietary Habits With Blood Glucose Levels In Diabetes Mellitus Patients At Sukodono Healthcare Center**

**By :**

**Ade Farichah Hidayati**

*Introduction: The cases of diabetes mellitus at Puskesmas Sukodono remain high and have increased every year. Given the situation at Puskesmas Sukodono, this research was conducted to identify the rise in diabetes mellitus cases. The aim of this study is to analyze the relationship between obesity and dietary habits with blood glucose levels in diabetes patients. Method: This study uses a cross-sectional approach with a sample size of 45 diabetes mellitus patients at Puskesmas Sukodono, selected through random sampling. Data were collected through questionnaires covering respondent identity, dietary habits, fasting blood glucose results from laboratory tests, and obesity measured using BMI. Result: The results of the cross-tabulation statistical test showed that obesity and dietary habits are related to blood glucose levels in diabetes mellitus patients at Puskesmas Sukodono. Analysis: Based on the research results, the majority of respondents with high blood glucose levels amounted to 23 people (51.1%), obesity was found in 28 people (62.2%), and poor dietary habits were observed in 17 people (37.7%). Discussion: The majority of respondents at Puskesmas Sukodono had high blood glucose levels due to poor dietary habits. Most respondents had a BMI indicating obesity, which was caused by a lack of daily physical activity. The respondents' dietary habits were mostly categorized as poor due to limited knowledge about the diet for diabetes mellitus patients. Most respondents with high blood glucose levels had poor dietary habits, particularly in the fulfillment of the 3J dietary concept. The majority of respondents with obesity had high blood glucose levels because obesity leads to leptin buildup, which affects blood sugar processing.*

**Keywords:** Obesity, Dietary Habits, Blood Glucose Levels, Diabetes Mellitus