

## ABSTRAK

Dea Dyan Pratama

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN  
KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2  
DI PUSKESMAS MEDOKAN AYU KOTA SURABAYA

1x + 109 Halaman + 11 Tabel + 10 Lampiran

**Pendahuluan** : Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang mengganggu metabolisme tubuh dan menyebabkan kadar gula darah tinggi . Diabetes melitus tipe 2 disebabkan oleh genetik, pola makan yang kurang tepat dan aktivitas kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan perilaku sedentari dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe 2. **Metode Penelitian** : Penelitian ini menggunakan *analitik observasional* dengan desain cross-sectional, melibatkan 56 sampel. Data dikumpulkan melalui wawancara pola makan menggunakan Form SQ-FFQ, Form *Sedentary Behavior Question* dan kadar gula darah puasa merupakan data sekunder kegiatan prolans di Puskesmas Medokan Ayu. Analisis data menggunakan SPSS dengan uji *chi-square* kepercayaan 95%. **Hasil Penelitian** : hasil uji statistik hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah p value = 0,006 ( $\alpha=0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan dan hubungan perilaku sedentari dengan kadar gula darah p value = 0,016. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan perilaku sedentari dengan kadar gula darah pada pasien DM di wilayah Puskesmas Medokan Ayu kota Surabaya. **Kesimpulan** : Sebagian besar kebiasaan pola makan responden yang kurang baik yaitu sebanyak (55,4%), dan responden yang memiliki perilaku sedentari yang tinggi sebanyak (64,3%). **Saran** : untuk pencegahan diabetes melitus dengan rentang umur <50 tahun sebaiknya memperbaiki pola makan dan melakukan aktivitas fisik dan menghindari perilaku sedentari.

**Kata kunci** : Pola Makan, Perilaku Sedentari, Diabetes Melitus  
**Daftar bacaan** : 2 Buku, 43 Jurnal

## **ABSTRACT**

Dea Dyan Pratama

*THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND SEDENTARY BEHAVIOR WITH BLOOD SUGAR LEVELS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS AT THE MEDOKAN AYU HEALTH CENTER IN SURABAYA CITY.*

1x + 109 Page + 11 Table + 10 Attachment

**Introduction:** *Diabetes mellitus is a chronic disease that disrupts the body's metabolism and causes high blood sugar levels. Type 2 diabetes mellitus is caused by genetics, improper diet and lack of activity. This study aims to determine the relationship between diet and sedentary behavior with blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus. Research Methods:* This study used observational analytics with a cross-sectional design, involving 56 samples. Data were collected through dietary interviews using the SQ-FFQ Form, Sedentary Behavior Question Form and fasting blood sugar levels are secondary data of prolanis activities at Medokan Ayu Health Center. Data analysis using SPSS with 95% confidence chi-square test. **Research Results :** statistical test results of the relationship between diet and blood sugar levels  $p$  value = 0.006 ( $\alpha = 0.05$ ), which means there is a relationship and the relationship of sedentary behavior with blood sugar levels  $p$  value = 0.016. This shows that there is a relationship between diet and sedentary behavior with blood sugar levels in DM patients in the Medokan Ayu Health Center area of Surabaya city. **Conclusion:** The majority of respondents' eating habits were not good, namely (55.4%), and respondents who had high levels of sedentary behavior were (64.3%). **Suggestion:** for the prevention of diabetes mellitus with an age range of <50 years and above, you should improve your diet and do physical activity and avoid sedentary behavior.

**Keywords :** *Diet, Sedentary Behavior, Diabetes Mellitus*

**Reading List :** *2 book, 43 journal*