

PERBANDINGAN POLA MAKAN DAN LATIHAN FISIK PENYANDANG DIABETES MELITUS DI WILAYAH YOGYAKARTA DAN BALI

INTISARI

Oleh:

Ayuni Windiyastuti

19/446854/TP/12657

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang penyandanginya tidak mampu mengendalikan kadar gula dalam darah. Kadar gula dalam darah pada penyandang diabetes dapat dikendalikan dengan mengatur pola makan sehat dan melakukan latihan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan perbedaan pola makan dan latihan fisik penyandang diabetes melitus di wilayah Yogyakarta dan Bali.

Survei dilakukan kepada 72 responden yang terdiri dari 37 responden wilayah Yogyakarta dan 35 responden wilayah Bali dengan pengisian catatan harian pola makan dan latihan fisik selama 10 hari berturut-turut. Pengolahan data dilakukan dengan perangkat lunak *Nutrisurvey 2007*, *Microsoft Excel*, dan *Rstudio*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penyandang diabetes di wilayah Yogyakarta dan Bali tidak memiliki perbedaan yang signifikan yaitu memiliki frekuensi makan 3x sehari, asupan zat gizi yang belum memenuhi AKG yang dianjurkan, dan aktivitas fisik kategori sedang. Asupan zat gizi yang memiliki perbedaan signifikan, antara lain lemak, serat pangan, air, serta mikronutrient seperti vitamin A, vitamin E, asam folat, vitamin C, kalsium, dan zat besi.

Kata kunci: Pola makan, latihan fisik, diabetes.

Dr. Dwi Larasatie Nur Fibri, S.T.P., M.Sc.; Prof. Dr. Ir. Endang Sutriswati Rahayu, M.S.

COMPARISON OF DIET AND PHYSICAL ACTIVITIES OF PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS IN YOGYAKARTA AND BALI REGIONS

ABSTRACT

By:

Ayuni Windiyastuti
19/446854/TP/12657

Diabetes mellitus is a non-communicable disease in which the sufferer is unable to control blood sugar levels. Blood sugar levels in diabetics can be controlled by managing a healthy diet and doing physical activity. This study aims to determine the description and differences in eating patterns and physical activity of people with diabetes mellitus in the Yogyakarta and Bali regions.

The survey was conducted on 72 respondents consisting of 35 respondents from the Bali area and 37 respondents from the Yogyakarta area by filling out daily diet and physical activity records for 10 consecutive days. Data processing was carried out using Nutrisurvey 2007, Microsoft Excel and Rstudio software. It is generally known that diabetes sufferers in the Yogyakarta and Bali regions have a frequency of eating 3x a day, nutrient intake that does not meet the recommended AKG, and moderate physical activity. There are significant differences in nutrient intake, including fat, dietary fiber, water, and micronutrients such as vitamin A, vitamin E, folic acid, vitamin C, calcium, and iron.

Keywords: diet, physical activity, diabetes

Dr. Dwi Larasatie Nur Fibri, S.T.P., M.Sc.; Prof. Dr. Ir. Endang Sutriswati Rahayu, M.S.