

ABSTRAK

**HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN HIPERTENSI
DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DM TIPE 2 USIA
PRODUKTIF**

Penelitian *Cross-Sectional*

Oleh: Putri Aulia Kharismawati

Pendahuluan: Pada era yang sudah modern dan kemajuan teknologi yang dimiliki membuat masyarakat terutama pada usia produktif memiliki gaya hidup yang tidak baik, hal tersebut memungkinkan dapat mempengaruhi kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sidotopo. Jumlah sampel sebanyak 109 responden dimana pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan wawancara. Analisis menggunakan uji statistik *spearman's rho test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan variabel yang mempunyai hubungan dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 usia produktif yaitu pola makan makanan pokok ($p = 0,003$), pola makan sayuran ($p = 0,000$), pola makan buah ($p = 0,001$), pola makan *snack* ($p = 0,002$), aktivitas fisik ($p = 0,000$), dan hipertensi ($p = 0,000$). Variabel yang tidak mempunyai hubungan yaitu pola makan lauk pauk ($p = 0,611$), dan pola minuman ($p = 0,489$). **Kesimpulan:** Kestabilan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 dapat dilakukan dengan menurunkan faktor risiko yang dapat menaikkan kadar gula darah, beberapa diantaranya yaitu pola makan, aktivitas fisik, dan hipertensi. Maka dari itu diperlukan agar penderita dapat mengikuti empat pilar yang disarankan dan menjaga kesehatan tubuhnya agar kadar gula darah menjadi terkontrol.

Kata Kunci: Kadar gula darah, pola makan, DM tipe 2, aktivitas fisik, hipertensi

ABSTRACT
**THE CORRELATION BETWEEN DIETARY HABITS, PHYSICAL
ACTIVITY, AND HYPERTENSION WITH BLOOD SUGAR LEVELS IN
PATIENTS WITH DM TYPE 2 PRODUCTIVE AGE**

Cross-Sectional Study

By: Putri Aulia Kharismawati

Introduction: In the modern era and advanced technology that we have makes people especially in productive age having a bad lifestyle that allows can affect blood sugar levels in patient with DM type 2 productive age. **Method:** This research used analytic descriptive design with cross-sectional approach. This research was conducted at Sidotopo Local Government Clinic. The sample of 109 respondents was obtained by consecutive sampling technique. The instrument used were questionnaire and interview. Data were analyzed using *spearman's rho test*. **Result:** The result showed variable that have connection with blood sugar level on productive age DM type 2 patient, that are primary food dietary habit ($p = 0,003$), vegetable dietary habit ($p = 0,000$), fruit dietary habit ($p = 0,001$), snack dietary habit ($p = 0,002$), physical activity ($p = 0,000$), and hypertension ($p = 0,000$). Variable that have no connection are side dishes dietary habit ($p = 0,611$), and drink dietary habit ($p = 0,489$). **Conclusion:** Stability of blood sugar level on DM type 2 patient can be achieved by lowering risk factor that can increase blood sugar level, such as dietary habit, physical activity, and hypertension. Therefore, it is needed for the patient to follow the four pillar suggested and maintain healthy body to control the blood sugar level.

Keywords: *Blood sugar level, dietary habit, DM type 2, physical activity, hypertension*