

## ABSTRAK

Diabetes Mellitus adalah suatu penyakit metabolik akibat dari kekurangan insulin di dalam tubuh, yang disebabkan oleh genetik, faktor resiko [kegemukan, kurang gerak / olahraga, pola makan tidak sehat (banyak mengandung karbohidrat)]. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari hubungan olahraga, pola makan, penyuluhan kesehatan, dan dukungan keluarga terhadap kadar gula darah sewaktu pada penyakit diabetes mellitus.

Penelitian ini bersifat *observational* dan secara *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita diabetes yang melakukan  $\geq 2$  kali pemeriksaan kadar gula darah sewaktu di Puskesmas Ngagelrejo. Besar sampel berjumlah 40 penderita diabetes mellitus, diperoleh dengan cara *simple random sampling*. Variabel bebas penelitian adalah karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan), pengetahuan, pola makan, olahraga, penyuluhan kesehatan dan dukungan keluarga.

Hasil penelitian dilihat dari signifikan chi-square dengan  $\alpha$  (0,05) antara lain ada hubungan pengetahuan ( $p < \alpha = 0,020$ ), olahraga ( $p < \alpha = 0,032$ ), pola makan ( $p < \alpha = 0,007$ ), penyuluhan kesehatan ( $p < \alpha = 0,045$ ), dukungan keluarga ( $p < \alpha = 0,033$ ) terhadap kadar gula darah sewaktu

Kesimpulannya adalah terdapat hubungan olahraga, pola makan, penyuluhan kesehatan, dukungan keluarga terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes, dan disarankan agar keluarga penderita diabetes mellitus memberikan dorongan (menganjurkan) untuk menjaga pola makan, rajin melakukan kontrol gula darah, minum obat dan olahraga secara teratur, sehingga mampu menurunkan kadar gula darah dalam tubuhnya.

**Kata kunci :** Olahraga, Pola Makan, Penyuluhan dan Dukungan Keluarga, Kadar Gula Darah Acak