

ABSTRAK

Diabetes Mellitus atau disebut kencing manis merupakan kelainan metabolik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kurangnya insulin atau ketidakmampuan tubuh untuk memanfaatkan insulin (insulin resistance). Diabetes Mellitus adalah 70% dari total kematian di dunia dan lebih dari setengah beban penyakit. 90-95% dari kasus diabetes mellitus adalah diabetes tipe 2 yang sebagian besar dapat dicegah karena disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat. Pola makan yang tidak baik akan menimbulkan resiko diabetes mellitus. Masyarakat bahwa penyakit diabetes mellitus atau disebut dengan kencing manis. Kencing manis merupakan golongan penyakit kronis ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah sebagai akibat adanya gangguan sistem metabolisme dalam tubuh. Pola makan terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dapat menjadi penyebab timbulnya diabetes mellitus karena keterbatasan tubuh dalam mengolah makanan yang dikonsumsi, serta kurangnya aktivitas yang membutuhkan energi lebih maka tubuh akan menyimpannya dalam bentuk gula dalam darah (glikogen).

Metode dalam penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan adalah sebagian pasien Diabetes Mellitus yang kontrol di Poli Lansia Puskesmas Lamongan bulan Juli 2019. Sampel yang digunakan adalah 26 pasien dengan kriteria inklusi yang menggunakan teknik sampling *consecutive sampling*. Data diambil dengan menggunakan kuesioner tertutup, kemudian data yang dikumpulkan dan dilakukan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating, Analyzing*.

menunjukkan bahwa 26 orang responden setengahnya dengan pola makan buruk 13 orang (50,0) dan sebagian kecil baik 5 orang (19,2%) .

Pola makan Diabetes Mellitus menunjukkan sebagian besar dikategorikan buruk.

Disarankan kepada petugas kesehatan meningkatkan pelayanan dalam hal memberikan informasi kepada penderita diabetes mellitus agar lebih disiplin dalam pengaturan pola makan dan bagi penderita diabetes mellitus agar mematuhi pola makan yang dianjurkan sehingga mampu membandingkan kebiasaan yang baik dan berfokus untuk hidup sehat.

Kata Kunci : *Diabetes Mellitus, Pola Makan*