

## GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PASIEN DM TIPE 2 DI PUSKESMAS MLATI II

Miftakhul Fauziah<sup>1</sup>, Isti Suryani<sup>2</sup>, Nur Hidayat<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293

Email : [miftafauziah2@gmail.com](mailto:miftafauziah2@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Diabetes melitus merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang di tandai peningkatan glukosa darah (Hiperglikemi). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy. Pola makan adalah gambaran mengenai jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok. Pola makan yang salah dan kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor resiko yang menyebabkan orang dapat terkena diabetes mellitus.

**Tujuan** : Penelitian ini untuk mengetahui gambaran riwayat pola makan dan aktivitas fisik pasien Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Mlati II.

**Metode** : Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain penelitian restrospektif. Subyek penelitian ini pasien diabetes mellitus yang tergabung dalam anggota Prolanis. Data riwayat pola makan dan aktivitas fisik diperoleh dari hasil wawancara menggunakan formulir FFQ semi kuantitatif dan formulir aktivitas fisik.

**Hasil** : Jenis makanan yang dikonsumsi paling banyak yaitu gula pasir (100%), gula jawa (100%), dan kue manis (75%). Jumlah makanan yang dikonsumsi dengan kategori normal yaitu 60%. Frekuensi makan pasien yaitu sering sekali dan sering. Aktivitas fisik pasien sebagian besar ringan (65%).

**Kesimpulan** : Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa riwayat pola makan pasien diabetes mellitus di Puskesmas Mlati II menurut jumlah baik, menurut jenis dan frekuensi kurang baik, dan aktivitas fisik masih kurang.

**Kata kunci** : Riwayat pola makan, riwayat aktivitas fisik, diabetes mellitus

## DESCRIPTION OF DIETARY AND PHYSICAL ACTIVITY PATIENTS DIABETES MELLITUS TYPE 2 AT MLATI II HEALTH CENTER

Miftakhul Fauziah<sup>1</sup>, Isti Suryani<sup>2</sup>, Nur Hidayat<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293

Email : [miftafauziah2@gmail.com](mailto:miftafauziah2@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background :** *Diabetes mellitus is a chronic metabolic disorder that is marked increase in blood glucose (hyperglycaemia). Physical activity is any body movement produced by the skeletal muscles that requires the expenditure of energy. Dietary is description of the type, amount, and frequency of food consumed by a person or grup. Dietary is wrong and less of physical activity is one of the risk factors that cause people can be affected by diabetes mellitus.*

**Purpose :** *This study to knowing description of dietary history and physical activity patients diabetes mellitus type 2 at Mlati II Health Center.*

**Method :** *This type of study is description with design of the study restrospective. The subjects of this study patients with diabetes mellitus who are members of Prolanis. Data dietary history and physical activity obtained from interviews using form FFQ semi quantitative and form physical activity.*

**Result :** *The type of food that is comsumed most widely is sugar (100%), brown sugar (100%), and sweet cake (75%). The amount of food comsumed with category normal is 60%. The frequency of feeding patients is oftentime and often. The physical activity of the patient most of the light.*

**Conclusion :** *Based on the study it can be concluded that dietary history of patients diabetes mellitus type 2 at Mlati II Health Center according to the amount of good, according to the type and frequency of less better, and physical activity is still lacking.*

**Keywords :** *Dietary history, Phisycal activity history. Diabetes mellitus*