

# HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GULA DARAH PUASA PADA WARGA USIA >40 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN KOJA PERIODE MEI 2016

Nur Eka Oktafyanti

## Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan masalah kesehatan dunia. Rata-rata keterlambatan waktu sejak onset hingga diagnosis ditegakkan diperkirakan sekitar 7 tahun. Peluang pencegahan diabetes memungkinkan karena adanya suatu keadaan didalam perjalanan klinis penyakit diabetes yaitu prediabetes atau risiko tinggi diabetes dimasa datang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada warga usia >40 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Koja periode Mei 2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Metode pengambilan sampel secara *non-probability sampling*. Sampel berjumlah 161 orang didapatkan dari pengambilan secara langsung. Hasil penelitian diuji dengan uji statistik *chi square* dengan kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ). Hubungan pola makan dengan gula darah puasa pada warga usia >40 tahun dengan uji *chi square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,022 dan hubungan aktivitas fisik dengan gula darah puasa pada responden menunjukkan *p-value* 0,496. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna pola makan dengan gula darah puasa pada warga usia >40 tahun. Pola makan pada responden didominasi oleh pola makan kurang baik. Dari penelitian ini juga dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan bermakna pada aktivitas fisik dengan gula darah puasa pada responden. Pada aktivitas fisik didominasi oleh aktivitas fisik berat.

**Kata kunci:** Diabetes Melitus, Prediabetes, Pola Makan, Aktivitas Fisik,

Gula Darah Puasa

**RELATION BETWEEN DIETARY HABIT AND PHYSICAL  
ACTIVITY WITH FAST BLOOD SUGAR LEVELS ON > 40  
YEARS AGE CITIZENS IN THE WORKING AREA OF KOJA  
PUBLIC HEALTH CENTER ON MAY 2016**

**Nur Eka Oktafyanti**

**Abstract**

Diabetes mellitus (DM) is a global health problem. The average delay time from onset to the diagnosis is estimated at about 7 years. The opportunities for diabetes prevention is possible because of a condition in the the clinical course of diabetes as known as prediabetes or a high risk of diabetes in the future. This study aimed to find out the relation between dietary habit and physical activity with fast blood sugar levels on > 40 years age citizens in the working area of Koja public health center on may 2016. This research is a descriptive analytic with cross sectional approach. The sampling method is non-probability sampling. Sample of 161 people obtained from the direct sampling. The results were tested by chi square statistical test with significant ( $\alpha = 0.05$ ). The relation between between dietary habit and physical activity with fast blood sugar levels on > 40 years age citizens with chi-square test showed a p-value of 0.022 and the relation of physical activity with a fasting blood sugar of the respondents showed a p-value of 0.496. From this research is known that there significant relation between dietary habit and fast blood sugar levels on > 40 years age citizens. Dietary habit on respondents is dominated by less well diet. This research also showed that there is no significant relation between the physical activity and fast blood sugar levels of the respondents. On the physical activity is dominated by heavy physical activity.

**Keywords** : Diabetes Mellitus, Prediabetes, Dietary Habit, Physical Activity,  
Fast Blood Sugar Levels.