

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2025**

ABSTRAK

RESKY FITRIA SARI RITONGA

**HUBUNGAN KEPATUHAN DIET DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KADAR GLUKOSA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES
MELITUS TIPE 2 DI POLI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT UMUM DR
SOEKARDJO TASIKMALAYA**

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang terjadi akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya sehingga terjadi gangguan metabolisme yang ditandai dengan kenaikan kadar glukosa puasa. Penderita diabetes melitus perlu melakukan manajemen diabetes melitus untuk mempertahankan kadar glukosa terkontrol dengan patuh pada diet dan melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kepatuhan diet dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus tipe 2. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *cross sectional* yang dilakukan di RSUD dr Soekardjo Tasikmalaya. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien rawat jalan diabetes melitus dengan usia 20-59 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* menggunakan *accidental sampling* yang berjumlah 43 orang. Kepatuhan diet dan aktivitas fisik diperoleh menggunakan instrumen *Perceived Dietary Adherence Questionnaire* (PDAQ) dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik statistik *Chi-square*. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kepatuhan diet ($p = 0,002$; OR= 10,500; 95% CI: 2,462-44,781) dengan kadar glukosa darah dan adanya hubungan antara aktivitas fisik ($p = 0,022$) dengan kadar glukosa darah. Diharapkan masyarakat lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan melakukan aktivitas fisik secara rutin agar kadar glukosa darah dapat terkontrol.

Kata Kunci : aktivitas fisik, diabetes melitus, glukosa darah puasa, kepatuhan diet

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
SILIWANGI UNIVERSITY TASIKMALAYA
NUTRITION STUDY PROGRAM
2025**

ABSTRACT

RESKY FITRIA SARI RITONGA

**RELATIONSHIP BETWEEN DIET COMPLIANCE AND PHYSICAL
ACTIVITY WITH FASTING BLOOD GLUCOSE LEVELS IN TYPE 2
DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE OUTPATIENT CLINIC OF DR
SOEKARDJO GENERAL HOSPITAL TASIKMALAYA**

Diabetes mellitus is a metabolic disease that occurs due to abnormalities in insulin secretion, insulin action, or both, resulting in metabolic disorders characterized by increased fasting glucose levels. Patients with diabetes mellitus need to manage their diabetes mellitus to maintain controlled glucose levels by adhering to a diet and engaging in physical activity. This study aims to analyze the relationship between dietary adherence and physical activity with blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. The research method used was a cross-sectional method conducted at Dr. Soekardjo Tasikmalaya Regional General Hospital. The sample in this study were outpatients with diabetes mellitus aged 20-59 years. The sampling technique in this study used a nonprobability sampling method using accidental sampling, totaling 43 people. Dietary adherence and physical activity were obtained using the Perceived Dietary Adherence Questionnaire (PDAQ) and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) instruments. Data analysis was performed using the pChi-square statistical test. The analysis results in this study showed a relationship between dietary compliance ($p = 0.002$; OR = 10.500; 95% CI: 2.462-44.781) with blood glucose levels and showed a relationship between physical activity ($p = 0.022$) with blood glucose levels. It is hoped that the public will pay more attention to the food they consume and engage in regular physical activity so that blood glucose levels can be controlled.

Keywords: diabetes mellitus, diet compliance, fasting blood glucose, physical activity