

ABSTRAK

PUTRI JIVANI

HUBUNGAN INDEKS GLIKEMIK MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PUASA PASIEN RAWAT JALAN DIABETES MELITUS TIPE 2 (STUDI OBSERVASIONAL DI POLI DALAM UPTDK RSUD DR. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA)

Diabetes melitus menjadi salah satu gangguan metabolik yang bermanifestasi pada tingginya kadar glukosa darah karena penurunan kerja pankreas untuk mengeluarkan hormon insulin atau tidak mampu mengeluarkannya sama sekali. Faktor yang memengaruhi kadar glukosa darah diantaranya yaitu pola hidup yang tidak sehat. Penelitian bertujuan guna mendapat kesimpulan terkait hubungan indeks glikemik makanan dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pasien rawat jalan diabetes melitus tipe 2 di Poli Dalam UPTDK RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. Desain yang diterapkan untuk analisis yaitu desain *cross-sectional*. Ketentuan subyek penelitian yaitu pasien rawat jalan dengan diagnosa diabetes melitus tipe 2 sejumlah 109 orang dengan metode *purposive sampling*. Instrumen yang diaplikasikan diantaranya kuesioner *Food Recall*, kuesioner *Physical Activity Level* (PAL), dan glukometer. Penelitian ini menganalisis bivariat dengan uji *Korelasi Rank Spearman*. Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar peserta memiliki indeks glikemik sedang, aktivitas fisik sangat ringan, dan kadar glukosa darah yang tidak terkendali. Ditemukan hubungan antara indeks glikemik makanan dan kadar glukosa darah puasa dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi 0,388. Ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah puasa dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,005$) dengan nilai koefisien korelasi -0,609. Upaya agar kadar glukosa darah terkendali adalah lebih teliti memilih nilai indeks glikemik pada makanan dan melakukan aktivitas fisik untuk mencegah komplikasi. Pasien perlu memahami bahwa asupan makan yang tidak sehat disertai aktivitas yang rendah akan memperburuk kondisi diabetes melitus dan meningkatkan risiko komplikasi, terlebih pada faktor pasien dengan riwayat turunan diabetes melitus.

Kata Kunci: aktivitas fisik, diabetes melitus tipe 2, glukosa darah puasa, indeks glikemik

ABSTRACT

PUTRI JIVANI

THE RELATIONSHIP BETWEEN GLYCEMIC INDEX OF FOODS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH FASTING BLOOD GLUCOSE LEVELS IN OUTPATIENT TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS: AN OBSERVATIONAL STUDY AT THE INTERNAL MEDICINE POLI OF UPTDK DR. SOEKARDJO HOSPITAL, TASIKMALAYA.

Diabetes mellitus is a metabolic disorder that manifests in high blood sugar levels because the pancreas cannot secrete the hormone insulin or cannot secrete it at all. Factors that affect blood glucose levels include an unhealthy lifestyle. This study aims to make conclusions about the relationship between the glycemic index of food and physical activity and blood sugar levels in outpatients with type 2 diabetes at The Internal Medicine Poli UPTDK RSUD dr. Soekardjo, Tasikmalaya City. Subjects were 109 patients with type 2 diabetes by sampling. The tools used were a food intake questionnaire, a physical activity level questionnaire (PAL) and a glucose meter. This study analyzed the variances with Spearman's correlation test. The results showed that most of the participants had an average glycemic index, very moderate physical activity, and uncontrolled blood sugar levels. The findings showed a correlation coefficient of 0.388 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) between the meal glycemic index and fasting blood glucose levels. With a correlation coefficient of -0.609 and a p-value of 0.000 ($p < 0.005$), the association between physical activity and fasting blood glucose levels was determined. The ability to control the level of blood sugar in diabetic patients should be more vigilant to choose the amount of glycemic index of food and exercise to prevent problems. Patients should be aware that eating too much unhealthy food and being inactive might exacerbate their diabetes mellitus and raise their risk of complications, particularly for those who have a family history of the disease.

Keyword: fasting blood glucose, glycemic index, physical activity, type 2 diabetes mellitus