

SI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
Skripsi, Februari 2021

ABSTRAK

Herdin saca susanto

STUDI DESKRIPTIF POLA AKTIVITAS OLAHRAGA DAN DIET PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II DIRUMAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGETAYU SEMARANG

87 hal + 5 tabel + lampiran 11 + viii

Latar belakang: Diabetes mellitus adalah gangguan metabolisme karbohidrat protein,dan lemak yang ditandai dengan hiperglikemia, atau peningkatan kadar glikosa dalam darah yang terjadi sebagai akibat sekresi insulin yang tidak normal faktor yang mempengaruhi terkontrolnya kadar glikosa darah dalam tubuh adalah aktivitas olahraga dan diet. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola aktivitas olahraga dan diet penderita diabetes mellitus.

Metode: Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif retrospektif. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Jumlah sampel sebanyak 90 responden dengan metode *total sampling*. Analisa data yang digunakan adalah distribusi frekuensi.

Hasil : Analisa univariat menunjukan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 58 (64,4%), dengan usia 36-45 tahun 25 (27,8%) responden, dengan tingkat pendidikan SD 41 (45,6%), mayoritas pekerjaan adalah ibu rumah tangga 45 (50%), dengan mayoritas responden memiliki lama menderita 5 tahun 32 (35,6%), Mayoritas olahraga yang digemari jalan sehat 46 (51,1%), dengan frekuensi lebih dari 1 kali dalam 1minggu 69 (76,7%), dengan lama olahraga mayoritas lebih dari 30 menit yaitu 60 (66,7%) responden, dengan mayoritas responden memiliki diet diabetes cukup baik 84 (93,3%).

Simpulan: Olahraga yang diminati penderita diabetes tipe 2 adalah jalan sehat,frekuensi 1x/minggu, durasi ≥ 30 menit dan Diet diabetes yang dilakukan cukup baik.

Kata kunci: Diabetes mellitus, Diet, Olahraga.

**BACHELOR NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY
Thesis, February 2021**

ABSTRACT

Herdin saca susanto

**DESCRIPTIVE STUDY OF SPORTS ACTIVITY PATTERNS AND DIET OF
TYPE II MILITUS DIABETES HOSPITALITY IN THE WORKING AREA
OF BANGETAYU PUSKESMAS, SEMARANG**

87 pages + 5 tables + appendix 11 + viii

Background: Diabetes mellitus is a protein and fat metabolism disorder characterized by hyperglycemia, or an increase in glucose levels in the blood that occurs as a result of abnormal insulin secretion. This study aims to describe the pattern of exercise activity and diets of diabetes mellitus sufferers.

Method: The research design used was retrospective descriptive. data collection using a questionnaire. The number of samples was 90 respondents with a total sampling method. The data analysis used is the frequency distribution.

Results: Univariate analysis shows that healthy walking is a favorite sport, there are 69 respondents, exercise duration ≥ 30 minutes, 12 respondents do not exercise and for diabetes diet there are 84 respondents who are good at dieting, 58 respondents are mostly women with elementary education with a housewife job. the average age was 48 years and the length of suffering was 5 years.

Conclusion: Sports that are of interest are healthy walking, frequency once per week, duration ≥ 30 minutes and a diabetes diet that is carried out quite well.

Key words: Diabetes mellitus, diabetes diet, diabetes diet, exercise.