

**POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERKAIT FAKTOR RESIKO
DIABETES MELITUS TIPE 2 PADA REMAJA DI KECAMATAN
GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA**

Thomas Indra Oktavianto ^{1*)}, T. B. Titien Siwi Hartayu ²

¹Fakultas Farmasi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

²Fakultas Farmasi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

International Diabetes Federation (IDF) tahun 2013 mencatat penderita diabetes melitus di Indonesia mencapai 8,426 juta orang. Jumlah penderita diabetes melitus terus meningkat karena pola makan dan aktivitas fisik yang salah. Penelitian bertujuan mengetahui pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja Kecamatan Gondokusuman tentang pola makan dan aktivitas fisik terkait faktor resiko diabetes melitus tipe 2. Jenis penelitian adalah observasional deskriptif dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah 100 remaja Kecamatan Gondokusuman berusia 15-19 tahun. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang pola makan terkait faktor resiko diabetes melitus tipe 2 termasuk baik (52%), cukup (20%), dan kurang (28%). Sikap responden tentang pola makan termasuk baik (46%), cukup (52%), dan kurang (2%). Selanjutnya, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang aktivitas fisik terkait faktor resiko diabetes melitus tipe 2 termasuk baik (75%), cukup (21%), dan kurang (4%). Sikap responden tentang aktivitas fisik termasuk baik (65%) dan cukup (35%). Kemudian, aktivitas fisik responden termasuk baik (92%) dan cukup (8%). Kesimpulannya, pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja Kecamatan Gondokusuman tentang pola makan dan aktivitas fisik terkait faktor resiko diabetes melitus tipe 2 cukup baik.

Kata kunci:

Diabetes Melitus, pola makan, aktivitas fisik, remaja, pengetahuan, sikap, tindakan

ABSTRACT

In 2013, International Diabetes Federation (IDF) noted the number of people who suffered diabetes mellitus reached 8.426 million in Indonesia. The number of people with diabetes mellitus continues increasing due to wrong diet and physical activity. This study aims to know about knowledge, attitudes, and actions of the Gondokusuman District teenager's diet and physical activity related to risk factors for diabetes mellitus type 2. The type of research is descriptive observational with cross-sectional design. The subjects were 100 Gondokusuman District teenagers aged 15-19 years. Sampling was done by purposive sampling. The results of the knowledge about diet showed good (52%), sufficient (20%), and less (28%). The attitudes of respondents about diet showed good (46%), sufficient (52%), and less (2%). Moreover, the knowledge about physical activity showed good (75%), sufficient (21%), and less (4%). The attitudes of respondents about physical activity showed good (65%) and sufficient (35%). The physical activity of respondents showed good (92%) and sufficient (8%). In conclusion, knowledge, attitudes, and actions of the Gondokusuman District teenagers about diet and physical activity related to risk factors for diabetes mellitus type 2 including well.

Keywords:

Diabetes mellitus, diet, physical activity, teenager, knowledge, attitudes, practices

