

ABSTRAK

Salah satu penyakit degeneratif yang menjadi masalah kesehatan saat ini adalah Diabetes Melitus (DM). Pola makan yang tidak sehat ataupun aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu faktor timbulnya DM. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan remaja di kecamatan kraton terkait pola hidup sebagai faktor risiko DM. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif observasional dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif dan hasil disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan responden pada pola makan sebagai faktor risiko DM dengan kategori baik sebesar 39,50%, sedang sebesar 47,92% dan kurang 12,5%, sedangkan sikap responden pada pola makan kategori baik sebesar 26,04%, kategori sedang sebesar 72,92% dan kategori kurang sebesar 1,04%. Pola makan responden untuk jadwal makan sebagian besar cukup baik tetapi tidak diimbangi dengan jenis makanan dan jumlah makan yang baik. Tingkat pengetahuan terhadap aktivitas fisik sebagai faktor risiko DM dengan kategori baik 65,63% dan kategori kurang hanya 8,33%, sedangkan sikap responden pada aktivitas fisik dengan kategori baik 29,17%, kategori sedang 68,75% dan kategori kurang 2,08%. aktivitas fisik responden didapat hasil dengan kategori berat sebanyak 6,25% kategori sedang sebanyak 86,46% dan kategori ringan 7,29%.

Kata Kunci : Pola hidup; remaja; diabetes melitus tipe 2.

ABSTRACT

One of degenerative diseases which become health problem today is Diabetes Mellitus (DM). Unhealthy diet or lack of physical activity is one of the factor the onset of DM. The purpose of this research is to find out the level of knowledge, attitude, and adolescent's action in Kraton sub-district related to the lifestyle as a risk factor of DM. The type of this research is observational descriptive research by using questionnaire as a research instrument. Data analysis conducted using descriptive statistic method and the results presented in the form of percentage. The research result showed the level of respondent's knowledge on diet as a risk factor of DM with good category in the amount of 39,50%, moderate in the amount of 47,92% and less in the amount of 12,5%, whereas respondent's attitude on diet with good category in the amount of 26,04%, moderate category in the amount of 72,92% and less category in the amount of 1,04%. Respondent's diet for eating schedule mostly quite good but it is not be offset with the kind of food and amount of good eating. The level of knowledge towards physical activity as a risk factor of DM with good category 65,63% and less category only 8,33%, while respondent's attitude on physical activity with good category 29,17%, moderate category 68,75% and less category 2,08%. Respondent's physical activity be obtained the result with weight category in the amount of 6,25%, moderate category in the amount of 86,46% and less category 7,29%.

Keywords: lifestyle; adolescent; diabetes mellitus type 2.