

ABSTRAK

International Diabetes Federation memperkirakan 382 juta orang di dunia mengidap penyakit Diabetes Melitus dan menduduki peringkat ke-6 penyebab kematian. Prevalensinya dapat meningkat akibat pola hidup yang buruk. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran pola makan dan aktivitas fisik murid SMA 15-19 tahun di kecamatan Jetis, Yogyakarta. Jenis penelitian adalah analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Subjek penelitian sebanyak 96 murid.

Hasil penelitian untuk pola makan, responden dengan kategori pengetahuan baik adalah 62,5% dan buruk 13,54%. Pada aspek sikap sedang sebesar 57,29% dan buruk 1,04%. Pada aspek tindakan, responden yang makan nasi, lauk, sayur dan buah 89,58%, tetapi konsumsi makanan yang digoreng, manis/ringan, dan roti/kue manis secara berlebihan juga besar. Hasil penelitian untuk aktivitas fisik, responden dengan kategori pengetahuan baik 80,21% dan buruk 7,29%. Pada aspek sikap sedang sebesar 77,08% dan buruk 3,13%. Pada aspek tindakan baik sebesar 81,25% dan kurang 4,17%.

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagian besar pola makan dan aktivitas fisik responden sudah baik. Mereka membutuhkan seminar tentang bagaimana mengambil sikap dan tindakan yang tepat terkait jumlah dan jenis makanan yang tepat pada penelitian selanjutnya.

Kata kunci : Diabetes melitus, pola makan, aktivitas fisik

ABSTRACT

International Diabetes Federation estimates that 382 million people in the world has diabetes mellitus, and sixth place of death cause. Prevalence of diabetes increases due to poor lifestyle. This research aims to describe diet and physical activity in high school students that was 15-19 years old at Jetis, Yogyakarta. This type research is an analytic observational with cross sectional study design. Subject was 96 students.

Results of research on diet, respondents with good knowledge category is 62.5% and bad 13.54%. On moderate attitude at 57.29% and bad 1.04%. On action, respondents who eat rice, side dishes, vegetables and fruits 89.58%, but consumption fried food, sweet/light, and bread/sweet cake with over also huge. Result of reaserch of physical activity, respondents with good knowledge category 80.21% and bad 7.29%. On moderate attitude 77.08% and bad 3.13%. On good action 81.25% and less 4.17%.

The conclusion of this reaserch are majority diet and physical activity of respondents overall good. They need seminar about how to take the right attitude and actions related to the amount and types foods for the future research.

Keywords: Diabetes mellitus, diet, physical activity