

ABSTRAK

Penyakit degeneratif disebabkan oleh perubahan gaya hidup, khususnya pola makan dan aktivitas fisik. Salah satu penyakit degeneratif adalah Diabetes Melitus (DM). Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan pola makan dan aktivitas fisik pada aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja di Kecamatan Gedongtengen terkait faktor risiko DM tipe 2. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan desain *cross sectional*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner. Hasil penelitian pada pola makan menunjukkan, pengetahuan kategori baik sebesar 16 %, cukup sebesar 41 %, dan kurang sebesar 43 %, sedangkan sikap kategori baik sebesar 28 %, cukup sebesar 69 %, dan kurang sebesar 3 %. Tindakan pola makan remaja pada jadwal makan sebagian besar kurang baik dan tidak diimbangi dengan buah-buahan serta banyaknya konsumsi makanan dan minuman manis. Hasil penelitian pada aktivitas fisik menunjukkan, pengetahuan kategori baik sebesar 27 %, cukup sebesar 54 %, dan kurang sebesar 19 %, sedangkan sikap kategori baik sebesar 33 %, cukup sebesar 67 %, dan kurang sebesar 0 %. Tindakan aktivitas fisik remaja kategori berat sebesar 79 %, kategori sedang sebesar 16 %, dan kategori ringan sebesar 5 %.

Kata Kunci : pola makan; aktivitas fisik; remaja; diabetes melitus tipe 2

ABSTRACT

Degenerative disease are caused by changes in lifestyle, especially dietary habit and physical activity. One of the degenerative disease is diabetes mellitus (DM). The purpose of this research is to describe dietary habit and physical activity of knowledge, attitude, and adolescent's action in Gedongtengen sub-district related to the risk factor of DM type 2. This research is an observational descriptive research using cross sectional design. The instrument that used in on this research is questionnaire. The research result on dietary habit showed, good knowledge category in the amount of 16 %, moderate in the amount of 41 %, and less in the amount of 43 %, whereas good attitude category in the amount of 28 %, moderate in the amount of 69 %, and less in the amount of 3 %. Dietary habit of adolescent's action for eating schedule mostly poorly and not offset with fruits along much to consume food and sugery drink. The research result on physical activity showed, good knowledge category in the amount of 27 %, moderate in the amount of 54 %, and less in the amount of 19 %, whereas good attitude category in the amount of 33 %, moderate in the amount of 67 %, and less in the amount of 0 %. Physical acitivity adolescent's action on weight category in the amount of 79 %, moderate category in the amount of 16 %, and less category in the amount of 5 %.

Keywords: dietary habit, physical activity, adolescent, diabetes mellitus type 2