**ABSTRAK**

**Nisa’ Hilyatul Jannah Awaliyah, 2019**. Gambaran Asupan Karbohidrat dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Janti Kota Malang. Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: **Dr. Anasari Mustafa, SKM.,M.Sc.**

Diabetes Melitus tipe 2 merupakan golongan diabetes dengan prevalensi tertinggi. Pengaruh asupan karbohidrat yan tinggi berisiko sebesar 3,85 kali lebih tinggi untuk mengalami kejadian DM tipe 2. Selain pola makan yang tidak seimbang, aktivitas fisik juga merupakan faktor risiko mayor dalam memicu terjadinya DM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan karbohidrat dan tingkat aktivitas fisik pada pasien rawat jalan DM tipe 2 di Puskesmas Janti Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Deskriptif Analitik, dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 rawat jalan di Puskesmas Janti Kota Malang. Jumlah sampel adalah 30 pasien dengan menggunakan teknik *purposive sampling.*

Hasil penelitian ini menunjukkan asupan karbohidrat pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Janti Kota Malang sebagian besar termasuk kategori cukup sebanyak 13 pasien (43,3%), tingkat aktivitas fisik pada pasien rawat jalan diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Janti Kota Malang sebagian besar termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 21 pasien dengan persentase 70%.

Pasien disarankan agar patuh terhadap diet yang diberikan bagi penderita DM tipe 2 dan meningkatkan aktivitas fisik menjadi lebih aktif, juga menghindari kebiasaan hidup yang kurang gerak atau bermalas-malasan supaya bisa menormalkan kadar glukosa darah dan menjaga kesehatan tubuh.

Kata kunci : Asupan Karbohidrat, Aktivitas Fisik, Diabetes Mellitus (DM) tipe 2.

**ABSTRACT**

**Nisa’ Hilyatul Jannah Awaliyah, 2019**. Overview of Carbohydrate Intake and Level of Physical Activity in Type 2 Diabetes Mellitus Outpatients in Janti Health Center, Malang City. Nutrition Diploma III Study Program at the Ministry of Health Malang Polytechnic. Advisor: **Dr. Anasari Mustafa, SKM., M.Sc.**

Type 2 diabetes mellitus is a diabetes group with the highest prevalence. The effect of high carbohydrate intake is at a risk of 3.85 times higher to experience the incidence of type 2 diabetes. In addition to unbalanced eating patterns, physical activity is also a major risk factor in triggering DM.

This study aims to describe the carbohydrate intake and the level of physical activity in outpatients of type 2 DM at the Janti Health Center in Malang City. This study uses descriptive analytical research, using the cross sectional approach. The population in this study were all outpatient Type 2 Diabetes Mellitus at the Janti Health Center in Malang City. The number of samples is 30 patients using purposive sampling technique.

The results of this study indicate that carbohydrate intake in patients with type 2 diabetes mellitus in the Janti Community Health Center in Malang City is mostly included as many as 13 patients (43.3%), the level of physical activity in type 2 diabetes mellitus outpatients in Malang's Janti Health Center is mostly including the mild category as many as 21 patients with a percentage of 70%.

It is recommended that patients adhere to the diet given to patients with type 2 DM and increase physical activity become more active, also avoid living habits that are less mobile or lazy so that they can normalize blood glucose levels and maintain a healthy body.

Keywords: Carbohydrate Intake, Physical Activity, Type 2 Diabetes Mellitus (DM).