

## ABSTRAK

**Layina Maharani, 2024.** Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, Kebiasaan Olahraga, dan Kualitas Tidur Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang  
Pembimbing: Endang Widajati, SST., M.Kes., RD

**Latar Belakang:** Diabetes melitus telah menjadi masalah kesehatan global dengan kejadian dan prevalensi yang terus meningkat, terutama di negara berkembang dan industri. Pola hidup modern di perkotaan, yang didominasi penggunaan perangkat elektronik dan rendah aktivitas fisik, serta konsumsi makanan tinggi kalori dan lemak, dapat menyebabkan obesitas dan meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2. Prevalensi DM tahun 2003 di perkotaan mencapai 14,7% (8,2 juta) dan pedesaan 7,2% (5,5 juta). Diperkirakan tahun 2030 terdapat sekitar 28 juta di perkotaan dan 13,9 juta di pedesaan (BPS 2003).

**Tujuan :** Mengetahui hubungan tingkat konsumsi, kebiasaan olahraga, dan kualitas tidur terhadap kadar glukosa pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

**Metode :** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik yang bertujuan mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi, kebiasaan olahraga, dan kualitas tidur terhadap kadar glukosa pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang. Responden penelitian ini berjumlah 34 orang yang menjalani rawat jalan di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang dan telah memenuhi kriteria sebagai responden.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat bahwa status gizi, ditemukan 14 responden (41%) memiliki status gizi normal (IMT 18,5-25 kg/m<sup>2</sup>) dan 20 responden (59%) memiliki status gizi overweight (IMT >25 kg/m<sup>2</sup>). Berdasarkan pendidikan terakhir, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, yaitu 13 dari 34 responden (38%). Untuk pekerjaan, sebanyak 22 responden (65%) tidak bekerja. Dari segi asupan energi, 24 responden (70%) berada dalam kategori defisit tingkat berat dan 10 responden (30%) berada dalam kategori defisit tingkat sedang. Kebiasaan olahraga responden terbanyak berada dalam kategori sering dan tidak pernah, masing-masing sebanyak 12 responden (35%). Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 19 responden (56%). Kadar glukosa darah acak sebagian besar responden berada dalam kategori tidak normal (>200 mg/dL), yaitu sebanyak 20 responden (59%).

**Kesimpulan :** Tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang. Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dan kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

**Kata kunci:** Diabetes Melitus Tipe 2, Tingkat Konsumsi Energi, Kebiasaan Olahraga, Kualitas Tidur, Kadar Glukosa Darah.