

Abstrak

HUBUNGAN POLA KONSUMSI INDEKS GLIKEMIK TINGGI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR HbA1c PADA PENYANDANG DIABETES MELITUS TIPE 2

(Studi di Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat)

Mela Intan Pitasari, Yovita Puri Subardjo, Ibnu Zaki

Latar Belakang: Diabetes melitus (DM) merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi di Indonesia yang semakin meningkat. Pola konsumsi dan aktivitas fisik merupakan faktor yang berhubungan dengan terjadinya DM tipe 2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi indeks glikemik tinggi dan aktivitas fisik terhadap kadar HbA1c pada penyandang DM tipe 2 di Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat.

Metodologi: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Total sampel sebanyak 43 penyandang DM tipe 2 berusia 36-80 tahun dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Data didapatkan dengan wawancara menggunakan FFQ, GPAQ, dan hasil pemeriksaan HbA1c. Hasil dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Hasil Penelitian: Mayoritas responden sering konsumsi makanan indeks glikemik tinggi (65,1%), melakukan aktivitas fisik ringan-sedang (62,8%), dan memiliki kadar HbA1c yang buruk (51,2%). Terdapat hubungan pola konsumsi indeks glikemik tinggi terhadap HbA1c ($p=0,042$) dan terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kadar HbA1c ($p=0,020$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi indeks glikemik tinggi dan aktivitas fisik terhadap kadar HbA1c.

Kata Kunci: aktivitas fisik, DM tipe 2, HbA1c, indeks glikemik tinggi

Abstract

THE RELATIONSHIP OF HIGH GLYCEMIC INDEX CONSUMPTION PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY ON HbA1c CONSUMPTIONS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS

(Study at Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat)

Mela Intan Pitasari, Yovita Puri Subardjo, Ibnu Zaki

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a global health problem with an increasing prevalence in Indonesia. Consumption patterns and physical activity are factors associated with the occurrence of type 2 DM. This study aims to determine the relationship of high glycemic index consumption patterns and physical activity to HbA1c levels in people with type 2 DM at Prolanis Puskesmas Purwokerto Barat.

Methodology: Quantitative research with analytic observational design with a cross-sectional approach. The total sample was 43 type 2 DM aged 36-80 years with inclusion and exclusion criteria. Data were obtained by interview using the FFQ, GPAQ, and HbA1c examination results. The results were analyzed using the chi-square test.

Results: The majority of respondents often consume high glycemic index foods (65,1%), do light-moderate physical activity (62,8%), and have poor HbA1c levels (51,2%). There is a relationship between high glycemic index consumption patterns and HbA1c ($p=0,042$) and there is a relationship between physical activity and HbA1c levels ($p=0,020$).

Conclusion: There is a significant relationship between high glycemic index consumption patterns and physical activity on HbA1c levels.

Keywords: physical activity, type 2 DM, HbA1c, high glycemic index