

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2025
Kurnia Dina Kamila
011221142

Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Regular Universitas Ngudi Waluyo

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes melitus adalah penyakit metabolik kronis dengan peningkatan kadar glukosa darah yang menjadi masalah kesehatan global. Pola makan tidak baik dan kurangnya aktivitas fisik, yang banyak terjadi pada mahasiswa akibat perubahan gaya hidup, meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Regular Universitas Ngudi Waluyo

Metode : Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis diskripsi korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Regular Universitas Ngudi Waluyo yang berjumlah 83. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur pola makan dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik, sedangkan kejadian diabetes melitus diukur melalui pemeriksaan kadar gula darah. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil : Hasil univariat menunjukkan hasil sebagian besar pola makan responden kategori tidak baik 40 (48,2%), sebagian besar aktivitas fisik kategori rendah 24 (28,9%). Berdasarkan analisis *Chi-square* dengan *continuity correction* menunjukkan p-value 0,059 untuk hubungan pola makan dengan kejadian DM, dan p-value 0,000 untuk hubungan aktivitas fisik dengan kejadian DM.

Kesimpulan : Terdapat hubungan tidak signifikan antara pola makan dengan kejadian diabetes melitus pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus.

Saran : Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pola makan baik dan meningkatkan aktivitas fisik secara rutin sebagai upaya pencegahan diabetes melitus

Kata kunci : aktivitas fisik, diabetes melitus, mahasiswa, pola makan,

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program
Undergraduate Thesis, January 2025
Kurnia Dina Kamila
011221142

The Relationship Between Dietary Patterns and Physical Activity and the Incidence of Diabetes Mellitus Among Regular Undergraduate Nursing Students at Ngudi Waluyo University

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels and has become a global health problem. Unhealthy dietary patterns and lack of physical activity, which are commonly found among university students due to lifestyle changes, increase the risk of developing diabetes mellitus.

Objective: This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and physical activity and the incidence of diabetes mellitus among regular undergraduate nursing students at Ngudi Waluyo University.

Methods: This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The research population consisted of all regular undergraduate nursing students at Ngudi Waluyo University. The sample was selected using a total sampling technique. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess dietary patterns and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure physical activity, while the incidence of diabetes mellitus was determined through blood glucose level examinations. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test at a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: The univariate results show that the majority of respondents had poor dietary habits, 40 (48.2%), and the majority had low physical activity levels, 24 (28.9%). Based on the Chi-square analysis with continuity correction, the p-value is 0.059 for the relationship between diet and the incidence of DM, and the p-value is 0.000 for the relationship between physical activity and the incidence of DM.

Conclusion: There is no significant correlation between dietary patterns and the incidence of diabetes mellitus among undergraduate nursing students at Ngudi Waluyo University, but there is a significant correlation between physical activity levels and the occurrence of the disease.

Recommendation: Students are expected to adopt healthy dietary patterns and increase regular physical activity as preventive efforts against diabetes mellitus.

Keywords: physical activity, diabetes mellitus, students, dietary patterns