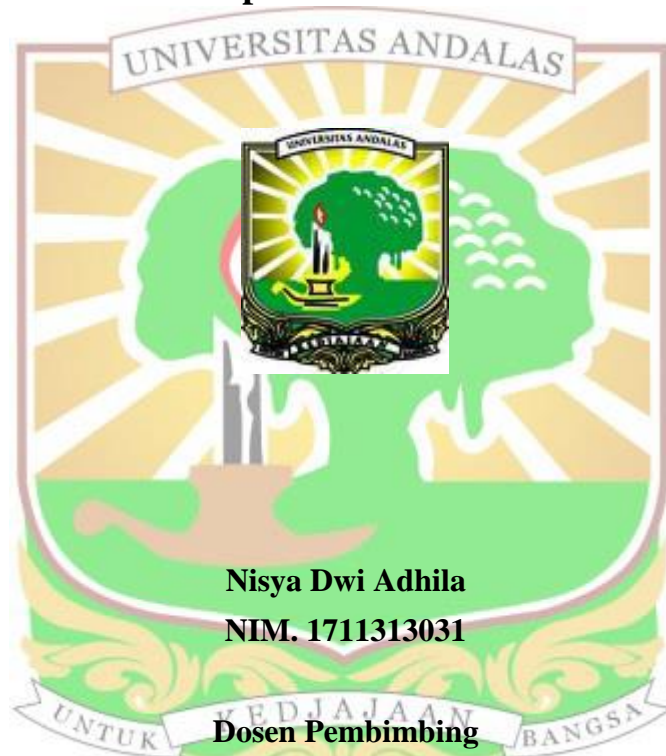


SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN DM TIPE 2 PADA ETNIS MINANGKABAU
DI PUSKESMAS KOTA PADANG**

Penelitian Keperawatan Medikal Bedah



Nisya Dwi Adhila

NIM. 1711313031

Dosen Pembimbing

Hema Malini, S.Kp, MN, Ph.D

Ns. Fitri Mailani, M.Kep

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JULI 2021

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
SKRIPSI, JULI 2021
Nama : Nisya Dwi Adhila
NIM : 1711313031

Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian DM Tipe 2 Pada
Etnis Minangkabau Di Kota Padang

ABSTRAK

Pola makan dan aktivitas fisik merupakan aspek fundamental yang menjadi poin penting bagi penderita DM. Pola makan masyarakat Minangkabau yang identik dengan karbohidrat dan tinggi lemak meningkatkan faktor risiko terjadinya DMT2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian DMT2 pada Etnis Minangkabau di Puskesmas Kota Padang. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* Jumlah sampel dalam penelitian ini 56 orang penderita DMT2 dan 56 orang kelompok non DM dengan teknik *propotional random sampling*. Alat pengumpulan data pola makan menggunakan kuesioner *food recall* 2×24 jam diolah dengan bantuan aplikasi *Nutrisurvey* dan buku panduan porsimetri dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ. Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan konsumsi karbohidrat dengan DMT2 ($p=0,00$), konsumsi lemak dengan DMT2 ($p=0,00$), dan serat dengan DMT2 ($p=0,01$) dengan nilai OR (2,73; 95% CI=1,24-6,02) dan hubungan aktivitas fisik dengan DMT2 ($p=0,01$). Dari penelitian dapat disimpulkan bahwa nilai $p\text{-value} < 0,05$ sehingga H_a diterima. Disarankan bagi penderita DMT2 untuk mengganti konsumsi beras atau nasi dengan non beras seperti jagung, ubi, pisang rebus, dan lainnya, serta mengurangi makanan dengan lemak tinggi seperti olahan santan dan gorengan dan meningkatkan konsumsi sayur dan buah yang tinggi serat. Bagi lansia yang masih mampu untuk melakukan aktivitas fisik disarankan untuk melakukan aktivitas fisik berjalan minimal 150 menit dalam seminggu.

Kata kunci: Pola makan, Aktivitas Fisik, DMT2

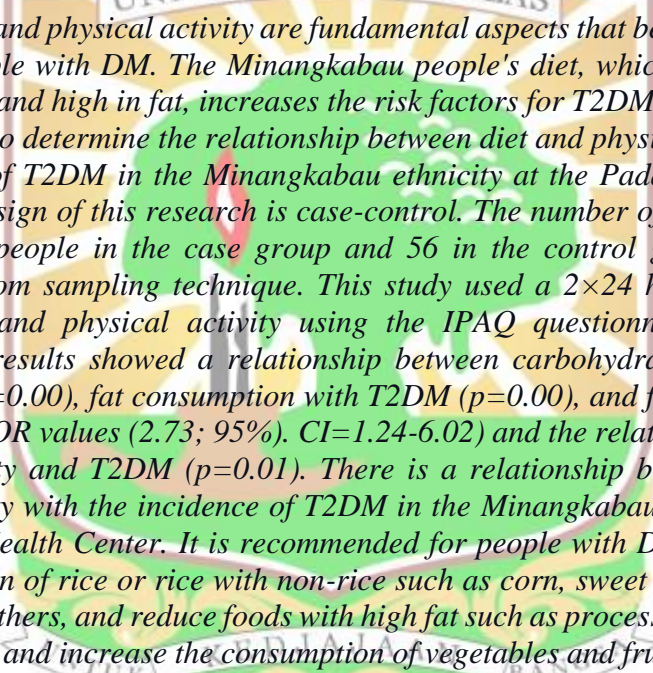
Daftar Pustaka: 45 (2009-2020)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
SKRIPSI, JULI 2021

Name : Nisya Dwi Adhila
Registered Number : 1711313031

*The Relationship Between Dietary Habit And Physical Activity With The
Incidence Of Type 2 Diabetes In Tminangkabau Ethnicity At Padang City Health
Center*

ABSTRACT



Dietary habits and physical activity are fundamental aspects that become important points for people with DM. The Minangkabau people's diet, which is identical to carbohydrates and high in fat, increases the risk factors for T2DM. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of T2DM in the Minangkabau ethnicity at the Padang City Health Center. The design of this research is case-control. The number of samples in this study was 56 people in the case group and 56 in the control group using the stratified random sampling technique. This study used a 2×24 hour food recall questionnaire and physical activity using the IPAQ questionnaire for eating patterns. The results showed a relationship between carbohydrate consumption with T2DM ($p=0.00$), fat consumption with T2DM ($p=0.00$), and fiber with T2DM ($p=0.01$) with OR values (2.73; 95% CI=1.24-6.02) and the relationship between physical activity and T2DM ($p=0.01$). There is a relationship between diet and physical activity with the incidence of T2DM in the Minangkabau ethnicity at the Padang City Health Center. It is recommended for people with DMT2 to replace the consumption of rice or rice with non-rice such as corn, sweet potatoes, boiled bananas, and others, and reduce foods with high fat such as processed coconut milk and fried foods and increase the consumption of vegetables and fruits that are high in fiber For the elderly who are still able to do physical activity, it is recommended to do physical activity walking at least 150 minutes a week.

Keywords = diet, physical activity, DMT2

Bibliography : 45 (2009-2020)