

# **TINGKAT PENGETAHUAN MASYARAKAT TERKAIT POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK UNTUK MENCEGAH DIABETES MELITUS TIPE 2 DI APOTEK FITRI FARMA**

**CITRA DESY AYU WIDIYANTI**

## **ABSTRAK**

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia akibat defisiensi sekresi insulin atau berkurangnya aktivitas biologis insulin atau keduanya. Salah satu faktor yang menyebabkan diabetes adalah pola makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang kurang. Pentingnya pengetahuan tentang penyakit diabetes ini dapat membantu masyarakat untuk mengetahui bahwa penyakit diabetes adalah penyakit yang dapat menjadi ancaman serius bagi masyarakat, karena menimbulkan kematian. Pengamatan ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pola makan dan aktivitas fisik pada masyarakat terhadap penyakit diabetes di Apotek Fitri Farma. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada 91 responden. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden terhadap pola makan yang baik yaitu 41,75%, sedangkan tingkat aktivitas fisik yang baik yaitu 38,47%. Dari pengamatan tersebut diketahui bahwa pengetahuan pola makan dan aktivitas fisik pada masyarakat terhadap penyakit diabetes cukup baik. Pentingnya pengetahuan terhadap penyakit diabetes dapat menjadi salah satu upaya pencegahan diabetes di masyarakat.

**Kata kunci :** *Tingkat pengetahuan, diabetes, pola makan, aktivitas fisik*