

ABSTRAK

Zuriyati S. Manto. 2015. *Hubungan Pola Makan dan Olahraga dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Tilamuta Kabupaten Boalemo.* Skripsi. Jurusan Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, dan Pembimbing II Wirda Y. Dulahu, S.Kep,Ns.M.Kep.

Angka kejadian diabetes mellitus semakin meningkat. Sebanyak 5% dari populasi penduduk dunia terkena diabetes mellitus dengan prevalensinya meningkat sangat pesat. Faktor penyebab diabetes mellitus diantaranya pola makan dan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Tilamuta Kabupaten Boalemo

Metode penelitian *kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini semua pengunjung puskesmas berusia 40-70 tahun berjumlah 85 orang pada saat melakukan penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini 50 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* dan analisis data menggunakan *Uji Chi Square*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa pola makan pengunjung Puskesmas Tilamuta terbanyak adalah pola makan yang baik (74%) dan olahraga yang paling banyak adalah olahraga yang cukup (66%).

Berdasarkan hasil uji statistik disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan (*Pvalue* = 0,021), dan olahraga (*Pvalue* = 0,003) dengan kejadian Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Tilamuta Kabupaten Boalemo. Saran diharapkan tenaga kesehatan puskesmas agar memberikan pendidikan kesehatan dan senam terkait diabetes mellitus secara berkala.

Kata Kunci : **Diabetes Mellitus, Pola Makan, Olahraga**
Daftar Pustaka : **35 Referensi (2005-2014)**