

GAMBARAN PERILAKU POLA MAKAN PENDERITA DIABETES MELLITUS DEWASA MUDA DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

Zulfa Nur Khasanah¹, Zulfa Mahdiatur Rasyida²

zulfanurkhasanah87@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang semakin banyak dialami dewasa muda akibat pola makan yang tidak sehat..
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui data demografi dan gambaran perilaku pola makan penderita DM usia dewasa muda di Puskesmas Gambirsari.
Metode: menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dianalisis menggunakan kuesioner perilaku pola makan yang memuat aspek jenis, frekuensi, serta jumlah makanan. **Hasil:** mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (88,9%), berpendidikan SMA/SMK (52,8%), dan bekerja sebagai wiraswasta atau ibu rumah tangga (47,2%). Sebanyak 66,7% responden menerapkan perilaku pola makan yang tergolong sehat, sedangkan 33,3% tergolong tidak sehat. **Kesimpulan:** kesadaran terhadap pentingnya pengaturan perilaku pola makan mulai terbentuk, meskipun belum menyeluruh. Oleh karena itu, edukasi berkesinambungan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kepatuhan penderita DM dalam menjalani pola makan sehat secara konsisten guna mencegah risiko komplikasi.

Kata kunci: *Diabetes Mellitus, Perilaku Pola Makan, Dewasa Muda*