

GAMBARAN POLA HIDUP SEHAT DALAM PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS PADA MASYARAKAT DI DESA BERJO KECAMATAN NGARGOYOSO

Restu utami , Mulyaningsih

Restutami1922@gmail.com

Universitas ‘ Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang mengalami peningkatan kasus setiap tahunnya. Desa Berjo dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik gaya hidup masyarakat yang kontras antara aktivitas bertani yang sehat dengan kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang masih terjadi. **Tujuan:** Mengetahui gambaran pola hidup sehat dalam pencegahan Diabetes Mellitus pada masyarakat di Desa Berjo, Kecamatan Ngargoyoso. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sebanyak 80 responden dipilih dengan metode random sampling dari populasi RW 4 Desa Berjo. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat. **Hasil:** Mayoritas responden memiliki pola makan yang kurang sehat (86,3%), aktivitas fisik rendah (83,8%), namun memiliki kesadaran yang baik dalam menghindari alkohol (73,8%) dan sebagian besar tidak merokok (52,5%). **Kesimpulan:** Meskipun masyarakat telah menunjukkan upaya menjalani gaya hidup sehat, masih terdapat aspek penting seperti pola makan dan aktivitas fisik yang perlu ditingkatkan dalam upaya pencegahan DM.

Kata kunci: Pola hidup sehat, Diabetes Mellitus, Pencegahan, Masyarakat Desa Berjo.