

RANGKUMAN

Hubungan Tingkat Kecukupan Magnesium, *Mono Unsaturated Fatty Acid* (MUFA) Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Peserta Prolanis Puskesmas Kedungmundu Semarang

¹Rizkiyatul Ma'rifah, ²Agustin Syamsianah, ³Yuliana Noor Setiawati Ulvie
^{1,2,3}Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu sindrom metabolik yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin ataupun dari kedua-duanya. DM tidak dapat disembuhkan namun pengontrolan kadar gula darah menjadi kontrol terpenting untuk mencegah terjadinya kerusakan organ lain. Kinerja dari sistem metabolik harus sangat diperhatikan pada kasus DM. Hal utama yang mempengaruhi kualitas metabolisme ini adalah terapi diet. Salah satu bentuk terapi diet yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan DM adalah kecukupan asupan magnesium (Mg) yang merupakan salah satu makromineral penting dalam homeostasis glukosa serta kecukupan asam lemak dari jenis MUFA. MUFA berperan untuk meningkatkan sensitivitas insulin melalui peningkatan fluiditas membrane sel. Penatalaksanaan DM dimulai dengan menerapkan pola hidup sehat melalui terapi gizi medis dan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk Mengetahui hubungan tingkat kecukupan Magnesium (Mg), *Mono Unsaturated Fatty Acid* (MUFA) dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pasien diabetes melitus peserta Prolanis Puskesmas Kedungmundu.

Penelitian ini adalah penelitian observatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini sebanyak 91 responden kemudian didapatkan sampel sebanyak 34 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis statistik dengan menggunakan regresi linier sederhana.

Hasil dalam penelitian ini didapatkan tingkat kecukupan Magnesium dalam kategori kurang (73,5%) responden. Tingkat kecukupan MUFA semua responden (100%) dalam kategori kurang. Sedangkan untuk aktivitas fisik (97,1%) responden masuk dalam kategori ringan. Hasil uji menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan magnesium dengan kadar gula darah ($p=0,466$) dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah ($p=0,156$) tetapi terdapat hubungan antara asupan MUFA dengan kadar gula darah ($p=0,021$).

Kata Kunci: Magnesium, Mono Unsaturated Fatty Acid (MUFA), Aktivitas Fisik, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus

