

PENCEGAHAN DIABETES MELITUS TIPE II PADA PEKERJA USIA PRODUKTIF DI UNIVERSITAS PRIMA

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh untuk memproduksi hormon insulin atau karena penggunaan yang tidak efektif dari produksi insulin. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi perilaku yang beresiko menimbulkan tingginya kadar gula darah pada pekerja di Biro Administrasi Akademik dan umum UNPRI, mengetahui hubungan intervensi yang dilakukan dengan penurunan kadar gula darah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *Two Group Design Pretest-Posttest With Control Group* karena untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Desain ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data yang berkaitan masalah yang sedang diteliti. Sampel dalam penelitian ini pekerja Biro Administrasi Umum dan Akademik di Universitas Prima Indonesia yang berjumlah 26 orang pada kelompok intervensi dan 26 orang pada kelompok kontrol.. Sampel dalam penelitian ini secara purposif yaitu peneliti menentukan jumlah sampel.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pekerja Biro administrasi Umum dan Akademik di Universitas Prima Indonesia berdasarkan pencegahan diabetes melitus tipe II pada usia produktif dengan penerapan treatment berupa pencegahan diabetes dengan cara (*Excercise diet Work*) dapat menurunkan kadar gula darah dengan nilai signifikan $\alpha = 0,05$. Kekurangan dari penelitian ini sampel masih terbatas sehingga hanya mengetahui pencegahan diabetes melitus tipe II pada pekerja usia produktif di Universitas Prima Indonesia.

Kata kunci : *Diabetes melitus, Excercise, diet , Work.*