

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Kondisi lokasi penelitian

Daya tarik wisata (DTW) Tanah Lot merupakan objek wisata yang terkenal dengan pemandangan lautan selatan yang indah dan memiliki ombak dan tebing yang khas, selain itu wisata Tanah Lot terkenal dengan panorama alam saat matahari tenggelam, pada objek wisata Tanah Lot terdapat berbagai macam pura seperti pura Tanah Lot, pura Penataran, pura Jro Kandang, pura Enjung Galuh, pura Batu Bolong, dan pura Batu Mejan (Untara dkk, 2020).

Objek wisata Tanah Lot terletak di Desa Beraban, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, Bali, luas objek wisata Tanah Lot yaitu 202.830 m<sup>2</sup> dengan batas utara persawahan, batas selatan hotel dan batas barat samudera hindia dan sungai kutikan, adapun fasilitas penunjang yang ada di objek wisata Tanah Lot yaitu bale gong, wantilan, dapur suci, tempat parkir, pos tiket, kantor pengelola, pertokoan, pasar seni, galeri, hotel, dan toilet umum (Tanahlot.id, 2023).

##### 2. Karakteristik subjek penelitian

Hasil karakteristik subjek penelitian disajikan pada tabel 2 berikut ini :

**Tabel 2**  
**Hasil Karakteristik Subjek Penelitian**

| No                  | Karakteristik  | Jumlah (orang) | Presentase (%) |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1.                  | Usia (Tahun) : |                |                |
|                     | 25-35          | 8              | 19             |
|                     | 36-45          | 18             | 40,5           |
|                     | 46-55          | 18             | 40,5           |
| <b>Jumlah total</b> |                | <b>44</b>      | <b>100</b>     |

| No                  | Karakteristik   | Jumlah (orang) | Presentase (%) |
|---------------------|---|----------------|----------------|
| 2.                  | Jenis Kelamin :   |                |                |
|                     | Perempuan   | 25             | 57             |
|                     | Laki-laki   | 19             | 43             |
| <b>Jumlah total</b> |   | <b>44</b>      | <b>100</b>     |
| 3.                  | Asupan Makanan<br>(Konsumsi makanan cepat<br>saji dalam sehari) :       |                |                |
|                     | Tidak mengonsumsi   | 21             | 48             |
|                     | Mengonsumsi 1-3x  | 21             | 48             |
|                     | Mengonsumsi >3x   | 2              | 4              |
|                     | <b>Jumlah total</b>   | <b>44</b>      | <b>100</b>     |
| 4.                  | Asupan makanan<br>(Konsumsi makanan manis<br>atau chiki dalam sehari) : |                |                |
|                     | Tidak mengonsumsi   | 7              | 16             |
|                     | Mengonsumsi 1-3x  | 37             | 84             |
|                     | Mengonsumsi >3x   | 0              | 0              |
|                     | <b>Jumlah total</b>   | <b>44</b>      | <b>100</b>     |
| 5.                  | Asupan makanan<br>Konsumsi minuman manis<br>(teh, sirup, kopi):         |                |                |
|                     | Tidak mengonsumsi   | 7              | 16             |
|                     | Mengonsumsi 1-3x  | 31             | 70             |
|                     | Mengonsumsi >3x   | 6              | 14             |
|                     | <b>Jumlah total</b>   | <b>44</b>      | <b>100</b>     |
| 6.                  | Aktivitas fisik :   |                |                |
|                     | Ringan  | 1              | 2,5            |
|                     | Sedang  | 39             | 88,5           |
|                     | Berat   | 4              | 9              |
|                     | <b>Jumlah total</b>   | <b>44</b>      | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 2, karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia paling banyak adalah usia 36-45 tahun dan 46-55 tahun sebanyak masing-masing 18 orang (40,5%), berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan sebanyak 25 orang (57%), berdasarkan asupan makanan mengonsumsi makanan cepat saji dalam sehari paling banyak tidak mengonsumsi dan mengonsumsi 1-3 kali masing-masing sebanyak 21 orang (48%), mengonsumsi makanan manis atau chiki dalam sehari paling banyak 1-3 kali dalam sehari sebanyak 37 orang (84%), dan mengonsumsi minuman manis dalam sehari paling banyak 1-

3 kali sebanyak 31 orang (70%) dan berdasarkan aktivitas fisik paling banyak sedang sebanyak 39 orang (88,5%).

### 3. Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu pada pedagang

Hasil pengukuran kadar glukosa darah sewaktu, disajikan pada tabel 3 berikut ini :

**Tabel 3**  
**Hasil Pengukuran Kadar Glukosa Darah Sewaktu**

| No | Kategori Glukosa Darah | Jumlah (orang) | Presentase (%) |
|----|------------------------|----------------|----------------|
|    | Bukan DM               | 13             | 29,5           |
|    | Bukan Pasti DM         | 30             | 68             |
|    | Pasti DM               | 1              | 2,5            |
|    | <b>Jumlah total</b>    | <b>44</b>      | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 3, responden penelitian paling banyak memiliki kategori kadar glukosa darah sewaktu adalah bukan pasti DM sebanyak 30 orang (68%)

### 4. Hasil kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan karakteristik penelitian

#### a. Kadar glukosa darah sewaktu pedagang berdasarkan usia

Hasil kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan usia, disajikan pada tabel 4 berikut ini :

**Tabel 4**  
**Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pedagang Berdasarkan Usia**

| Usia (Tahun)        | Kategori Glukosa Darah Sewaktu |             |                |             |          |          | Total     |            |
|---------------------|--------------------------------|-------------|----------------|-------------|----------|----------|-----------|------------|
|                     | Bukan DM                       |             | Bukan Pasti DM |             | DM       |          | Σ         | %          |
|                     | n                              | %           | n              | %           | n        | %        |           |            |
| 25-35               | 4                              | 9           | 3              | 6,5         | 0        | 0        | 7         | 15,5       |
| 36-45               | 3                              | 6,5         | 16             | 36          | 0        | 0        | 19        | 42,5       |
| 46-55               | 6                              | 14          | 11             | 25          | 1        | 3        | 18        | 42         |
| <b>Jumlah total</b> | <b>13</b>                      | <b>29,5</b> | <b>30</b>      | <b>67,5</b> | <b>1</b> | <b>3</b> | <b>44</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 4, berdasarkan usia kategori kadar glukosa darah sewaktu paling banyak bukan pasti DM sebanyak 16 orang (36%) pada usia 36-45 tahun.

b. Kadar glukosa darah sewaktu pedagang berdasarkan jenis kelamin

Hasil kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan jenis kelamin, disajikan pada tabel 5 berikut ini :

**Tabel 5**  
**Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pedagang Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin       | Kategori Glukosa Darah Sewaktu |      |                |      |    |   | Total |      |
|---------------------|--------------------------------|------|----------------|------|----|---|-------|------|
|                     | Bukan DM                       |      | Bukan Pasti DM |      | DM |   |       |      |
|                     | n                              | %    | n              | %    | n  | % | Σ     | %    |
| Perempuan           | 7                              | 16   | 17             | 38,5 | 1  | 2 | 25    | 56,5 |
| Laki-laki           | 6                              | 13,5 | 13             | 30   | 0  | 0 | 19    | 43,5 |
| <b>Jumlah total</b> | 13                             | 29,5 | 30             | 68,5 | 1  | 2 | 44    | 100  |

Berdasarkan tabel 5, berdasarkan jenis kelamin kategori kadar glukosa darah sewaktu paling banyak bukan pasti DM sebanyak 17 orang (38,5%) pada jenis kelamin perempuan.

c. Kadar glukosa darah sewaktu pedagang berdasarkan asupan makanan

Hasil kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan asupan makanan, disajikan pada tabel 6,7,8 berikut ini :

**Tabel 6**  
**Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pedagang Berdasarkan Asupan Makanan**

| Asupan Makanan<br>(Konsumsi makanan<br>cepat saji dalam<br>sehari) | Kategori Glukosa Darah Sewaktu |    |                   |    |    |   | Total |     |
|--|--------------------------------|----|-------------------|----|----|---|-------|-----|
|  | Bukan DM                       |    | Bukan Pasti<br>DM |    | DM |   |       |     |
|  | n                              | %  | n                 | %  | n  | % | Σ     | %   |
| Tidak Mengonsumsi  | 8                              | 18 | 11                | 25 | 1  | 2 | 20    | 45  |
| Mengonsumsi 1-3x   | 5                              | 12 | 18                | 41 | 0  | 0 | 23    | 53  |
| Mengonsumsi >3x  | 0                              | 0  | 1                 | 2  | 0  | 0 | 1     | 2   |
| <b>Jumlah total</b>  | 13                             | 30 | 30                | 68 | 1  | 2 | 44    | 100 |

Berdasarkan tabel 6, berdasarkan asupan makanan kategori kadar glukosa darah sewaktu paling banyak mengonsumsi makanan cepat saji 1-3 kali dalam sehari sebanyak 18 orang (41%).

**Tabel 7**  
**Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pedagang Berdasarkan Asupan Makanan**

| Asupan Makanan<br>(Konsumsi makanan<br>manis atau chiki<br>dalam sehari) | Kategori Glukosa Darah Sewaktu |    |                   |    |    |   | Total |     |
|--|--------------------------------|----|-------------------|----|----|---|-------|-----|
|  | Bukan DM                       |    | Bukan Pasti<br>DM |    | DM |   |       |     |
|  | n                              | %  | n                 | %  | n  | % | Σ     | %   |
| Tidak Mengonsumsi  | 3                              | 7  | 4                 | 9  | 0  | 0 | 7     | 16  |
| Mengonsumsi 1-3x   | 10                             | 22 | 26                | 60 | 1  | 2 | 37    | 84  |
| Mengonsumsi >3x  | 0                              | 0  | 0                 | 0  | 0  | 0 | 0     | 0   |
| <b>Jumlah total</b>  | 13                             | 29 | 30                | 69 | 1  | 2 | 44    | 100 |

Berdasarkan tabel 7, berdasarkan asupan makanan kategori kadar glukosa darah sewaktu paling banyak mengonsumsi makanan manis atau chiki 1-3 kali dalam sehari sebanyak 26 orang (60%).

**Tabel 8**  
**Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pedagang Berdasarkan Asupan Makanan**

| Asupan Makanan<br>(Konsumsi minuman<br>manis dalam sehari) | Kategori Glukosa Darah Sewaktu |    |                   |    |    |   | Total |     |
|--|--------------------------------|----|-------------------|----|----|---|-------|-----|
|  | Bukan DM                       |    | Bukan Pasti<br>DM |    | DM |   | Σ     | %   |
|  | n                              | %  | n                 | %  | n  | % |       |     |
| Tidak Mengonsumsi  | 4                              | 9  | 4                 | 9  | 0  | 0 | 8     | 18  |
| Mengonsumsi 1-3x   | 9                              | 21 | 22                | 50 | 1  | 2 | 32    | 73  |
| Mengonsumsi >3x  | 1                              | 2  | 3                 | 7  | 0  | 0 | 4     | 9   |
| <b>Jumlah total</b>  | 14                             | 32 | 2                 | 66 | 1  | 2 | 44    | 100 |

Berdasarkan tabel 8, berdasarkan asupan makanan kategori kadar glukosa darah sewaktu paling banyak mengonsumsi minuman manis 1-3 kali dalam sehari sebanyak 22 orang (50%).

d. Kadar glukosa darah sewaktu pedagang berdasarkan aktivitas fisik

Hasil kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan aktivitas fisik, disajikan pada tabel 9 berikut ini :

**Tabel 9**  
**Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pedagang Berdasarkan Aktivitas Fisik**

| Aktivitas Fisik     | Kategori Glukosa Darah Sewaktu |    |                   |    |    |   | Total |     |
|---------------------|--------------------------------|----|-------------------|----|----|---|-------|-----|
|                     | Bukan DM                       |    | Bukan Pasti<br>DM |    | DM |   | Σ     | %   |
|                     | n                              | %  | n                 | %  | n  | % |       |     |
| Ringan              | 1                              | 2  | 0                 | 0  | 0  | 0 | 1     | 2   |
| Sedang              | 9                              | 21 | 29                | 66 | 1  | 2 | 39    | 89  |
| Berat               | 3                              | 7  | 1                 | 2  | 0  | 0 | 4     | 9   |
| <b>Jumlah total</b> | 13                             | 30 | 30                | 68 | 1  | 2 | 44    | 100 |

Berdasarkan tabel 9, berdasarkan aktivitas fisik kategori kadar glukosa darah sewaktu paling banyak bukan pasti DM dengan kategori sedang sebanyak 29 orang (66%).

## **B. Pembahasan**

### **1. Gambaran karakteristik pedagang di kawasan objek wisata Tanah Lot**

#### **a. Karakteristik pedagang berdasarkan usia**

Pada penelitian yang sudah dilakukan, berdasarkan usia paling banyak adalah 36-45 tahun dan 46-55 tahun masing-masing sebanyak 18 orang (40,5%). Hasil penelitian ini serupa dengan (Bayu, dkk., 2020) ditemukan sebagian besar pedagang yang berjualan di pasar tradisional Kepanjen Malang mayoritas rentang usia 36-55 tahun yang memiliki tanggungan keluarga sekitar 3-4 orang. Semakin bertambahnya manusia maka kebutuhan yang diperlukan semakin banyak, untuk memperoleh pendapatan agar dapat memenuhi kebutuhan keluarga dapat bekerja sebagai seorang pedagang (Ramadhan, 2021).

#### **b. Karakteristik pedagang berdasarkan jenis kelamin**

Pada penelitian yang sudah dilakukan, berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 25 orang (57%). Hasil penelitian ini serupa dengan (Supriyadi, dkk., 2021) yang melakukan penelitian pada pedagang pasar tradisional ditemukan mayoritas responden jenis kelamin perempuan. Pedagang perempuan mampu untuk mempengaruhi, menentukan, dan mendominasi arus pertukaran modal artinya pedagang dapat menjadi manager, pelaku usaha dan pemilik modal sekaligus (Fujiati, 2018).

#### **c. Karakteristik pedagang berdasarkan asupan makanan**

Pada penelitian yang sudah dilakukan, berdasarkan mengonsumsi makanan cepat saji paling banyak tidak mengonsumsi dan mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari masing-masing sebanyak 21 orang (48%), mengonsumsi makanan manis atau chiki paling banyak mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak (84%), dan

mengonsumsi minuman manis dalam sehari paling banyak 1-3 kali dalam sehari sebanyak 31 orang (70%). Hasil penelitian ini serupa dengan (Nugraha dan Sulastini, 2022) ditemukan sebagian besar responden tidak teratur dalam makan dilihat dari jenis, jadwal makan dan jumlah makan.

d. Karakteristik pedagang berdasarkan aktivitas fisik

Pada penelitian yang sudah dilakukan, berdasarkan aktivitas fisik paling banyak adalah sedang sebanyak 39 (88,5%). Hasil ini serupa dengan penelitian (Sundayana, dkk., 2021) didapatkan hasil mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 19 orang (43,2%). Sebelum membuka toko pedagang biasanya akan menata barang dan membersihkan tokonya sebelum berjualan agar pelanggan nyaman untuk berbelanja.

## **2. Gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada pedagang di kawasan objek wisata Tanah Lot**

Hasil penelitian yang sudah dilakukan pada pedagang di kawasan objek wisata Tanah Lot didapatkan hasil sebanyak 13 orang (29,5%) memiliki kadar glukosa darah kategori bukan DM (<90 mg/dl) dan 30 orang (68%) dengan kategori bukan pasti DM (90-199 mg/dl) dan 1 (2,5%) orang dengan kategori pasti DM ( $\geq 200$  mg/dl). Hasil penelitian ini serupa dengan (Setiyawan, 2016) mayoritas responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu masih dalam batas normal (80-100 mg/dl) sebanyak 27 orang (58,7%), dan penelitian ini sejalan dengan (Sairamawati, 2022) yang melakukan penelitian kadar glukosa darah sewaktu di pasar Nyanggelan dengan hasil penelitian terhadap 36 responden didapatkan hasil sebanyak 3 orang (8%) memiliki kadar glukosa darah sewaktu yang tinggi, adapun penelitian yang dilakukan oleh (Arjani, dkk., 2017) yang melakukan penelitian pada pedagang di

objek wisata Sangeh didapatkan hasil penelitian sebanyak 8 orang mempunyai kadar glukosa darah yang tinggi.

Konsentrasi gula dalam darah, diukur dalam miligram per desiliter (mg/dl), disebut sebagai kadar glukosa darah, dan dapat diukur kapan saja tanpa harus puasa (Pawana, dkk., 2013). Monosakarida yang meliputi glukosa darah merupakan salah satu jenis karbohidrat sederhana yang berfungsi sebagai sumber energi untuk fungsi metabolisme tubuh (Mahayani, 2022). Menjaga kadar glukosa darah pada konsentrasi yang memadai penting karena organ tubuh bergantung pada glukosa sebagai bahan bakar, tetapi kelebihan glukosa dapat menimbulkan konsekuensi berbahaya bagi tubuh, termasuk diuresis, osmotik, dan dehidrasi sel (Arjani, dkk., 2017).

### **3. Gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada karakteristik pedagang di kawasan objek wisata Tanah Lot**

#### **a. Kadar glukosa darah sewaktu pedagang berdasarkan usia**

Berdasarkan tabel 4, pada usia 25-35 tahun kategori bukan DM ditemukan sebanyak 4 orang (9%) dan kategori bukan pasti DM sebanyak 3 orang (6,5%). Penelitian ini sejalan dengan (Yanti, 2022) yang meneliti kadar glukosa darah sewaktu pada sekaaa teruna teruni mayoritas responden pada usia 21-25 tahun memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori normal. Menginjak umur 21 tahun disebut dengan dewasa awal, pada dewasa awal sudah mulai bekerja dan hal ini akan berpengaruh terhadap pola makan dan akan banyak melakukan aktivitas fisik karena tuntutan pekerjaan (Putri, 2019).

Pada usia 36-45 tahun kategori bukan DM ditemukan sebanyak 3 orang (6,5%), dan kategori bukan passti DM sebanyak 16 orang (36%). Penelitian ini sejalan

dengan (Wibowo, 2023) sebagian besar responden dengan kadar glukosa darah antara 70 dan 130 mg/dl berusia antara 36 dan 45 tahun. Penurunan fungsi tubuh, terutama pada sel dalam pembuatan insulin untuk metabolisme glukosa dalam tubuh, dikaitkan dengan peningkatan risiko DM dan intoleransi glukosa pada mereka yang berusia lebih dari 45 tahun (Riris dan Elon, 2019).

Pada usia 46-55 tahun kategori bukan DM ditemukan sebanyak 6 orang (14%), kategori bukan pasti DM 11 orang (25%) dan kategori DM 1 orang (3%). Penelitian ini sependapat dengan (Wirasningsih, 2022) yang melihat prevalensi gula darah tinggi pada lansia di dusun tradisional Tampuagan dan menemukan bahwa sebanyak satu orang (2,6% dari populasi) memiliki gula darah tinggi antara usia 45 dan 59 tahun. Degradasi sel pankreas yang bertugas memproduksi hormon insulin dapat menyebabkan penurunan produksi insulin yang selanjutnya menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah dan gangguan toleransi glukosa inilah sebabnya mengapa orang tua seringkali memiliki kadar glukosa darah yang lebih tinggi dan gangguan toleransi glukosa dibandingkan orang muda (Pratiwi, dkk., 2021).

b. Kadar glukosa darah sewaktu pedagang berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan tabel 5, pada jenis kelamin perempuan kategori bukan DM sebanyak 7 orang (16%), kategori bukan pasti DM sebanyak 17 orang (38,5%), kategori DM 1 orang. Penelitian ini sejalan dengan (Pratama, 2018) yang meneliti kadar glukosa darah sewaktu pada penduduk yang risiko tinggi diabetes melitus sebanyak 4 orang (6,4%) responden perempuan memiliki gula darah sewaktu dengan kategori DM dan penelitian ini juga sejalan dengan (Yanti, 2022) yang meneliti kadar glukosa darah sewaktu pada sekaa teruna teruni di banjar Bugbugan

Senganan Penebel menunjukkan bahwa hasil kadar glukosa darah sewaktu tinggi paling banyak ditemukan pada subjek penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang (17,5%).

Perempuan lebih berisiko terjadi peningkatan kadar gula darah karena memiliki lebih banyak peluang peningkatan indeks massa tubuh, adanya sindroma siklus bulanan, dan pasca menopause yang menyebabkan distribusi lemak tubuh lebih terakumulasi (Hartina, 2017). Pada saat menstruasi terjadi peningkatan insulin hal ini dikarenakan kerja anti-insulin dari hormon *progesterone*, pada siklus menstruasi pendek glukosa darah akan meningkat dikarenakan adanya pengaruh hormon *progesterone* yang lebih banyak dibandingkan hormon estrogen, sedangkan pada siklus menstruasi panjang menyebabkan glukosa darah menurun dikarenakan hormon estrogen lebih banyak dibandingkan hormon *progesterone* dan dapat menyebabkan insulin menjadi aktif (Lionardi, dkk., 2020).

Pada jenis kelamin laki-laki kategori bukan DM sebanyak 6 orang (13,5%), kategori bukan pasti DM sebanyak 13 orang (30%). Penelitian ini sejalan dengan (Putra, dkk., 2015) yang meneliti kadar glukosa darah sewaktu pada mahasiswa didapatkan hasil kadar glukosa darah normal pada jenis kelamin laki-laki. Perbedaan hormon yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan dapat mempengaruhi kadar glukosa dalam darah, perempuan memiliki hormon *progesterone* yang bersifat anti insulin yang dapat menyebabkan peningkatan gula darah tetapi laki-laki tidak memiliki hormon tersebut (Yanti, 2022).

c. Kadar glukosa darah sewaktu pada pedagang berdasarkan asupan makanan

Berdasarkan tabel 6,7,8 didapatkan hasil kadar glukosa darah sewaktu dengan kategori bukan DM (<90 mg/dl) pada kelompok mengonsumsi makanan cepat saji

dalam sehari paling banyak tidak mengonsumsi sebanyak 8 orang (18%), pada kelompok mengonsumsi makanan manis atau chiki dalam sehari paling banyak mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 10 orang (22%), pada kelompok mengonsumsi minuman manis dalam sehari paling banyak mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 9 orang (21%).

Hasil kadar glukosa darah sewaktu kategori bukan pasti DM (90-199 mg/dl) pada kelompok mengonsumsi makanan cepat saji dalam sehari mayoritas responden mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 18 orang (41%), pada kelompok mengonsumsi makanan manis atau chiki dalam sehari paling banyak mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 26 orang (60%), dan kelompok mengonsumsi minuman manis dalam sehari paling banyak mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari sebanyak 22 orang (50%).

Hasil penelitian kadar glukosa darah sewaktu kategori DM ( $\geq 200$  mg/dl) pada kelompok mengonsumsi makanan cepat saji dalam sehari terdapat 1 orang (2%) tidak mengonsumsi, pada kelompok mengonsumsi makanan manis atau chiki dalam sehari terdapat 1 orang (2%) mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari dan pada kelompok mengonsumsi minuman manis dalam sehari terdapat 1 orang (2%) mengonsumsi 1-3 kali dalam sehari.

Penelitian ini sejalan dengan (Sairamawati, 2022) yang menunjukkan bahwa pola makan berpengaruh terhadap kadar glukosa darah pedagang, terdapat 3 pedagang memiliki hasil kadar glukosa darah sewaktu tinggi. Kebiasaan makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan obesitas, obesitas erat kaitannya dengan terjadinya diabetes melitus, obesitas yang terjadi pada orang dewasa memiliki risiko 4 kali lebih besar terjadinya diabetes melitus tipe 2 (Kurniawaty dan Yanita, 2016). Kadar

glukosa darah akan meningkat setelah seseorang mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula, apabila mengonsumsi gula secara berlebihan dan dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kelelahan pada sel beta karena harus mensintesis insulin sehingga kadar insulin meningkat dan fungsi reseptor insulin menurun, hal ini menyebabkan insulin tidak memberikan efek kepada glukosa untuk dibawa ke dalam sel oleh *glucose transporter* (GLUT) (Adwinda dan Srimati, 2019).

d. Kadar glukosa darah sewaktu pedagang berdasarkan aktivitas fisik

Berdasarkan tabel 9, pada aktivitas ringan pada kategori bukan DM sebanyak 1 orang (2%), penelitian ini sejalan dengan (Pawana, dkk., 2013) yang meneliti aktivitas fisik terhadap penderita diabetes melitus didapatkan 23 responden memiliki aktivitas fisik dengan kategori ringan dan memiliki glukosa darah terkontrol. Aktivitas fisik yang kurang membuat penumpukan lemak yang tinggi dan menyebabkan kemampuan jaringan untuk menerima insulin menjadi berkurang (Vijayanti, 2022).

Pada aktivitas fisik sedang kategori bukan DM sebanyak 9 orang (21%), kategori bukan pasti DM sebanyak 29 orang (66%), dan kategori DM sebanyak 1 orang (2%), penelitian ini sejalan dengan (Amrullah, 2020) sebanyak 15 responden memiliki aktivitas fisik sedang dengan kadar gula darah baik. Aktivitas fisik dapat membuat pengendalian gula darah, ketika melakukan aktivitas fisik akan menggunakan glukosa ke dalam sel otot sehingga dapat menyebabkan kadar glukosa darah menurun.

Pada aktivitas fisik berat pada kategori bukan DM sebanyak 3 orang (7%), kategori bukan pasti DM sebanyak 1 orang (2%), Penelitian ini sejalan dengan

penelitian (Herwanto, dkk., 2016) yang melihat bagaimana olahraga mempengaruhi kadar gula darah. Sebelum dan sesudah berolahraga, kadar glukosa darah diukur, dan temuannya berbeda. Ada dampak olahraga terhadap aktivitas fisik, karena 25 orang memiliki kadar glukosa darah yang lebih rendah akibat olahraga mereka. Kadar gula darah. Kadar glukosa darah dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik seseorang; saat seseorang berolahraga, glukosa lebih banyak digunakan oleh otot karena glukosa endogen dinaikkan untuk mempertahankan kadar glukosa darah yang stabil (Nuryati dan Adriani, 2017). Mengelola kadar glukosa darah dan menurunkan faktor risiko kardiovaskular seperti tekanan darah, sensitivitas insulin, dan persentase lemak tubuh dengan olahraga teratur sangat penting dalam pengobatan diabetes melitus (Mahmud, dkk., 2018).