

## ABSTRAK

*Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disorder that occurs due to the pancreas not producing enough insulin or the body cannot use the insulin it produces effectively so that it causes an increase in glucose concentration in the blood known as hyperglycemia. Physical activity affects the action of insulin in people who are at risk of diabetes mellitus. Lack of physical activity is one of the factors that play a role in causing insulin retention in type 2 diabetes mellitus. The purpose of this study is to describe the pattern of physical activity in patients with type 2 diabetes mellitus. The design of this study is library research, a series of studies relating to library or research data collection methods whose research objects are excavated through a variety of library information (books, encyclopedias, scientific journals, newspapers, magazines, and documents). The results of this study are that most respondents have mild physical activity patterns or less than needs. The conclusion of this study is that most respondents have mild physical activity patterns and high blood sugar levels.*

*Keywords: physical activity patterns, blood sugar levels, type 2 diabetes mellitus*

*Reference: 5 journals*

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolik yang terjadi akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksinya secara efektif sehingga mengakibatkan terjadinya peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah yang dikenal dengan istilah hiperglikemi. Aktivitas fisik berdampak terhadap aksi insulin pada orang yang beresiko diabetes mellitus. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang ikut berperan menyebabkan retensi insulin pada diabetes mellitus tipe 2. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan pola aktivitas fisik pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Desain penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data Pustaka atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen). Hasil penelitian ini yaitu sebagian besar responden memiliki pola aktivitas fisik yang ringan atau kurang dari kebutuhan. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagian besar responden memiliki pola aktivitas fisik yang ringan dan kadar gula darah yang tinggi.

Kata kunci : pola aktivitas fisik, kadar gula darah, diabetes mellitus tipe 2

Referensi : 5 jurnal.