

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENGENDALIAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI WILAYAH PUSKESMAS MOJO SURABAYA

Nabilah Nur Rahmadani

nabilahnurrahmadani@gmail.com

Dosen Pembimbing: Dr. Joko Suwito., M. Kes., M. Najib ., M. Sc

Latar Belakang: Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat menghasilkan cukup insulin atau tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin yang diproduksi secara efisien. Tata laksana Diabetes Melitus saat ini menggunakan pendekatan 5 Pilar Tatalaksana Diabetes Melitus yaitu: edukasi, diet, aktivitas fisik, kepatuhan obat dan pemantauan kadar gula darah. Diantaranya pilar aktivitas fisik menjadi penyumbang terbesar bagi pilar-pilar yang lain.

Metode: Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Metode sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Data yang dikumpulkan antara lain aktivitas fisik dan kadar gula darah. Data aktivitas fisik diambil menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* dan data kadar gula darah menggunakan alat glukometer. Metode analisa bivariat menggunakan *Spearman rho*.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis *Spearman rho* diketahui bahwa nilai $p\text{-value} = 0,013 < 0,05$.

Kesimpulan: Hal ini membuktikan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik dengan pengendalian kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah puskesmas Mojo Surabaya. Disarankan kepada pasien diabetes mellitus untuk meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga kadar gula darah.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND BLOOD SUGAR LEVELS CONTROL IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN THE AREA OF MOJO HEALTH CENTER SURABAYA

Nabilah Nur Rahmadani

nabilahnurrahmadani@gmail.com

Supervisor: Dr. Joko Suwito., M. Kes, M. Najib., M. Sc

Background: Diabetes mellitus is a chronic disease that occurs when the body cannot produce enough insulin or the body cannot utilize the insulin produced efficiently. Diabetes Mellitus management currently uses the 5 Pillars of Diabetes Mellitus Management approach, namely: education, diet, physical activity, medication adherence and monitoring blood sugar levels. Among them, the pillar of physical activity is the biggest contributor to other pillars.

Method: The study was a quantitative reasearch with a cross sectional design. The sampling method used was random sampling. The data collected included physical activity and blood sugar levels. Physical activity data was taken using the Global Physical Activity Questionnaire questionnaire and blood sugar level data using a glucometer. The Bivariate analysis method using Spearman rho.

Result: Based on the results of the Spearman rho analysis it is known that the p-value = 0.013 < 0.05.

Case Conclusion: This proves that there is a relationship between physical activity and blood sugar control in type 2 diabetes mellitus patients in the Mojo Surabaya Health Center area. It is recommended to patients with diabetes mellitus to increase physical activity to maintain blood sugar levels.

Keywords: Physical Activity, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus.