

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KADAR GULA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 (STUDI DI PUSKESMAS ROWOSARI KOTA SEMARANG
TAHUN 2018)

FANY FANANA MAHDIA – 25010114120031

(2018 - Skripsi)

Pengontrolan kadar gula darah merupakan hal terpenting bagi penderita DMT2 untuk mengurangi risiko komplikasi. Ditemukan bahwa proporsi kadar gula darah penderita DMT2 yang tidak terkontrol lebih besar dari kadar gula terkontrol. Selain itu, ditemukan bahwa pasien DMT2 tidak berolahraga dan aktivitas fisik ringan. Padahal, sudah diberikan rekomendasi penatalaksanaan DMT2. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga dengan kadar gula darah. Desain penelitian menggunakan studi *cross-sectional* dengan pendekatan pengambilan sampel untuk studi *case-control*. Populasi penelitian adalah semua penderita DMT2 di Puskesmas Rowosari yang memeriksakan kadar gula darah. Sampel penelitian berjumlah 80 orang, terdiri dari 40 kelompok terkontrol dan 40 kelompok tidak terkontrol. Sampel dipilih berdasarkan metode *consecutive sampling*, yaitu semua subyek yang datang secara berurutan dan memenuhi kriteria dimasukan kedalam penelitian sampai jumlahnya terpenuhi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson* dan *rank-spearman*. Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kadar gula darah ($p=0,001$; $r=-0,392$), frekuensi olahraga berhubungan dengan kadar gula darah ($p=0,001$; $r=-0,384$), jenis olahraga berhubungan dengan kadar gula darah ($p=0,002$; $r=-0,335$), intensitas olahraga tidak berhubungan dengan kadar gula darah ($p=0,087$; $r=-0,193$), durasi olahraga berhubungan dengan kadar gula darah ($p=0,015$; $r=-0,271$), dan waktu olahraga tidak berhubungan dengan kadar gula darah ($p=0,074$; $r=-0,201$). Kesimpulannya yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik, frekuensi olahraga, jenis olahraga, dan durasi olahraga. Tidak ada hubungan antara intensitas olahraga dan waktu olahraga. Diharapkan penderita DMT2 mampu melakukan rekomendasi aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga dengan baik agar kadar gula darah tetap terkontrol

Kata Kunci: aktivitas fisik, kebiasaan olahraga, kadar gula darah, pasien DMT2