

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar HbA1c pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Aininda Rachmawati¹, Ahmad Syauqy¹, Etika Ratna Noer¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus 2 (DM2) merupakan gangguan metabolik yang ditandai oleh kenaikan glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin atau resistensi insulin. Aktivitas fisik yang teratur dianjurkan sebagai penatalaksanaan DM2 dengan tujuan manajemen glikemik. Hubungan aktivitas fisik dengan HbA1c pada penderita diabetes melitus selama pandemi belum banyak diketahui di Indonesia. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan HbA1c pada penderita diabetes melitus tipe 2 selama pandemi COVID-19.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan subjek 55 orang berusia 45-59 tahun dari beberapa klinik dan puskesmas di Kota Semarang yang dipilih secara *purposive sampling*. Data HbA1c didapatkan dengan pemeriksaan darah vena menggunakan metode imuno turbidimetri. Data asupan energi, karbohidrat dan aktivitas fisik diambil dengan wawancara menggunakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ)* dan *Physical Activity Level (PAL)*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji *Chi-Square*, dan uji korelasi *Rank-Spearman*.

Hasil: Penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar HbA1c ($p > 0,05$), OR aktivitas fisik = 2,667 ; Lower-Upper limit = 0.507-14.029. Analisis indeks massa tubuh (IMT), asupan energi, asupan karbohidrat dan usia sebagai perancu tidak memiliki hubungan dengan kadar HbA1c ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kadar Hemoglobin A1c.

Kata kunci: Diabetes Melitus (DM), Aktivitas Fisik, HbA1c, Asupan Energi

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang