

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GULA DARAH PUASA TERKONTROL PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 PESERTA PROLAIS DI BANDAR LAMPUNG

Oleh

ATIKAH LANDANI

Latar Belakang: Diabetes melitus (DM) tipe 2 adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah (hiperglikemia). Salah satu cara untuk mengendalikan gula darah pada penderita DM yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan sensitivitas transpor glukosa akibat stimulasi insulin. Sehingga dapat menurunkan kadar glukosa plasma.

Metode: Penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada 97 responden penderita DM tipe 2 di 10 Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) dengan peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) terbanyak di Bandar Lampung. Aktivitas fisik diidentifikasi dengan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan gula darah puasa diidentifikasi menggunakan *glucometer*. Uji hipotesis menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil: Terdapat 41 responden dengan aktivitas fisik kategori tinggi (42,3%), 38 aktivitas fisik kategori rendah (39,2%) dan 18 aktivitas fisik kategori sedang (18,6%). Sebanyak 57 responden memiliki gula darah puasa tidak terkontrol (58,8%) dan 40 responden dengan gula darah puasa terkontrol (41,2%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gula darah puasa terkontrol pada penderita DM tipe 2 peserta prolanis di Bandar Lampung dengan *p-value* < 0,05 (0,033) dan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan gula darah puasa terkontrol pada penderita DM tipe 2 peserta Prolanis di Bandar Lampung

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Diabetes Melitus Tipe 2, Gula darah puasa, Prolanis.

ABSTRACT

ASSOCIATION OF PHYSICAL ACTIVITY WITH FASTING BLOOD SUGAR CONTROL OF TYPE 2 DIABETES MELITUS PATIENTS ON PROLANIS MEMBERS IN BANDAR LAMPUNG

By

ATIKAH LANDANI

Background: Diabetes mellitus (DM) type 2 is a metabolic disease characterized by high blood sugar levels (hyperglycemia). One way to control DM in order to avoid complications that is by doing physical activity. Structured physical activity can increase insulin sensitivity.

Methods: An observational analytical research with cross sectional approach. The study was conducted on 97 respondents of type 2 diabetes mellitus in 10 Community Health Centers (Puskesmas) with the most participants of the Progression of Chronic Illness (Prolanis) Program in Bandar Lampung. Physical activity was identified with the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and fasting blood sugar was identified using a glucometer. Hypothesis test using Chi Square test.

Result: There were 41 respondents with high category physical activity (42,3%), 38 low category physical activity (39,2%) and 18 physical activity of medium category (18,6%). A total of 57 respondents had uncontrolled fasting blood sugar (58.8%) and 40 respondents with controlled fasting blood glucose (41.2%). Chi-Square test showed that there was a correlation between physical activity with controlled fasting blood glucose in patients with type 2 DM proportion in Bandar Lampung with p-value <0,05 (0,033) and 95% confidence level ($\alpha = 0,05$).

Conclusion: There is association of physical activity with controlled fasting blood sugar in patients with type 2 diabetes melitus member of Prolanis in Bandar Lampung.

Keywords: Diabetes melitus type 2, Fasting blood sugar, Physical activity, Prolanis