

ABSTRAK

Diabetes melitus diketahui sebagai penyakit kronis umum yang biasanya terjadi pada orang dewasa serta memerlukan pemantauan medis terus menerus, pendidikan pasien mengenai perawatan diri. Peningkatan jumlah pasien Diabetes mellitus dengan tingginya kadar gula darah, diduga sebagai akibat adanya perubahan gaya hidup, yang terjadi terutama kurangnya melakukan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pola aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes mellitus di Puskesmas Sedati Sidoarjo.

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan analitik korelasi dengan metode cross sectional, populasinya seluruh pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Sedati Sidoarjo. Besar sampel 286 responden diambil dengan teknik *puposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola aktivitas fisik, variabel dependen adalah kadar gula darah, menggunakan instrumen lembar pemeriksaan kadar gula darah dan kuesioner pola aktivitas fisik (IPAQ). Data dianalisis dengan uji korelasi *Rank -Spearman* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 286 responden hampir setengah responden (49 %) tergolong kategori pola aktivitas fisik sedang, hampir seluruh reponden (85%) tergolong kategori kadar gula darah yang tidak normal. Analisis data dengan uji *Rank-Spearman* didapatkan nilai $\rho = 0,00 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak artinya ada hubungan pola aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Sedati Sidoarjo.

Terdapat hubungan yang signifikan pola aktivitas fisik dengan kadar gula darah, aktivitas fisik dapat menurunkan kadar gula darah. Penderita Diabetes Melitus dengan kadar gula darah yang cukup tinggi diharuskan melakukan aktivitas fisik secara rutin baik aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari – hari.

Kata kunci: Diabetes melitus, aktivitas fisik, kadar gula darah.