

## ABSTRAK

Diabetes Melitus merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar glukosa darah di atas normal disebabkan oleh tubuh yang kekurangan insulin. Perubahan kadar glukosa darah diantaranya dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di wilayah RW 08, Kelurahan Manukan Kulon, Surabaya .

Desain penelitian adalah penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita Diabetes Mellitus tipe 2 sebesar 43 responden dengan besar sample 43 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman's* dengan kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden hampir setengahnya (44,2%) mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang dan hampir setengahnya (41,9%) dengan nilai gula darah sewaktu tinggi. Hasil uji *Rank Spearman's*  $\rho = 0,000$  berarti  $\rho < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 di RW 08 Kelurahan Manukan Kulon Surabaya.

Aktivitas fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam manajemen diabetes. Penderita diabetes sebaiknya mulai meningkatkan perilaku hidup sehat dengan cara meningkatkan aktivitas fisik misalnya mengerjakan pekerjaan dirumah, rutin berolahraga dan melakukan pengukuran gula darah secara berkala baik di puskesmas maupun fasilitas kesehatan terdekat.

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik, Kadar gula darah, Diabetes Melitus