

## ABSTRAK

Aktivitas fisik adalah suatu metode pengendalian Diabetes mellitus yang mampu menurunkan resistensi insulin. Adanya peningkatan jumlah penderita Diabetes mellitus dengan tidak terkontrolnya kadar gula darah, diduga sebagai akibat adanya perubahan gaya hidup, yang terjadi terutama kurangnya melakukan aktivitas fisik disertai kadar gula darah yang cukup tinggi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar glukosa dalam darah pada penderita Diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Wonokromo.

Desain penelitian ini analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*, populasinya seluruh pasien Diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Wonokromo. Besar sampel 35 orang diambil dengan teknik *proporsional random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, variabel dependen adalah kadar glukosa dalam darah. Data dianalisis dengan uji korelasi *Rank-Spearman* dengan kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan dari 35 responden sebagian besar (60,0%) tergolong kategori aktivitas fisik sedang, sebagian besar (51,4%) tergolong kategori gula darah yang buruk. Analisis data dengan uji *Rank-Spearman* didapatkan nilai  $\rho = 0,023 < \alpha = 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada Penderita Diabetes.

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah. Penderita Diabetes mellitus dengan kadar gula darah yang cukup tinggi diharuskan dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin baik aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari.

**Kata kunci** : Diabetes mellitus, aktivitas fisik, kadar gula darah.