

ABSTRAK

Penyakit diabetes mellitus disebabkan karena perubahan gaya hidup yang tidak sehat, lingkungan dan usia. Terdapat empat pilar dalam pengelolaan diabetes yaitu pola makan yang sehat, aktivitas fisik, obat-obatan dan edukasi tentang diabetes. Olahraga sangat penting bagi tubuh terutama para penderita diabetes untuk mengontrol kadar gula darah, namun banyak dari penderita diabetes yang tidak melakukan olahraga. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku olahraga pada penderita diabetes mellitus di RW 05 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita di RW 05 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya yaitu sebanyak 29 orang. Pengambilan sampel didasarkan dengan *non-probability sampling* dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 29 responden. Pengumpulan data melalui kuesioner dan observasi (*checklist*), data diolah secara manual melalui proses *editing, coding* dan *tabulating*.

Hasil yang didapatkan lebih dari setengah (55%) 16 responden memiliki perilaku buruk dalam berolahraga.

Perilaku olahraga pada penderita diabetes di RW 05 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya tidak dilakukan dengan baik. Serta diharapkan keaktifan petugas kesehatan dan kader kesehatan sehingga dapat terbentuk posyandu lansia yang dapat digunakan sebagai tempat dalam meningkatkan kesehatan.

Kata kuncinya: diabetes, perilaku