

## ABSTRAK

Aktivitas fisik dapat mengontrol gula darah. Glukosa akan diubah menjadi energi pada saat beraktivitas fisik. 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 aktivitas fisik dengan gula darah puasa terkontrol pada penderita Diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kebonsari Surabaya.

Desain penelitian ini analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah penderita Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Kebonsari Surabaya Besar sampel 35 orang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, variabel dependen adalah gula darah puasa. Aktivitas fisik diidentifikasi dengan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan gula darah puasa diidentifikasi menggunakan *glucometer*. Uji Hipotesis menggunakan uji *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkandari 35 responden didapatkan sebagian besar (68,6%) tergolong dalam kategori aktivitas fisik sedang, sebagian besar (51,4%) memiliki gula darah puasa tidak terkontrol. Analisis data dengan uji *Mann-whitney* didapatkan nilai  $p = 0,004 < \alpha = 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan antara Aktivitas fisik dengan gula darah puasa pada penderita Diabetes.

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gula darah puasa. 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, gula darah puasa.

## ABSTRACT