

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Februari 2023
Imtias Tiara Husna

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TERKONTROLNYA KADAR GULA DARAH PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS PEGANDON KABUPATEN KENDAL

Latar Belakang : Diabetes melitus adalah terjadi akibat tidak terkontrolnya insulin yang menyebabkan glukosa darah tinggi dan dapat menyebabkan komplikasi. Salah satu faktor yang menyebabkan tinggi dan rendahnya kadar gula darah adalah aktivitas fisik. Masalah kurangnya aktivitas fisik jika tidak dilakukan akan menimbulkan masalah fisik, dan risiko tinggi HbA1c.

Tujuan : Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan terkontrolnya kadar gula darah pada lansia penderita diabetes melitus di puskesmas pegandon kabupaten kendal.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan survei deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah lansia penderita diabetes melitus yang berusia 60 tahun keatas di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling dengan jumlah sampel sebanyak 62 orang. Alat pengumpulan data dengan instrumen pengukuran kadar gula darah dan kuesioner IPAQ. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson.

Hasil : Mayoritas lansia di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal merupakan dengan kategori aktivitas fisik sedang, yaitu sebesar 44 orang (71,0%) memiliki kadar gula darah yang terkontrol. Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Pearson didapatkan nilai ($p=0,001<0,05$ dan nilai $r = -0,400$).

Saran : Lansia dapat menyadari dampak glukosa darah dan faktor yang mempengaruhi terjadinya diabetes melitus bagi kesehatan serta menyalurkan kegiatannya pada hal yang positif di masyarakat.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, kadar gula darah, Diabetes melitus, lansia.

**Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Februari 2023
Imtias Tiara Husna**

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND CONTROLLED BLOOD SUGAR LEVELS IN ELDERLY PEOPLE WITH DIABETES MELLITUS AT THE PEGANDON PUBLIC HEALTH CENTER, KENDAL REGENCY

Background: Diabetes mellitus is caused by uncontrolled insulin which causes high blood glucose and can cause complications. One of the factors that cause high and low blood sugar levels is physical activity. The problem of lack of physical activity if not done will cause physical problems, and a high risk of HbA1c.

Objective: To determine the relationship between physical activity and controlled blood sugar levels in elderly people with diabetes mellitus at the Pegandon Health Center, Kendal Regency.

Methods: The research design used a correlational descriptive survey with a cross sectional approach. The population is elderly people with diabetes mellitus aged 60 years and over at the Pegandon Health Center, Kendal Regency. The sampling technique used was accidental sampling with a total sample of 62 people. Data collection tools with instruments for measuring blood sugar levels and IPAQ questionnaires. Data analysis used the Pearson correlation test.

Results: The majority of the elderly at the Pegandon Health Center in Kendal Regency were in the category of moderate physical activity, namely 44 people (71.0%) had controlled blood sugar levels. Based on the results of the Pearson correlation test analysis, the value was ($p = 0.001 < 0.05$ and $r = -0.400$).

Suggestion: The elderly can be aware of the impact of blood glucose and the factors that influence the occurrence of diabetes mellitus on health and channel their activities into positive things in society.

Keywords: Physical activity, blood sugar levels, Diabetes mellitus, the elderly.