

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Skripsi, 23 Juli 2024
Kristin Natalia
NIM. 017231048**

Gambaran Aktifitas Fisik Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Arga Mulya

ABSTRAK

Latar belakang: Perubahan kadar glukosa darah dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat mengontrol kadar gula darah, menurunkan berat badan, menurunkan resiko penyakit kardiovaskuler, dan meningkatkan kesejahteraan. Diabetes Melitus tidak bisa disembuhkan tetapi glukosa darah dapat dikontrol melalui empat pilar penatalaksanaan DM, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan upaya awal dalam mencegah, mengontrol, dan mengatasi DM.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik pasien diabetes melitus di Puskesmas Arga Mulya

Metode: Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan crosssectional survey. Populasinya yaitu seluruh pasien DM yang memeriksakan diri pada bulan Mei 2024 dengan jumlah adalah 219 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 69 responden dengan teknik proportional random sampling.

Hasil: Hasil dari penelitian ini yaitu gambaran aktif fisik penderita DM di Puskesmas Arga Mulya memiliki kateogori aktifitas ringan sejumlah 32 orang (46,4%) dan didominasi perempuan

Saran: Disarankan untuk penderita Diabetes Melitus sebaiknya melakukan pola makan yang baik dan pola hidup yang sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan memeriksa kesehatan secara rutin.

Kata kunci: Aktifitas Fisik, Kadar Gula Darah Sewaktu, Diabetes Melitus

*Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Faculty of Health
Thesis, July 23, 2024
Kristin Natalia
NIM. 017231048*

*Description of Physical Activity of Diabetes Mellitus Patients at Arga Mulya
Health Center*

ABSTRACT

Background: *Changes in blood glucose levels are influenced by various factors, one of which is physical activity. Physical activity can control blood sugar levels, lose weight, reduce the risk of cardiovascular disease, and improve well-being. Diabetes Mellitus cannot be cured but blood glucose can be controlled through four pillars of DM management, one of which is physical activity. Physical activity is an initial effort in preventing, controlling, and overcoming DM.*

Objective: *This study aims to determine the description of physical activity of diabetes mellitus patients at the Arga Mulya Health Center*

Method: *The research design used was quantitative research with a cross-sectional survey approach. The population was all DM patients who checked themselves in May 2024 with a total of 219 people. The sample used was 69 respondents with a proportional random sampling technique.*

Results: *The results of this study are a description of the physical activity of DM patients at the Arga Mulya Health Center in the light activity category of 32 people (46.4%).*

Suggestion: *It is recommended for Diabetes Mellitus sufferers to have a good diet and a healthy lifestyle by doing regular physical activity, and checking their health regularly.*

Keywords: *Physical Activity, Current Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus*