ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang tidak hanya menimbulkan gangguan metabolik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, salah satunya depresi. Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar pengelolaan diabetes yang berpotensi memperbaiki kondisi psikologis melalui peningkatan kebugaran, pengendalian kadar glukosa darah, dan peningkatan suasana hati. Namun, hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus masih memerlukan kajian lebih lanjut. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di RSU Royal Prima Medan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 54 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), sedangkan tingkat depresi diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus di RSU Royal Prima Medan. **Kesimpulan:** Semakin baik tingkat aktivitas fisik yang dilakukan pasien diabetes melitus, semakin rendah kecenderungan mengalami depresi. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu strategi nonfarmakologis dalam mendukung kesehatan fisik dan mental pasien diabetes melitus.

Kata kunci: Diabetes melitus, Aktivitas fisik, Tingkat depresi, Kesehatan mental, Pengelolaan diabetes

ABSTRACT

Background: *Diabetes mellitus is a chronic disease that not only causes metabolic disorders but also affects mental health, particularly depression. Physical activity is one of the key components of diabetes management and has the potential to improve psychological well-being by enhancing physical fitness, controlling blood glucose levels, and improving mood. However, the relationship between physical activity and depression among patients with diabetes mellitus requires further investigation.* ***Purpose:*** *This study aimed to determine the relationship between physical activity levels and depression levels among patients with diabetes mellitus at Royal Prima General Hospital, Medan.* ***Methods:*** *This quantitative correlational study employed a cross-sectional design. A total of 54 respondents were selected using an accidental sampling technique. Physical activity was assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while depression was measured using the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). Data were analyzed using univariate analysis and the Chi-square test with a significance level of 0.05.* ***Results:*** *The Chi-square test yielded a p-value of 0.000 ($p<0.05$), indicating a statistically significant relationship between physical activity and depression levels among patients with diabetes mellitus at Royal Prima General Hospital, Medan.* ***Conclusion:*** *Higher levels of physical activity were associated with lower levels of depression among patients with diabetes mellitus. Therefore, physical activity may serve as an effective non-pharmacological strategy to support both physical and mental health in diabetes management.*

Keywords: Diabetes mellitus, Physical activity, Depression level, Mental health, Diabetes management