

ABSTRAK

Latar belakang : Diabetes Melitus (DM) merupakan sekelompok penyakit metabolik ditandai dengan terjadinya peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemi), diakibatkan oleh kelainan sekresi insulin, aktivitas insulin dan bahkan keduanya. Pada umumnya, kejadian diabetes melitus dipengaruhi oleh kurangnya berolahraga atau beraktivitas. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang kuat terhadap keseimbangan energi dan dapat dikatakan menjadi faktor-faktor utama yang dapat mengubah kadar gula dalam darah menjadi energi. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dalam mengontrol kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Jati Makmur Kota Binjai. **Metode :** Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 86 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *total sampling* dengan jumlah 86 sampel. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p = 0,001 < \text{nilai alpha } 0,05$ yang berarti bahwa H_0 diterima. **Kesimpulan :** Kesimpulannya adalah adanya hubungan aktivitas fisik dalam mengontrol kadar gula darah pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Jati Makmur Kota Binjai.

Kata kunci : aktivitas fisik; diabetes melitus; kadar gula darah

ABSTRACT

Background : Diabetes Mellitus (DM) is a group of metabolic diseases characterized by increase in blood glucose level (hyperglycemia), caused by defects in insulin secretion, insulin activity, and even both of them. In general, the incidence of diabetes mellitus is influenced by a lack of exercise or activity. Physical activity has a strong influence on energy balance and can be said to be the main factor that can convert blood sugar levels into energy. **Purpose :** The purpose of this study was to determine the relationship of physical activity in controlling blood sugar levels in diabetes mellitus patients at Jati Makmur Health Center Binjai City. **Methods :** The research method used is descriptive analytic with a cross sectional approach. The population in this study were 86 respondents. The sampling technique in this study was total sampling with a total of 86 samples. The data collection method was carried out using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), Data analysis in this study used the chi-square test. **Results :** The results showed that $p = 0.001 < \alpha$ value of 0.05 which means that H_a is accepted. **Conclusion :** The conclusion was that there was the relationship of physical activity in controlling blood sugar levels in diabetes mellitus patients at Jati Makmur Health Center Binjai City.

Keywords : *physical activity; diabetes mellitus; blood sugar levels*