

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH
PUASA PADA PASIEN *DIABETES MELITUS* TIPE 2
DI RUANG INTERNA RSD KALISAT**

SKRIPSI



**Oleh:
Emi Susilowati
NIM. 22102308**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien *Diabetes Melitus* Tipe 2 Di Ruang Interna RSD Kalisat” telah di uji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan pada:

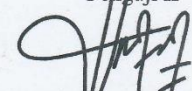
Hari : Kamis
Tanggal : 11.- juli -- 2024
Tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

Tim Penguji

Ketua Penguji,


Ns. Hella Mady Purisina, S.Kep., M.Kep
NIK. 199110062015092096

Penguji II


Ns. Ina Mawiana, S.Kep., M.Kep
NIK.199203282019082175

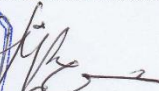
Penguji III


Ns. Judi Nugroho, S.Kep., M.Kes
NIP. 197007291996031002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi Jember




Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIK. 198912192013092038

ABSTRAK

Emi Susilowati¹, Ina Martiana², Judi Nugroho³ 2024. **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUANG INTERNA RSD KALISAT.** Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Latar belakang: DM tipe 2 adalah Penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh akibat resistensi insulin. Aktivitas fisik merupakan faktor resiko yang paling berpengaruh pada pasien DM. Pada pasien DM tipe 2 saat aktivitas fisik, otot menggunakan glukosa yang tersimpan dalam otot, dan jika glukosa berkurang otot mengisi kekosongan dengan mengambil glukosa dari darah agar dapat menjaga kadar gula darah. Pemeriksaan kadar glukosa darah ada tiga jenis: Kadar glukosa darah puasa, Kadar glukosa darah post prandial, dan Kadar glukosa darah sewaktu. Gula darah puasa menggambarkan gula darah basal yang berguna untuk mengetahui gula darah terkontrol apa tidak, jika gula darah puasa masih tinggi maka gula darah post prandial juga tinggi oleh karena itu gula darah puasa dijadikan salah satu skrining pada pasien diabetes mellitus

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik pasien diabetes melitus tipe 2, mengetahui kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2, dan menganalisa hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Ruang Interna RSD Kalisat. **Metode:** Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain kolerasi yang menggunakan pendekatan *cross sectional*, populasi seluruh penderita DM tipe 2 di ruang interna RSD Kalisat, sampel berjumlah 54 responden dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini kuesioner dan lembar observasi gula darah puasa. Analisis penelitian ini menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Hasil uji analisis statistik menunjukkan bahwa dari 54 responden menunjukkan gula darah puasa terkontrol 68,5 % Nilai $p = 0.000 < \alpha = 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima dengan koefisien korelasi 0,677 artinya hubungan kuat. **Kesimpulan:** ada hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di ruang interna RSD Kalisat. **Diskusi:** Klien yang menderita diabetes mellitus tipe 2 harus melakukan aktivitas fisik, sehingga kadar gula darah tetap terkontrol.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus

¹ peneliti

² pembimbing 1

³ pembimbing 2

ABSTRACT

Emi Susilowati¹, Ina Martiana², Judi Nugroho³ 2024. **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND FASTING BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE INTERNAL ROOM OF RSD KALISAT.** Thesis. Dr. University Nursing Study Program. Soebandi Jember.

Background: Type 2 DM is a chronic disease characterized by increased blood sugar levels in the body due to insulin resistance. Physical activity is the most influential risk factor in DM patients. In type 2 DM patients during physical activity, the muscles use glucose stored in the muscles, and if glucose is reduced the muscles fill the gap by taking glucose from the blood in order to maintain blood sugar levels. There are three types of blood glucose level checks: fasting blood glucose levels, post prandial blood glucose levels, and intermittent blood glucose levels. Fasting blood sugar describes basal blood sugar which is useful for knowing whether blood sugar is controlled or not, if fasting blood sugar is still high then Post prandial blood pressure is also high, therefore fasting blood sugar is used as a screening method for diabetes mellitus patients. **Objective:** This study aims to determine the physical activity of type 2 diabetes mellitus patients, determine fasting blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients, and analyze the relationship between physical activity and fasting blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients in the Internal Room of RSD Kalisat. **Method:** The method in this research is quantitative research with a correlation design using a cross sectional approach, the population of all type 2 DM sufferers in the internal room of RSD Kalisat, a sample of 54 respondents with a sampling technique using purposive sampling. The research instruments were questionnaires and fasting blood sugar observation sheets. This research analysis uses the chi square test. **Results :** The results of the statistical analysis test showed that 54 respondents showed controlled fasting blood sugar of 68.5%. The p value = $0.000 < \alpha = 0.05$, meaning that H_0 was rejected and H_a was accepted with a correlation coefficient of 0.677, meaning a strong relationship. **Conclusion:** there is a strong relationship between physical activity and fasting blood sugar levels in type 2 diabetes mellitus patients in the internal ward of RSD Kalisat. **Discussion:** Clients who suffer from type 2 diabetes mellitus must do physical activity, so that blood sugar levels remain controlled.

Keywords: Physical Activity, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus

¹ researcher

²supervisors 1

³ supervisors 2