

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA PREDIABETES DI PUSKESMAS KALASAN

Bayu Saputro Ismail¹, Yaltafit Abror Jeem, Raden Edi Fitriyanto²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

²Departemen Biokimia Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

INTISARI

Latar Belakang: Prediabetes merupakan keadaan dimana kadar glukosa darah berada diatas normal, namun belum memenuhi kriteria diabetes. Dari sekian banyak faktor resiko prediabetes, sebagian besarnya adalah gaya hidup yang kurang sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, diet yang tidak sehat dan seimbang, serta obesitas. Oleh sebab itu, hal terpenting dari pengendalian prediabetes dan diabetes melitus adalah mengendalikan faktor resiko. Komplikasi diabetes dapat dicegah, ditunda dan diperlambat dengan mengendalikan kadar glukosa darah. Pengelolaan diabetes yang bertujuan untuk mempertahankan kadar glukosa darah dalam rentang normal, dapat dilakukan secara nonfarmakologis dan farmakologis. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan kadar glukosa darah pada penderita prediabetes di Puskesmas Kalasan.

Metode: Penelitian ini merupakan desain penelitian *cross-sectional* yang melibatkan 55 subjek penelitian yang merupakan pasien penderita prediabetes di Puskesmas Kalasan. Variabel pada penelitian ini diantaranya adalah tingkat aktivitas fisik, kadar glukosa darah, usia dan jenis kelamin. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil : Distribusi responden yang peneliti dapatkan dari segi jenis kelamin lebih banyak perempuan dengan presentase 71% dibanding laki-laki yang hanya sebanyak 29%. Dari segi umur diperoleh umur 35 tahun sebanyak 8 orang atau 15%, responden umur 36-45 tahun sebanyak 27 orang atau 49%, responden umur 46-55 tahun sebanyak 16 orang atau 29%, dan responden umur 56-65 tahun sebanyak 4 orang atau 7%. Dari segi tingkat aktivitas fisik diperoleh responden yang beraktivitas fisik ringan sebanyak 24 orang atau 44%, sedangkan jumlah responden yang beraktivitas fisik sedang berjumlah 31 orang atau 56%.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah pada penderita prediabetes di Puskesmas Kalasan. Penderita prediabetes di Puskesmas Kalasan sebagian besar melakukan aktivitas fisik kategori sedang dengan jumlah 31 responden (56%).

Kata kunci: Tingkat aktivitas fisik, kadar glukosa darah, prediabetes

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS WITH BLOOD GLUCOSE LEVELS IN PREDIABETES PATIENTS IN KALASAN HEALTH CENTER

Bayu Saputro Ismail¹, Yaltafit Abror Jeem, Raden Edi Fitriyanto²

¹Students Faculty of Medical University of Islam Indonesia

²Department of Biochemistry of Medicine University of Islam Indonesia

ABSTRACT

Background: Prediabetes is a condition where blood glucose levels are above normal, but do not meet the criteria for diabetes. Of the many prediabetes risk factors, most of them are unhealthy lifestyles such as lack of physical activity, an unhealthy and balanced diet, and obesity. Therefore, the most important thing about controlling prediabetes and diabetes mellitus is controlling risk factors. Diabetes complications can be prevented, delayed and slowed by controlling blood glucose levels. Management of diabetes which aims to maintain blood glucose levels in the normal range, can be done non-pharmacologically and pharmacologically.

Objective: To determine the relationship between the level of physical activity and blood glucose levels in prediabetes patients at the Kalasan Health Center.

Method: This study is a cross-sectional study design involving 55 research subjects who were patients with prediabetes at the Kalasan Health Center. The variables in this study include the level of physical activity, blood glucose levels, age and sex. Data analysis was performed using Chi-Square test.

Results : The distribution of respondents that researchers got in terms of sex was more women with a percentage of 71% compared to men who only as much as 29%. In terms of age, there are 35 years of age of 8 people or 15%, respondents aged 36-45 years are 27 people or 49%, respondents aged 46-55 years are 16 people or 29%, and respondents aged 56-65 years are 4 people or 7%. In terms of the level of physical activity, respondents were 24 people who were mildly active or 44%, while there were 31 respondents who had moderate physical activity or 56%.

Conclusions : There is a relationship between the level of physical activity and blood glucose levels in prediabetes patients at the Kalasan Health Center. Prediabetes sufferers at the Kalasan Health Center mostly do moderate physical activity with a total of 31 respondents (56%).

Keywords: Physical activity level, blood glucose level, prediabetes