

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK OLAHRAGA JOGGING DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS SAAT RAWAT JALAN DI RSIG KALANGET TAHUN 2020

Oleh : Bayu Indrayadi

Jogging adalah suatu aktivitas fisik yang melibatkan otot besar yang dilakukan dengan berjalan santai atau berlari-lari kecil dengan durasi dan waktu tertentu. Aktifitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktifitas fisik berintensitas ringan, sedang, dan tinggi (CDC, 2015). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan olahraga jogging dengan kadar gula darah pada penderita *Diabetes Mellitus*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan desain penelitian korelasi. Besar sampel sebanyak 32 orang yang ditentukan dengan menggunakan kriteria inklusi yaitu pasien DM yang berkunjung ke Poli penyakit dalam yang melakukan aktifitas fisik jogging di rumah. Variabel independen pada penelitian ini adalah jogging, dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kadar gula darah pasien DM poli penyakit dalam. Metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Untuk pengukuran jogging menggunakan kuesioner, pengukuran kadar gula darah acak menggunakan GCU.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 13 responden yang cukup dalam melakukan aktifitas jogging, 2 (15,4%) responden kadar gula darahnya bernilai < 70 mg/dl, 9 (69,2%) responden kadar gula darahnya bernilai 70-199 mg/dl, 2 (15,4%) responden kadar gula darahnya bernilai ≥ 200 mg/dl. Selanjutnya dilakukan uji analisis menggunakan uji *chi-squer* dengan α 0,05 didapatkan P hitung : 0,001. Sehingga dengan P hitung $< \alpha$, maka H_1 diterima yang berarti ada Hubungan Aktifitas Fisik Olahraga Jogging dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus.

Dari hasil penelitian yang di peroleh, Jogging merupakan aktifitas fisik yang gampang untuk dilakukan dirumah untuk mengontrol kadar gula darah, kemauan dari pasien dan dukungan keluarga sangat menentukan keberhasilan ini.

Kata kunci : Jogging, Kadar Gula Darah

ABSTRACT

Relationship between physical activity jogging and blood sugar levels in patients with diabetes mellitus while outpatient at the Kalianget Salt Islamic Hospital in 2020

By : Bayu Indrayadi

Jogging is a physical activity that involves large muscles performed by walking casually or jogging with a certain duration and time. Physical activity is divided into 3 namely mild, moderate and high intensity physical activities (CDC, 2015). The purpose of this study was to determine the relationship of jogging sports with blood sugar levels in patients with Diabetes Mellitus.

This research uses observational analytic research method with correlation research design. The sample size was 32 people who were determined using inclusion criteria, namely DM patients who visited the Internal Medicine Clinic who did physical jogging at home. The independent variable in this study is jogging, and the dependent variable in this study is the blood sugar level of DM patients with internal medicine. Data collection method uses observation sheets. For jogging measurements using a questionnaire, measurement of random blood sugar levels using GCU.

From the results of the study it was found that of the 13 respondents who were sufficiently engaged in jogging activities, 2 (15.4%) respondents had blood sugar levels <70 mg / dl, 9 (69.2%) respondents had blood sugar levels of 70-199 mg / dl, 2 (15.4%) of respondents had blood sugar level of ≥ 200 mg / dl. Furthermore, an analysis test was performed using the chi-squer test with α 0.05 obtained P count: 0.001. So with P count < α , then H1 is accepted which means there is a Relationship between Physical Activity of Jogging Sports with Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Patients.

From the research results obtained, Jogging is an easy physical activity to do at home to control blood sugar levels, the willingness of patients and family support to determine this success.

Keywords: Jogging, Blood Sugar Levels