

ABSTRAK

Diabetes Melitus adalah merupakan penyakit hiperglikemia akibat insentivitas sel terhadap insulin serta gangguan metabolisme yang secara genetik dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat, jika telah berkembang penuh secara klinis maka diabetes melitus ditandai dengan hiperglikemia puasa dan postprandial, ateroklerosis dan penyakit vaskular mikroangiopati. Aktivitas Fisik merupakan pergerakan bagian tubuh yang mengeluarkan energi dalam rangka menjaga kesehatan jasmani dan rohani serta menjaga kualitas hidup agar tetap bugar dan sehat sepanjang hari. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan GDS Pada Pasien diabetes melitus di poli lansia Puskesmas Sukodadi Kabupaten Lamongan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian ini sebanyak 125 orang dengan jumlah sampel yaitu 96 orang yang diambil menggunakan teknik *consecutive sampling*, dengan instrumen menggunakan kuesioner dan pemeriksaan gula darah sewaktu menggunakan alat yaitu Glukometer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang melakukan aktivitas fisik dengan baik sebanyak 71 responden (74,0%) dan hampir seluruhnya responden yang mendapatkan gula darah sewaktu normal sebanyak 80 (83,3%). Berdasarkan uji *spearman* diperoleh nilai koefisien (r) = -0,206 dan nilai *sig tailed* (p) = 0,044 dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan GDS Pada Pasien diabetes melitus di poli lansia Puskesmas Sukodadi Kabupaten Lamongan. Semakin baik melakukan aktivitas fisik maka didapatkan gula darah sewaktu dengan hasil normal, sarannya yaitu diharapkan dapat terus meningkatkan aktivitas fisik agar dapat menjaga kestabilan kadar gula darah sewaktu.

Kata kunci : *Aktivitas Fisik, GDS, Pasien Diabetes Melitus*