

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis dengan prevalensi tinggi, terkait dengan berbagai penyakit komplikasi, dan dapat menurunkan kualitas hidup penderita DM. Oleh karena itu, penting bagi penderita DM untuk melakukan latihan jasmani untuk menjaga stabilitas kadar glukosa darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan frekuensi, durasi, dan intensitas latihan jasmani dengan rerata kadar glukosa darah acak pada penderita DM.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain kasus kontrol. Data diperoleh dari wawancara yang dilakukan pada 20 sampel kelompok kasus dan 20 sampel kelompok kontrol. dengan teknik sampling random sistematis. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah rerata kadar glukosa darah acak, sedangkan variabel bebasnya adalah frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis latihan jasmani. Untuk mengetahui hubungan dan besar risiko digunakan uji chi square tabel kontingensi 3x2.

Hasil penelitian menunjukkan faktor latihan jasmani yang berhubungan dengan rerata kadar glukosa darah acak adalah durasi latihan jasmani ($p=0,022$) dan intensitas latihan jasmani ($p=0,021$). Frekuensi latihan jasmani tidak berhubungan dengan rerata kadar glukosa darah acak ($p=0,340$). Tidak melakukan latihan jasmani merupakan faktor risiko untuk mempunyai rerata kadar glukosa darah acak tidak terkontrol pada penderita DM.

Disimpulkan bahwa total durasi dan intensitas latihan jasmani berhubungan dengan rerata kadar glukosa darah acak. Dengan melaksanakan latihan jasmani sebanyak 3 kali 30 menit per minggu dapat mengurangi risiko pada penderita DM untuk mempunyai kadar glukosa darah tidak terkontrol.

Kata kunci: diabetes mellitus, latihan jasmani, rerata kadar glukosa darah.