

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR HbA1c PADA
PASIEN DIABETES MELITUS DI POLI RAWAT JALAN
RUMAH SAKIT X**

*The Relationship Of Physical Activity With HbA1c Level In Diabetes
Mellitus Patients At The Out Patient Polyclinic*

Hospital X

Untari¹, Kasron², Dewi Prasetyani³
University Al Irsyad Ciilacap

Jl. Cerme No 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Kadar gula darah dan kadar HbA1c dapat terkontrol dengan baik, hal ini diperlukan penatalaksanaan yang baik dan berkelanjutan pada pasien DM. Menurut PERKENI (2015) terdapat 4 pilar penatalaksanaan DM salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat membantu memasukan glukosa ke dalam sel tanpa membutuhkan insulin, selain itu aktivitas fisik juga dapat menurunkan berat badan pasien DM yang obesitas serta mencegah laju progresivitas gangguan toleransi glukosa menjadi DM. Kadar HbA1c memberikan informasi yang berguna pada postprandial hiperglikemi dan basal hiperglikemi pada pasien DM tipe II. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kadar HbA1c pada pasien DM di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit X. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode *cross sectional* terhadap 34 pasien DM yang diambil menggunakan metode *total Sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mempunyai aktifitas fisik dalam kategori sedang dengan kadar HbA1c tidak terkontrol sebanyak 41,2%. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kadar HbA1c pada pasien DM di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit X $p_v = 0,034$, OR = 6,667.

Kata kunci: Hubungan, aktifitas fisik, kadar HbA1c, pasien DM

ABSTRACT

Blood sugar and HbA1c levels can be well controlled, but this also requires versed and sustainable management in DM patients. According to PERKENI (2015), there are 4 pillars of management in diabetes, one of them is physical activity. Physical activity can help the body put glucose into cells without insulin. Moreover, physical activity can reduce weight in patients DM with obesity and prevent the progression of impaired glucose tolerance to DM. HbA1c levels provide worthwhile information on postprandial hyperglycemia and basal hyperglycemia in patients with DM type 2. This study aimed to determine the relationship between physical activity and HbA1c levels in DM patients at the Outpatient Polylinic of X Hospital. This study was quantitative research with a cross-sectional method on 34 respondents. DM patients was taken using the total sampling method. The data analysis that used in this study was the chi-square test. Results showed that most of the respondents had moderate physical activity with uncontrolled HbA1c levels as much as 41.2%. There was a relationship between physical activity and HbA1c levels in patients with DM at the outpatient polyclinic of Hospital X $PV = 0.034$, OR = 6.667.

Keywords: Relationship, physical activity, HbA1c levels, and patients with DM