

INTI SARI

Diantara penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular yang akan meningkat jumlahnya dimasa yang akan datang adalah penyakit diabetes mellitus, meningkatnya prevalensi diabetes di Indonesia dikarenakan makin majunya kemakmuran dan kesejahteraan. Diabetes melitus adalah suatu gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara insulin yang tersedia dengan insulin yang dibutuhkan tubuh. Seorang penderita DM harus mampu untuk memelihara terkontrolnya kadar gula darah untuk bisa mencegah terjadinya komplikasi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengontrolnya adalah dengan melaksanakan olahraga secara teratur.

Penelitian ini berjudul "Hubungan Antara Pelaksanaan Olahraga Dengan Terkontrolnya Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD Sleman Yogyakarta". Pelaksanaan olahraga sebagai variabel bebas dan terkontrolnya kadar gula darah sebagai variabel terikat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pelaksanaan olahraga dengan terkontrolnya kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus.

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan rancangan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 30 responden yang diambil secara acak atau random yang memenuhi kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dan rekam medik penderita DM. Hasil penelitian diuji dengan uji chi square dengan bantuan program komputer SPSS for Windows versi 10.0.

Hasil analisis didapatkan $p = 0,001 < \alpha$, $\chi^2 = 13,768$ $df = 2$ dengan $\alpha = 0,01$, yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pelaksanaan olahraga dengan terkontrolnya kadar gula darah pada penderita DM dengan tingkat keeratan yang tinggi, artinya semakin teratur klien DM dalam melaksanakan olahraga maka semakin terkontrol kadar gula darahnya.