

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR GULA  
DARAH PASIEN DIABETES MILLETUS**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**ANGGA PERMANA**

**NIM : 10117005**



**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA**

**2020**

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** DM merupakan penyakit menahun yang ditandai oleh kadar *glukosa* darah lebih dari nilai normal ( $\geq 200$  mg/dL). Diperkirakan penderita DM di seluruh dunia mencapai 347 juta. Indonesia berada di posisi kedua terbanyak di kawasan Asia Tenggara, angka kejadian diabetes melitus di Indonesia sebesar 9,116.03 kasus. **Tujuan :** mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pasien diabetes mellitus. **Metode :** metodologi penelitian telaah literatur. Populasi yang digunakan dalam KTI ini adalah Seluruh artikel yang berada di google scolar baik nasional maupun internasional. Jumlah sampel 11 artikel dengan jenis penelitian primer yang tahun terbitnya sepuluh tahun terakhir. **Hasil:** kebanyakan responden memiliki aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik berpengaruh pada kadar gula darah pasien diabetes mellitus. karakteristik pasien diabetes mellitus responden yang sudah mempunyai usia  $>45$  tahun. Dari jenis kelamin kebanyakan orang yang terkena penyakit DM adalah yang berjenis kelamin perempuan. Dari pekerjaan kebanyakan orang yang memiliki penyakit DM adalah IRT. Dari Pendidikan kebanyakan responden yang memiliki penyakit DM adalah yang berpendidikan rendah.

**Kata Kunci :** Pengaruh Aktivitas Fisik, Diabetes Mellitus

## ABSTRACT

**Background:** DM is a chronic disease characterized by blood glucose levels more than normal ( $\geq 200$  mg / dL). It is estimated that DM sufferers worldwide reach 347 million. Indonesia ranks second in the Southeast Asia region, the incidence of diabetes mellitus in Indonesia is 9,116.03 cases. **Objective:** to determine the effect of physical activity on blood sugar levels of patients with diabetes mellitus. **Method:** research methodology examines the literature. The population used in this scientific papers are all articles that are on Google Scoler both nationally and internationally. The number of samples is 11 articles with the type of primary research in the last ten years. **Results:** most respondents had mild physical activity. Physical activity affects the blood sugar levels of patients with diabetes mellitus. Characteristics of respondent diabetes mellitus patients who are  $> 45$  years old. Of the sexes most people who are affected by DM are female. From work most people who have DM are house wife. From education most respondents who have DM are low educated.

**Keywords:** Effect of Physical Activity, Diabetes Mellitus