

# HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA AEROBIK DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS LIMO DEPOK

Nurul Karimah Putri Gita

## Abstrak

Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik dengan karakteristik peningkatan kadar glukosa darah diikuti dengan kelainan metabolic lainnya yang disebabkan oleh gangguan hormonal. Diabetes melitus adalah penyakit seumur hidup dan tidak dapat disembuhkan. Aktivitas fisik dan olahraga teratur dianggap sebagai bagian penting dari penatalaksanaan diabetes mellitus yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien diabetes melitus. Olahraga yang dianjurkan adalah olahraga aerobik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga aerobik dengan kualitas hidup pada pasien diabetes melitus. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional kepada 78 pasien diabetes melitus yang didapat secara *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner aktivitas olahraga dan kualitas hidup diukur dengan WHOQOL-BREF. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga aerobik dengan kualitas hidup ( $p = 0.001$ ). sedangkan tidak ada hubungan antara usia dengan kualitas hidup ( $p = 0,115$ ) begitu juga dengan jenis kelamin dan kualitas hidup ( $p = 0.858$ ).

**Kata Kunci:** Aktivitas Olahraga Aerobik, Diabetes Melitus, Kualitas Hidup, WHOQOL-BREF

# **ASSOCIATIONS BETWEEN AEROBIC EXERCISE AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS AT LIMO PUBLIC HEALTH CENTER DEPOK**

**Nurul Karimah Putri Gita**

## **Abstract**

Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease characterized by an increased levels of glucose in the blood and accompanied by other metabolic disorders caused by hormonal disturbances. Diabetes mellitus is a lifelong disease that can not be cured. Physical activity and regular exercise is considered as an important part of the treatment of diabetes mellitus and influenced patient's quality of life. Exercise that suggested is aerobic exercises. This study evaluated aerobic exercise and its relationship with quality of life in patients with diabetes mellitus. Method: A observational analytic with cross sectional method was conducted with sample of 78 patient Diabetes mellitus that obtained by accidental sampling. Data was collected using aerobic exercise questionnaire and the quality of life was measured using The WHOQOL-BREF. This study showed a significant relationship between aerobic exercise and quality of life ( $p = 0.001$ ), whereas there is no association between age and quality of life ( $p = 0,115$ ) similarly with sex and quality of life ( $p = 0.858$ ).

**Keywords:** Aerobic Exercise, Diabetes Mellitus, Quality of Life, WHOQOL-BREF