

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA LANJUT USIA WANITA DI KOMUNITAS DAHLIA SENJA, LIMO DEPOK

Srihani Wulandari

Abstrak

Latar Belakang : Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kadar gula darah dengan memperbaiki sensitivitas insulin dan mempercepat proses pengurangan gula dalam darah, dengan melakukan aktivitas fisik dengan teratur dan intensitas moderat dapat membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil, tetapi ada beberapa faktor seperti jenis aktivitas fisik, durasi, dan kondisi kesehatan individu juga dapat mempengaruhi bagaimana aktivitas fisik mempengaruhi kadar gula darah. Tujuan penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada lanjut usia di komunitas lanjut usia. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan metode cross sectional yang berdasarkan hasil pengukuran aktivitas fisik dengan menggunakan kuisioner *Internasional Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) pengukuran kadar gula darah dengan menggunakan *Glucometer*. Sampel pada penelitian ini ialah Lansia pada Komunitas Lansia Dahlia Senja Limo Depok yang berjumlah 40 sampel. Pada penelitian ini menggunakan uji univariat dan uji bivariat dengan menggunakan SPSS 25. **Hasil :** Hasil yang diperoleh dari 40 responden, terdapat (45.0%) lansia yang memiliki aktivitas fisik sedang dan terdapat (95.0%) lansia yang memiliki kadar gula darah normal. Nilai value $p= 0,000$ dengan $p<0,05$. Tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada lanjut usia di Komunitas Dahlia Senja, Limo Depok.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik; Kadar Gula Darah; Lansia

ACTIVITY AND BLOOD SUGAR LEVELS IN THE ELDERLY WOMEN IN THE DAHLIA SENJA COMMUNITY LIMO DEPOK

Srihani Wulandari

Abstract

Background : Physical activity can affect blood sugar levels by improving insulin sensitivity and speeding up the process of reducing blood sugar, regular and moderate intensity physical activity can help keep blood sugar levels stable, but there are several factors such as the type of physical activity, duration, and conditions Individual health can also affect how physical activity affects blood sugar levels. The aim of this research was to determine the relationship between physical activity and blood sugar levels in the elderly in the elderly community.

Design : The design of this study used a cross-sectional method based on the results of measuring physical activity using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) questionnaire for measuring blood sugar levels using a glucometer. The sample in this study were the elderly in the Dahlia Senja Limo Depok Elderly Community, totaling 40 samples. In this study using univariate test and bivariate test using SPSS 25. **Results :** The results obtained from 40 respondents, there are (45.0%) elderly who have moderate physical activity and there are (95.0%) elderly who have normal blood sugar levels. The value of $p = 0.000$ with $p < 0.05$. There is no relationship between physical activity and blood sugar levels in the elderly in the Dahlia Senja, Limo Depok.

Kata Kunci : Physical Activity; Glucosa; Elderly