

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang mempunyai karakteristik hiperglikemia dikarenakan pankreas tidak mampu mensekresi insulin. Prevalensi diabetes di Kota Bandung sebanyak 43.906, dan jumlah kasus di puskesmas sebanyak 1,176. Dari 8 penderita diabetes di Puskesmas didapatkan 5 orang tidak olahraga dan 3 orang lainnya olahraga dalam seminggu. Penatalaksanaan diabetes terdiri dari 5 pilar utama salah satunya olahraga. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui bagaimana olahraga bagi penderita diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Margahayu Raya. **Metode Penelitian:** Menggunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik *Accidental Sampling*, populasi 45 orang dengan sampel 34 orang pasien prolans, instrumen berupa kuesioner dengan *Skala Gutmann* hasil ukur patuh olahraga 3-4x/minggu, tidak patuh jika tidak olahraga 3-4x/minggu, hasil penelitian menggunakan analisa univariat. **Hasil Penelitian :** Olahraga pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Margahayu Raya sebagian besar dari responden (52,9%) tidak patuh olahraga, hal ini disebabkan adanya faktor seperti lama menderita DM, penyakit penyerta, usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. **Kesimpulan :** Sebagian besar dari responden (52,9%) tidak patuh olahraga dengan jumlah 16 orang. **Saran :** Bagi puskesmas agar tetap mempertahankan program olahraga prolans, memonitoring pemenuhan olahraga pasien diabetes selama 3x/minggu. Bagi peneliti selanjutnya meneliti hubungan faktor yang mempengaruhi olahraga pada pasien Diabetes Melitus.

Kata Kunci : Diabetes Melitus Tipe 2, Kepatuhan, Olahraga

Daftar Pustaka : 28 jurnal (2012-2022)
4 buku (2014-2017)

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a metabolic disease characterized by hyperglycemia because the pancreas is unable to secrete insulin. The prevalence of diabetes in the city of Bandung is 43,906, and the number of cases at the puskesmas is 1,176. Of the 8 diabetics at the Puskesmas, 5 people did not exercise and 3 others exercised in a week. Diabetes management consists of 5 main pillars, one of which is exercise. **Purpose:** To find out how exercise for people with type 2 diabetes mellitus of the Margahayu Raya Public Health Center. **Methods:** Using quantitative descriptive with Accidental Sampling technique, a population of 45 people with a sample of 34 prolans patients, the instrument in the form of a questionnaire with the Gutmann Scale measuring adherence to exercise 3-4x/week, non-adherence if not exercising 3-4x/week, research results using univariate analysis. **Result :** Exercise in patients with Type 2 Diabetes Mellitus at the Margahayu Raya Public Health Center most of the respondents (52.9%) do not comply with exercise, this is due to factors such as length of suffering from DM, co-morbidities, age, gender, and occupation. **Conclusion:** Most of the respondents (52.9%) do not comply with exercise with a total of 16 people. **Suggestion:** For puskesmas to maintain the prolans exercise program, monitor the fulfillment of exercise for diabetic patients for 3x/week. For further researchers to examine the relationship of factors that affect exercise in Diabetes Mellitus patients.

Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Compliance, Exercise

Bibliography : 28 journals (2012-2022)

4 books (2014-2017)

KATA PENGANTAR

Pertama-tama izinkan penulis panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT, shalawat serta salam tak lupa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW