

ABSTRAK

Latar Belakang Pada tahun 2019 angka penderita diabetes melitus di Indonesia mencapai 10,7 juta orang. Angka tersebut diperkirakan terus meningkat hingga 578 juta di tahun 2030, salah satu faktor terjadinya kondisi tersebut disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, hal ini menyebabkan seseorang lebih rentan mempunyai berat badan berlebih dan meningkatkan resiko terjadinya diabetes melitus. Pada tahun 2018 di Indonesia sebesar 66,6% melakukan aktivitas yang cukup namun angka tersebut telah mengalami penurunan dari tahun sebelumnya. **Tujuan Penelitian** untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa dalam upaya pencegahan diabetes melitus tipe 2 di prodi Universitas Bhakti Kencana Bandung. **Metode** penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan populasi 321 mahasiswa dengan sampel 178 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah tingkat satu sebanyak 35 orang, tingkat 2 sebanyak 66 orang, tingkat tiga sebanyak 77 orang. **Analisa** pengolahan data yang dilakukan menggunakan Analisa deskriptif kuantitatif dengan persentase. **Hasil penelitian** didapatkan sebanyak 53,4% mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, 42,7% kategori rendah, dan 3,9% kategori tinggi. **Kesimpulan** didapatkan bahwa Sebagian besar mahasiswa sebanyak 53,4% (94 mahasiwa) memiliki aktivitas fisik sedang. **Saran** diharapkan mahasiswa dapat melakukan aktivitas secara aktif serta diperlukan dukungan dan tambahan pengetahuan kepada mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah terkait aktivitas fisik.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Diabetes Melitus tipe 2, Mahasiswa

Daftar Pustaka: 5 Buku (2013-2020)

15 Jurnal (2009-2020)

ABSTRACT

Background In 2019 the number of people with diabetes mellitus in Indonesia reached 10.7 million people. This figure is estimated to continue to increase to 578 million in 2030, one of the factors causing this condition is a lack of physical activity, this causes a person to be more prone to being overweight and increases the risk of diabetes mellitus. In 2018 in Indonesia, 66.6% carried out sufficient activities but this figure has decreased from the previous year. The purpose of the study was to determine the level of physical activity of students in an effort to prevent type 2 diabetes mellitus in the Bhakti Kencana University study program Bandung. The research method used is descriptive with a population of 321 students with a sample of 178 students taken using a stratified random sampling technique with 35 people in level one, 66 in level 2, and 77 in third. Analysis of data processing was carried out using quantitative descriptive analysis with percentages. The results showed that 53.4% of students had moderate levels of physical activity, 42.7% in the low category, and 3.9% in the high category. The conclusion is that most of the students as much as 53.4% (94 students) have moderate physical activity. Suggestions are that students are expected to be able to carry out activities actively and support and additional knowledge are needed for students with low physical activity related to physical activity.

Keywords: Physical Activity, Diabetes Mellitus type 2, Student

Bibliography: 5 Books (2013-2020)

15 Journals (2009-2020)