

ABSTRAK

Latar Belakang : Dinkes Kota Bandung (2018), menyatakan pada tahun 2018 penderita Diabetes Mellitus di Kota Bandung sebanyak 3.508 jiwa dengan jumlah kematian 245 jiwa serta angka kejadian DM meningkat menjadi 13.709 jiwa dengan angka kematian 507 jiwa. Penderita Diabetes Melitus yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat menjadi faktor tidak terkontrolnya kadar gula darah, aktivitas fisik merupakan kunci dalam pengelolaan DM sebagai pengontrol kadar gula darah. Aktivitas fisik merupakan istilah umum yang mencakup semua gerakan yang meningkatkan penggunaan energi **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. **Metode Penelitian:** Menggunakan Deskriptif Kuantitatif, teknik sampling menggunakan total sampling sebanyak 43 responden. Alat ukur berupa kuesioner yang akan dianalisis menggunakan analisa univariat. **Hasil Penelitian:** Menunjukan hasil bahwa Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Babakan Sari sebagian besar 21 (48,84%) responden memiliki aktivitas fisik sedang. **Kesimpulan:** Berdasarkan temuan dan pembahasan, dalam peneitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat aktivitas fisik lansia pendderita Diabetes Melitus di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 21 (48,84%) responden. **Saran:** tetap mempertahankan upaya untuk memberikan pelayanan terhadap lansia khususnya lansia dengan DM melalui program-program yang dapat membantu mempertahankan kesehatannya salahsatunya adalah aktivitas fisik seperti senam rutin.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Diabetes Melitus, Lansia.

Daftar Pustaka: 15 Jurnal (2012-2022)

6 Buku (2018-2020)

1 Web (2016)

ABSTRACT

Background: Bandung City Health Office (2018), stated that in 2018 there were 3,508 people with Diabetes Mellitus in the city of Bandung with 245 deaths and the incidence of DM increased to 13,709 people with 507 deaths. Diabetes Mellitus sufferers who lack physical activity can be a factor in uncontrolled blood sugar levels, physical activity is the key in managing DM as a control of blood sugar levels. Physical activity is a general term that includes all movements that increase energy use. Objective: To determine the description of physical activity in the elderly with diabetes mellitus at the Babakan Sari Health Center, Bandung City. Research Methods: Using Quantitative Descriptive, sampling technique using a total sampling of 43 respondents. The measuring instrument is a questionnaire which will be analyzed using univariate analysis. Research Results: Shows the results that the description of physical activity in the elderly with diabetes mellitus at the Babakan Sari Health Center mostly 21 (48.84%) respondents have moderate physical activity. Conclusion: Based on the findings and discussion, in this study it can be concluded that the level of physical activity of the elderly with Diabetes Mellitus at the Babakan Sari Health Center in Bandung City is in the moderate category, as many as 21 (48.84%) respondents. Suggestion: continue to maintain efforts to provide services to the elderly, especially the elderly with DM through programs that can help maintain their health, one of which is physical activity such as routine exercise.

Keywords: Physical Activity, Diabetes Mellitus, Elderly.

Bibliography: 15 Journals (2012-2022)

6 Books (2018-2020)

1 Web (2016)