



UNIVERSITAS ANDALAS

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR

**DENGAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA
PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI**

RSUP Dr.M.DJAMIL PADANG

TAHUN 2018

Oleh :

INDAH DWI PUTRI

No. BP. 1411222049



Pembimbing I : Dr. dr. Masrul, MSC, Sp.GK

Pembimbing II : Dr. Denas Symond, MCN

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG 2018

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, September 2018

INDAH DWI PUTRI, No. BP. 1411222049

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II
DI RSUP Dr.M.DJAMIL PADANG TAHUN 2018.**

xi + 49 halaman, 17 tabel, 3 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

DM merupakan gangguan metabolisme glukosa akibat resistensi insulin yang dapat dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di RSUP Dr.M.Djamil Padang Tahun 2018.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan populasi seluruh pasien rawat jalan yang menderita Diabetes Melitus Tipe II di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr.M.Djamil Padang. Sampel diambil secara *consecutive sampling* dengan jumlah 76 orang. Data primer yang diperoleh yaitu kebiasaan aktivitas fisik dan tidur responden, sedangkan data sekunder berupa kadar glukosa darah puasa responden. Analisis data menggunakan uji *Fisher* dan *Chi-Square* untuk melihat hubungan variabel independen dengan variabel dependen.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian kadar glukosa darah pasien DM tipe II sebanyak 77,6% responden termasuk kategori tidak normal, 78,9% responden dengan kategori aktivitas ringan, dan 69,7% responden dengan kategori kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik (*p-value* 0,039) dan kualitas tidur (*p-value* 0,009) dengan kadar glukosa darah puasa.

Kesimpulan

Aktivitas fisik yang kurang dan kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kenaikan kadar glukosa darah puasa pasien diabetes melitus tipe II.

Daftar Pustaka : 42 (1982-2017)

Kata Kunci : DM Tipe II, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Thesis, September 2018

INDAH DWI PUTRI, No. BP. 1411222049

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY
WITH BLOOD GLUCOSE LEVELS IN PATIENTS OF DIABETES
MELLITUS TYPE II AT RSUP Dr.M. DJAMIL PADANG 2018.**

xi + 49 pages, 17 tables, 3 pictures, 6 attachment

ABSTRACT

Objectives

Diabetes Mellitus is a Glucose metabolism disorder due to the insulin resistance that can be affected by a lack of physical activity and the bad sleep quality. This study aims to know The Relationship of Physical Activity and Sleep Quality with Blood Glucose Levels in Patients of Diabetes Mellitus Type II at RSUP Dr.M.Djamil Padang 2018.

Method

This research uses the design of cross sectional with the entire population of outpatients suffering from type II Diabetes mellitus in Clinic internal medicine at RSUP Dr.M.Djamil Padang 2018. Samples taken with *consecutive sampling* in total 76 people. The primary data were obtained as habitual physical activity and sleep respondents, while secondary data in the form of fasting blood glucose levels of respondents. Data analysis using *Fisher* and *Chi-Square* test to see the relationship with the dependent variable independent variable.

Results

Based on the results of the study of blood glucose levels type II DM patients as much as 77.6% respondents including categories are not normal, 78.9% respondents by category of activity, and 69.7% respondents with poor sleep quality category. There is a relationship between physical activity (p-value 0.039) and sleep quality (p-value of 0.009) and fasting blood glucose levels.

Conclusion

Less physical activity and a bad sleep quality relationship with increase fasting blood glucose levels in patients of diabetes mellitus type II.

Bibliography : 42 (1982-2017)

Keywords : DM Tipe II, Physical Activity, Sleep Quality