

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS MEDAN JOHOR**

SKRIPSI

Oleh

MUHAMMAD FADHIL SIREGAR

71200811091



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
MEDAN
2023**

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS MEDAN JOHOR**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Kelulusan Menjadi
Serjana Kedokteran**

Oleh

MUHAMMAD FADHIL SIREGAR

71200811091



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**

MEDAN

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Hasil penelitian dengan judul :

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS MEDAN JOHOR**

Yang dipersiapkan oleh :

MUHAMMAD FADHIL SIREGAR

71200811091

Hasil Penelitian ini telah diperiksa dan disetujui

Medan, 04 Mei 2024

Disetujui,

Dosen Pembimbing

(dr.Ismurizal,SH, M.H Sp.F,Dipl.Bioeth)

Dosen Pembanding I

Dosen Pembanding II

(Dr.dr. Mayang Sari Ayu, MARS FIS-PH , FIS- CM, MH.Kes.)

(dr. Aulia Novasyra , M.Kes)

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, menerangkan bahwa mahasiswa

Judul Skripsi : **HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS
MEDAN JOHOR**

Nama : Muhammad Fadhil Siregar

NPM : 71200811091

Telah diuji dan dinyatakan TIDAK LULUS/LULUS didepan Penguji pada hari,

Tim Penguji Skripsi

Dosen Pembimbing

(dr.Ismurizal,SH, M.H Sp.F,Dipl.Bioeth)

Dosen Pembanding I

Dosen Pembanding II

(Dr.dr. Mayang Sari Ayu, MARS FIS-PH, FIS- CM, MH.Kes.) (dr. Aulia ovasyra , M.Kes)

DIKETAHUI OLEH,
Dekan

(dr. Tri Makmur, Sp.S)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan kasih, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal penelitian dengan judul “**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS MEDAN JOHOR**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan tingkat sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Dalam proses penulisan proposal ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. **Prof. Dr. Safrida, SE, M.Si** selaku Rektor Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memimpin dan memberi kepada peneliti untuk belajar di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
2. **dr. Tri Makmur, Sp.S** selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dan yang telah memimpin di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. **dr. Ismurizal, SH, M.H Sp.F, Dipl. Bioeth** selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan selama penyusunan penelitian ini.
4. **Dr. dr. Mayang Sari Ayu, MARS, FIS-PH, FIS-CM, MH. Kes** selaku dosen penguji I dan **dr. Aulia Novasyra, M. Kes** selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktu, memberikan kritik, saran, dan nasihat yang membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan benar.
5. **Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan staf pengajar akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara** yang telah banyak membantu kelancaran pengerjaan penelitian ini.
6. **Terima kasih Kepada kedua orangtua (Batin Siregar, SP, Dewi Yanti, SE)** yang telah mendoakan, mendorong dan memberikan dukungan moril dan materi dalam menyelesaikan penelitian dengan baik.

7. Kepada Nanda, Isna, dan Dinda sebagai teman saya yang telah memberikan suport sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
8. Kepada semua pihak yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan baik.

Demikianlah prakata ini peneliti sampaikan. Peneliti berharap skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta dapat memberikan sumbangan pikiran yang berguna bagi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, serta pengembangan ilmu kedokteran.

Peneliti menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan peneliti.

Medan, 04 Mei 2024

Peneliti

MUHAMMAD FADHIL SIREGAR

71200811091

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATAPENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRAC.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR SINGKATAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Bagi Peneliti.....	4
1.4.2 Bagi Universitas Islam Sumatera Utara.....	4
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	4
1.4.4 Bagi Masyarakat.....	4
1.4.5 Bagi Rumah Sakit.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Diabetes Melitus.....	5
2.1.1 Definisi	5
2.1.2 Epidemiologi.....	5
2.1.3 Etiologi dan Faktor Risiko.....	7

2.1.4 Patofisiologi.....	8
2.1.5 Klasifikasi Diabetes Melitus.....	9
2.1.6 Diagnosis.....	10
2.1.7 Tatalaksana.....	13
2.1.8 Komplikasi.....	17
2.1.9 Trapi Nutrisi Medik.....	18
2.1.10 Latihan Fisik.....	18
2.2 Aktifitas fisik.....	19
2.3 Hubungan Diabetes melitus dengan Aktifitas fisik.....	19
2.4 Kerangka Teori	21
2.5 Kerangka Konsep.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	22
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	22
3.2.2 Waktu Penelitian.....	22
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	22
3.3.1 Populasi Penelitian.....	22
3.3.2 Sampel Penelitian.....	22
3.4 Variabel Penelitian.....	23
3.5 Definisi Operasional.....	244
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	26
3.7.1 Pengolahan Data.....	26
3.7.2 Analisis Data.....	26
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Lokasi Penelitian.....	27
4.2 Karakteristik Responden.....	27
4.3 Hasil Penelitian.....	28

4.3.1 Analisis Univaria.....	28
4.3.2 Analisis Bivariat.....	32
4.4 Pembahasan.....	33
4.4.1 Pembahasan Univariat.....	33
4.4.2 Pembahasan Bivariat.....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARA.....	37
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
2.1	<i>The Egregious Eleven</i> -----	8
2.2	Algoritma Pengobatan DM tipe 2-----	17
2.3	Kerangka Teori -----	21
2.4	Kerangka Konsep -----	21

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
2.1	Kriterian Diagnosis Diabetes Melitus-----	11
3.1	Definisi Operasional -----	24
3.2	Hasil Uji Validasi Kuisoner -----	25

DAFTAR SINGKATAN

DCCT	: <i>Diabetes Control and Complications Trial assay</i>
Depkes RI	: Dapertemen Kesehatan Republik Indonesia
DM	: Diabetes Mellitus
GDPT	: Glukosa Darah Puasa Terganggu
IDDM	: <i>Insulin Dependen Diabetes Mellitus</i>
InfoDATIN	: Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
NGSP	: <i>National Glycohaemoglobin Standarization Program</i>
NIDDM	: <i>Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus</i>
STP	: Surveilans Terpadu Penyakit
TGT	: Toleransi Glukosa Terganggu
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Astutisari, I. D. A. E. C., AAA Yulianti Darmini, A. Y. D., & Ida Ayu Putri Wulandari, I. A. P. W. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.350>
- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.893>
- Cicilia, L., Kaunang, W. P. J., & Fima, L. F. G. L. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. *Jurnal Kesma*, 7(5), 1–6.
- Fitriana, R., & Muflihatin, K. S. (2020). Hubungan aktifitas fisik dengan terkendalinya kadar gula darah pada pasien DM Tipe II di Irna RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1659–1665.
- Handayani, S. T., . H., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Olak Kemang Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i1.6535>
- Herdiananda, N. G. (2019). *Gambaran Aktivitas Fisik dan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Getasan*. July, 1–23.
- Hikmah, N., Mahpolah, & Hariati, N. W. (2023). Hubungan Persepsi, Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 5(2), 20–32.
- IDF. (2021). Facts & figures Diabetes around the world in 2021. *International Diabetes Federation*, 8–11.
- Kemenkes. (2020). *InfoDHTIN*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kurnia, A., & Haskas, Y. (2021). *Hubungan Diet Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hospital Readmission Pada Pasien*. 1, 304–312.
- Lestari, N. K. Y., & Laksmi, G. A. P. S. (2020). Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Lestari, Zulkarnain, & Sijid, S. A. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, November, 237–241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Muharani Syafriani, A., Hanim Lubis, H., Haryanti Butar-Butar, M., Eviana, L., Farmasi, F., & Kesehatan Helvetia, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*

- Medikal Bedah*, 6(1), 11–21. <http://dx.doi.org/10.32584/jikmb.v6i1.1846>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Pdf-Methodologi-Penelitian-Kesehatan-Notoatmodjo_Compress.Pdf*.
- Paramita, D. P., & Lestari, A. . W. (2019). Pengaruh Riwayat Keluarga Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Dewasa Muda Keturunan Pertama Dari Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Denpasar Selatan. *Jurnal Medika*, 8(1), 61–66.
- PERKENI. (2021). Pedoman Pemantauan gula darah mandiri. *Endokrinologi Indonesia*, 1–36.
- Purnama, A., & Sari, N. (2019). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Mellitus. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 2(4), 368–381. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.213>
- Rahayu, N. S., Sundari, A. S., Rambe, M., Fadhilah, N. S., Sigalingging, T. S., & Nababan, T. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dalam Mengontrol Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Jati Makmur Kota Binjai Tahun 2021. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 224. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.10965>
- Ronika, & Siregar, F. A. (2018). *1461-5445-1-Pb*. 78–86.
- Siregar, H. K., Butar, S. B., Pangaribuan, S. M., Siregar, S. W., & Batubara, K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glokosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Koja Jakarta. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(1), 32–39. <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/97>
- Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46. www.ginasthma.org.
- Sudarma, I. made. (2021). *Metodologo Penelitian Kesehatan*. 144.
- WHO. (2023). *Diabetes 5. April*, 1–6.



UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

KAMPUS : JL. STM NO. 77 MEDAN
KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN - 20212
TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 - 4142495

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI

ACE RA

Judul : Pengaruh aktivitas fisik dengan kadar gula
darah pada pasien diabetes melitus di-
Puskesmas Medan Johor.

Tujuan Umum : Menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap
kadar gula darah pasien diabetes melitus di puskesmas Medan
Johor.

Tujuan Khusus : 1. Mengetahui karakteristik demografi pasien diabetes melitus
di Puskesmas Medan Johor.
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada pasien diabetes melitus
di Puskesmas Medan Johor.
3. Mengidentifikasi kadar gula darah pada pasien diabetes
melitus di Puskesmas Medan Johor.

Nama : Muhammad Fadlit Singar

N I M : 71200811091.

Pembimbing

(dr. Ismurizal, SH. Sp.F)



(dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si., M.Biomed)

NB : Mohon dikembalikan ke Bag. Unit Penelitian kurang dari 2 minggu sejak
melapor ke dosen pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN
KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212
TELP. (061) 42778962

Nomor : 1049 /I/E.03/VI/2023
Lampiran : -
Hal : Permohonan Survei Awal

Medan, 19 Dzulqaidah 1444 H
09 Juni 2023 M

Kepada Yth.
Kepala Puskesmas Medan Johor
Di
Tempat

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan tema " Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Medan Johor " maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Muhammad Fadhil Siregar

NPM : 71200811091

Untuk dapat melaksanakan **Survei Awal** di Puskesmas Medan Johor.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah



dr. Dewi Pangestuti, M.Biomed

Tembusan :

1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
2. Pertinggal

NB : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan tangan / menggunakan handsinitizer.



PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Telepon/Faksimile(061) 4520331
Website : dinkes.pemkomedan.go.id email : dinkes@pemkomedan.go.id
M E D A N

Medan, 7 Juli 2023

Nomor : 440/236.14/VII/2023

Kepada Yth :
Kepala UPT.Puskesmas Medan Johor

Lamp :
Perihal : **Izin Survei Awal**

di –
MEDAN

Sehubungan dengan Surat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Nomor 1050/L/E.03/VI/2023 Tanggal 09 Juni 2023 Perihal tentang Permohonan Izin Survei Awal di Lingkungan Dinas Kesehatan Kota Medan, kepada

Nama : Muhammad Fadhil Siregar
Nim : 71200811091
Judul : Pengaruh aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes
Diabetes Melitus di Puskesmas Medan Johor.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami :

1. Dapat menyetujui kegiatan Izin Survei Awal yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

**A.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MEDAN
KABID SUMBER DAYA KESEHATAN,**



**RUKUN RAMADANI Br.KARO,SKM, M.K.M
PENATA TK I
NIP.19830706 201101 2 010**

LEMBAR KUESIONER

PENGARUH AKTIFITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS MEDAN JOHOR

A. Karakteristik Data Demografi Responden

1. Tanggal Penelitian

2. No. Urut Responden :

3. Umur :

4. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan

5. Pendidikan :

Tidak tamat SD A/ Sederajat

Tamat SD/Sederajat Akademik/PT

SLTP/Sederajat lain :

6. Pekerjaan :

Tidak Bekerja Pegawai Swasta

Buruh PNS

Petani TNI/POLRI

Wiraswasta/pedagang Lain-lain.....

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS MEDAN JOHOR

Assalamualaikum/Selamat Pagi/Siang, saya adalah mahasiswa FK UISU sedang menyelesaikan skripsi yang berjudul Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Medan Johor. Saya sangat mengharapkan kejujuran anda dalam mengisi kuesioner ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dalam pengisian kuesioner ini. Semua jawaban dan identitas akan dirahasiakan. Saya ucapkan terima kasih atas kerja sama dan partisipasi yang teman-teman berikan.

1. Kendaraan apa yang ada pakai Ketika pergi bekerja?
 1. Kendaraan Bermotor
 2. Bersepeda
 3. Berjalan dengan kaki
2. Apakah pekerjaan utama anda ?
 1. Menulis, Mengemudi, Ibu Rumah Tangga, Praktis Kesehatan
 2. Kerja Pabrik, Petukang Kayu, Dan Pertanian
 3. Pekerjaan Dermaga, Pekerja Konstruksi, Olahragawan
3. Dimana Biasanya anda bekerja ?
 1. Rumah atau Kantor
 2. Pabrik atau petani
 3. Proyek Pembangunan atau kapal
4. Ditempat kerja seberapa banyak anda berjalan
 1. <500m
 2. 500m-3km
 3. >3km
5. Pada saat bekerja seberapa sering anda duduk ?
 1. Sering
 2. kadang-kadang
 3. Tidak pernah / Jarang

6. Ditempat kerja, seberapa sering anda ada mengangkat beban berat diatas 10 kg ?
 1. Tidak pernah / Jarang
 2. Kadang-kadang
 3. Sering
7. Pada saat bekerja seberapa sering anda berdiri ?
 1. Tidak pernah / Jarang
 2. Kadang-kadang
 3. Sering
8. Seberapa sering anda beristirahat saat bekerja ?
 1. Sering
 2. Kadang-kadang
 3. Tidak pernah / Jarang
9. Seberapa sering anda Berolahraga ?
 1. Tidak pernah / Jarang
 2. Kadang-kadang
 3. Sering
10. Apakah olahraga yang sering anda lakukan ?
 1. Jogging/Jalan santai
 2. Badminton
 3. basket/sepak bola
11. Seberapa lama anda berolahraga?
 1. 5-15 menit
 2. 15-30 menit
 3. >30 menit
12. Seberapa sering anda berkeringan saat olahraga
 1. Tidak pernah / Jarang
 2. Kadang-kadang
 3. Sering

Correlations

		x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	total
x1	Pearson Correlation	1	.638**	.545*	.471*	.406	.638**	.630**	.545*	.346	.545*	.429	.429	.725**
	Sig. (2-tailed)		.002	.013	.036	.076	.002	.003	.013	.135	.013	.059	.059	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x2	Pearson Correlation	.638**	1	.179	.082	.394	.596**	.285	.179	.704**	.601**	.672**	.672**	.696**
	Sig. (2-tailed)	.002		.450	.731	.086	.006	.223	.450	.001	.005	.001	.001	.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x3	Pearson Correlation	.545*	.179	1	.899**	.811**	.601**	.892**	1.000**	.524*	.341	.262	.262	.782**
	Sig. (2-tailed)	.013	.450		.000	.000	.005	.000	.000	.018	.142	.264	.264	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x4	Pearson Correlation	.471*	.082	.899**	1	.698**	.492*	.802**	.899**	.408	.471*	.193	.193	.701**
	Sig. (2-tailed)	.036	.731	.000		.001	.027	.000	.000	.074	.036	.415	.415	.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x5	Pearson Correlation	.406	.394	.811**	.698**	1	.798**	.724**	.811**	.704**	.179	.129	.129	.718**
	Sig. (2-tailed)	.076	.086	.000	.001		.000	.000	.000	.001	.450	.588	.588	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x6	Pearson Correlation	.638**	.596**	.601**	.492*	.798**	1	.724**	.601**	.704**	.179	.129	.129	.696**
	Sig. (2-tailed)	.002	.006	.005	.027	.000		.000	.005	.001	.450	.588	.588	.001
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x7	Pearson Correlation	.630**	.285	.892**	.802**	.724**	.724**	1	.892**	.655**	.435	.339	.339	.832**
	Sig. (2-tailed)	.003	.223	.000	.000	.000	.000		.000	.002	.055	.144	.144	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x8	Pearson Correlation	.545*	.179	1.000**	.899**	.811**	.601**	.892**	1	.524*	.341	.262	.262	.782**
	Sig. (2-tailed)	.013	.450	.000	.000	.000	.005	.000		.018	.142	.264	.264	.000

N		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x9	Pearson Correlation	.346	.704**	.524*	.408	.704**	.704**	.655**	.524*	1	.524*	.608**	.608**	.827**
	Sig. (2-tailed)	.135	.001	.018	.074	.001	.001	.002	.018		.018	.004	.004	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x10	Pearson Correlation	.545*	.601**	.341	.471*	.179	.179	.435	.341	.524*	1	.829**	.829**	.737**
	Sig. (2-tailed)	.013	.005	.142	.036	.450	.450	.055	.142	.018		.000	.000	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x11	Pearson Correlation	.429	.672**	.262	.193	.129	.129	.339	.262	.608**	.829**	1	1.000**	.715**
	Sig. (2-tailed)	.059	.001	.264	.415	.588	.588	.144	.264	.004	.000		.000	.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
x12	Pearson Correlation	.429	.672**	.262	.193	.129	.129	.339	.262	.608**	.829**	1.000**	1	.715**
	Sig. (2-tailed)	.059	.001	.264	.415	.588	.588	.144	.264	.004	.000	.000		.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
total	Pearson Correlation	.725**	.696**	.782**	.701**	.718**	.696**	.832**	.782**	.827**	.737**	.715**	.715**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.001	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	12

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%
Jenis_Kelamin	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%
DM_Tipe_2	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%
Aktivitas_Fisik	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%
Riwayat_Pendidikan	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%
Pekerjaan	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas_Fisik * DM_Tipe_2	80	100.0%	0	.0%	80	100.0%

Aktivitas_Fisik * DM_Tipe_2 Crosstabulation

			DM_Tipe_2		Total
			Terkontrol	Tidak Terkontrol	
Aktivitas_Fisik	Ringan	Count	6	47	53
		% of Total	7.5%	58.8%	66.3%
	Sedang	Count	15	6	21
		% of Total	18.8%	7.5%	26.3%
	Berat	Count	5	1	6
		% of Total	6.3%	1.3%	7.5%
Total		Count	26	54	80
		% of Total	32.5%	67.5%	100.0%

Directional Measures

			Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Somers' d	Symmetric	-.617	.087	-5.937	.000

Aktivitas_Fisik Dependent	-.650	.095	-5.937	.000
DM_Tipe_2 Dependent	-.586	.086	-5.937	.000

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ini hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan, saat melakukan aktivitas masih dapat berbicara dan bernyanyi.

Energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas ini **< 3,5 Kcal/menit**.

Contoh Aktivitas Fisik Ringan

- Berjalan santai di rumah, kantor, atau pusat perbelanjaan
- Aktivitas bekerja di depan komputer, membaca, mencuci, menyisir, menyapu/memasak, main dengan anak-anak atau berdiskusi
- Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, mencuci, memasak, mencuci, menggosok lantai, menyetrika
- Lakukan perenggangan dan pemanasan dengan lambat
- Membuat prakarya, bermain kartu, bermain video game, menggambar, melukis, bermain musik
- Bermain billiard, memancing, memanah, menembak, golf, naik kuda

www.germas.go.id @germasindonesia

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik dikategorikan berat apabila selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak keringat, desah jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai terengah-engah.

Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas pada kategori ini **> 7 Kcal/menit**.

- Berjalan dengan sangat cepat, kecepatan lebih dari 5 km/jam, berjalan mendaki bukit, berjalan dengan membawa beban di punggung, naik gunung, jogging (kecepatan 8 km/jam) dan berlari
- Pekerjaan seperti mengangkat beban berat, mengahap pasir, memindahkan batu bata, menggali tanah, memotong
- Pekerjaan rumah seperti memindahkan perabot yang berat, menggendong anak, bermain golf dengan anak
- Bersepeda lebih dari 15 Km/jam dengan lintasan mendaki, bermain basket, cross country, badminton kompetitif, volley kompetitif, sepak bola, tenis meja, tenis

www.germas.go.id @germasindonesia

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Aktivitas Fisik Sedang

Pada saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, desah jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetapi dapat berbicara, tetapi tidak bernyanyi.

Energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas ini **(3,5 - 7 Kcal/menit)**.

- Berjalan cepat (kecepatan 5 km/jam) pada permukaan rata di dalam atau di luar rumah, di kelas, ke tempat kerja atau ke bank, dan jalan santai, jalan sewaktu istirahat kerja
- Membuatkan perabot ringan, berkebun, memanah pohon, mencuci mobil
- Pekerjaan tukang kayu, membawa dan mengupas balok kayu, membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput
- Kelelahan rekreasi, bermain rangkap bola, dansa, tenis meja, bowling, bersepeda pada lintasan datar, volley non kompetitif, bermain skate board, ski air, berlayar

www.germas.go.id @germasindonesia

