

ABSTRAK

Laily Wahyu Febriani, 2024. Pengaruh Pendampingan Terkait Aktivitas Fisik Menggunakan Media *Booklet* Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Kelompok Remaja Prediabetes dan Diabetes Melitus di SMAN 1 Lawang. Pembimbing: **Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc., RD.**

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global. Diabetes melitus ditandai dengan kadar glukosa darah yang tinggi akibat gangguan pada produksi insulin. Diabetes melitus pada remaja menjadi masalah kesehatan yang semakin diperhatikan karena prevalensinya yang semakin meningkat. Remaja dengan diabetes melitus akan menghadapi tantangan unik termasuk penyesuaian terhadap gaya hidup yang sehat dan manajemen diri yang mandiri. Meningkatnya prevalensi prediabetes dikarenakan adanya perubahan gaya hidup masyarakat yang menjadi serba instan. Perubahan gaya hidup yang menjurus ke *westernisasi* dan pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyles*) sering ditemukan di Indonesia khususnya pada remaja.

Tujuan: Mengetahui adanya pengaruh pendampingan terkait aktivitas fisik menggunakan media *booklet* terhadap kadar glukosa darah pada kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang.

Metode: Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan *one group pre-test post-test design*. Pengambilan subjek penelitian dengan sistem *incidental sampling* dan ditemukan sampel sebanyak 13 orang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pendampingan menggunakan *booklet* terkait aktivitas fisik terhadap kadar glukosa darah pada kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang dengan *p-value* 0,05.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan perubahan rata-rata kadar glukosa darah sewaktu (*pre-test*) menurun dari 164 mg/dl menjadi 91,15 mg/dL. Penurunan tersebut menunjukkan hasil yang signifikan (*p-value* 0,000). Hasil perubahan rata-rata tingkat aktivitas fisik (*pre-test*) meningkat dari 1,60 menjadi 1,79. Penurunan rata-rata tingkat aktivitas fisik tersebut menunjukkan hasil yang signifikan (*p-value* 0,000) sehingga terdapat pengaruh pendampingan terkait aktivitas fisik menggunakan media *booklet* terhadap kadar glukosa darah pada kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus di SMAN 1 Lawang.

Kesimpulan: Intervensi pada kelompok remaja prediabetes dan diabetes melitus dapat diberikan dengan cara pemberian pendampingan terkait aktivitas fisik menggunakan media *booklet*. Aktivitas fisik dinilai efektif untuk mengontrol kadar glukosa darah dalam rentang normal dan dapat menjadi rekomendasi penatalaksanaan diabetes melitus tipe 2 secara nonfarmakologis. Hal ini dapat membantu memperbaiki kebiasaan pola gerak atau aktivitas fisik yang cenderung menerapkan *sedentary lifestyle*.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, diabetes melitus, glukosa darah, prediabetes, *sedentary lifestyles*.