

**PENERAPAN SENAM DIABETES UNTUK MENURUNKAN KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS
DI DESA CINDEREJO LOR GILINGAN
SURAKARTA**

Citra Maharani, Wahyu Purwaningsih, S.Kep. Ns. M.Sc,
Sri Hartutik, S.Kep. Ns. M.Kes
Citramaharani2318@gmail.com
STIKES' Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Diabetes Mellitus merupakan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia akibat sekresi insulin dengan prevalensi penderita yang terus meningkat dari tahun ketahun. Ada empat pilar pelaksanaan terapi diabetes mellitus salah satunya dengan senam diabetes yang dapat menurunkan kadar gula darah melalui peningkatan pemakaian gula oleh otot saat latihan. **Tujuan;** Mendiskripsikan kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah dilakukan senam diabetes pada pasien diabetes melitus. **Metode;** jenis penelitian ini adalah penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Penerapan ini menggunakan dua responden. dengan pemberian senam diabetes selama 3 hari dengan durasi waktu kurang lebih 30 menit. **Hasil;** kadar gula darah sewaktu sebelum dilakukan senam diabetes pada Ny.T sebesar 358 mg/dl dan Ny.S 266 mg/dl setelah dilakukan senam diabetes selama tiga hari kadar gula darah sewaktu Ny.T menjadi 243 mg/dl sedangkan pada Ny.S menjadi 122 mg/dl. **Kesimpulan;** terdapat perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan senam diabetes mellitus di Desa Cinderejo Lor Rt 04 Rw 05 Kelurahan Gilingan Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Senam diabetes, kadar gula darah sewaktu.