

**PENERAPAN SENAM DIABETES TERHADAP KADAR GULA DARAH
PADA LANSIA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II
DI KELURAHAN JAGALAN**

Meida Intan¹, Exda Hanung Lidiana²

^{1,2}Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email Korespondensi: ¹ meidaintan852@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes mellitus merupakan penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah yang tinggi dan dikeluarkan melalui urin, sehingga urin mengandung gula/manis sehingga disebut kencing manis. Senam diabetes menjadi penatalaksanaan non-farmakologis yang sesuai untuk lansia karena menunjukkan hasil penurunan yang signifikan. Tujuan: mengetahui hasil implementasi Senam Diabetes terhadap perubahan kadar gula darah pada lansia penderita *diabetes mellitus*. **Metode:** Penerapan ini menggunakan metode berupa studi kasus dengan sampel dua orang responden yang masing-masing menderita *Diabetes Mellitus Tipe II*. Dengan alat ukur *glucometer* dan lembar observasi. **Hasil:** Penatalaksanaan diabetes pada lansia dengan Senam diabetes yang diberikan selama 3 hari berturut – turut dengan waktu selama 55 menit perhari dan didapatkan hasil mengalami penurunan dengan hasil pada Ny. W 174 mg/dL dalam kategori normal sedangkan pada Tn. S dengan hasil akhir 131 mg/dL dalam kategori normal **Kesimpulan:** Senam diabetes pada lansia dapat menurunkan kadar gula darah pada lansia penderita *Diabetes Mellitus Tipe II*.

Kata kunci : *Lansia, Diabetes, Senam Diabetes*
