

**PENGARUH SENAM DIABETES MELLITUS TERHADAP
KADAR GULA DARAH DAN IMT PADA PENDERITA
DIABETES MELLITUS TIPE II DI
PUSKESMAS KARTASURA**

Rhamadoni Saputra, Mulyaningsih

Rhamadonisaputra@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: kejadian diabetes mellitus (DM) tipe II disebabkan karena Obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pola makan, merokok dan tingginya lemak. 19,5 juta orang di Indonesia yang menderita diabetes usia 20 hingga 79 tahun. Indonesia adalah salah satu dari lima negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi tahun 2021. Jumlah penderita DM di Provinsi Jawa Tengah tahun 2022 adalah 623,973, Sedangkan jumlah penderita DM di Kecamatan kartasura pada tahun 2022 sebanyak 2.126. Salah satu upaya untuk mengendalikan DM yaitu dengan senam diabetes. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh senam diabetes terhadap kadar GDS dan IMT pada penderita DM tipe II di puskesmas Kartasura. **Metode:** Sampel penelitian ini anggota prolans yang mempunyai DM tipe II di puskesmas kartasura. Jumlah responden sebanyak 30 orang. **Hasil:** Ada perubahan perbedaan hasil kadar GDS dan IMT Sebelum dan sesudah dilakukan senam diabetes. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh senam diabetes terhadap kadar GDS dan IMT pada penderita DM tipe II di puskesmas kartasura.

Kata kunci: *Diabetes mellitus, gula darah, indeks massa tubuh*