

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN KADAR
GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI
PUSKESMAS NGORESAN SURAKARTA**

Mei Lina Hesti Dwi Saputri, Tri Susilowati, Wahyu Purwaningsih
Meylinahds281@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Indonesia merupakan negara urutan ke-5 teratas pada tahun 2015 diantara negara-negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia. Prevalensi penderita diabetes di Indonesia sebesar 9,1 juta orang. Provinsi Jawa Tengah prevalensinya mencapai 2,1%. Sedangkan pada tahun 2017 di Surakarta mencapai 6.579 jiwa. **Tujuan;** Mengetahui hasil penerapan senam ergonomik untuk menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2. **Metode;** Design yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional deskriptif. Sampel dalam penerapan ini sebanyak 2 responden. Instrumen penerapan ini menggunakan lembar observasi, alat glukometer dan musik senam. Sebelum dan sesudah senam ergonomik, dilakukan cek gula darah kemudian di observasi untuk mengetahui penurunan kadar gula darah. Penerapan senam ergonomik dilakukan sebanyak 6 kali kunjungan selama 2 minggu. **Hasil;** Penelitian menunjukkan kedua responden terjadi perubahan kadar gula darah. Kadar gula darah Ny. S sebelum dilakukan penerapan 347 mg/dl menjadi 190 mg/dl. Sedangkan Ny. W sebelum dilakukan penerapan sebesar 531 mg/dl menjadi 202 mg/dl. **Kesimpulan;** Terdapat perbedaan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik.

Kata kunci : *Diabetes mellitus tipe 2, kadar gula darah, senam ergonomik.*