

**PENERAPAN SENAM DIABETES TERHADAP PENURUNAN KADAR
GLUKOSA DARAH PADA TN.D DENGAN DIABETES MELITUS TIPE 2
DI RT 05 RW 03 KELURAHAN TEGALHARJO KOTA SURAKARTA**

Esti Meykewati (2017)
Program Studi Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta
Mulyaningsih Dan Sri Hartutik

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronik dengan prevalensi penderita yang terus meningkat. Jumlah kasus DM yang ditemukan di Provinsi Jawa Tengah tahun 2015 sebanyak 100.448 kasus, pada tahun 2016 triwulan kedua naik sebanyak 13.205 kasus. Menurut profil kesehatan Surakarta tahun 2016 jumlah penderita diabetes mellitus tipe 2 sebanyak 40.366 jiwa. Salah satu terapinya dengan senam diabetes yang dapat menurunkan kadar glukosa darah melalui peningkatan pemakaian glukosa oleh otot.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh penerapan senam diabetes terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Kelurahan Tegalarjo.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian senam diabetes 3 kali selama satu minggu dengan durasi waktu 20 menit.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian ini menunjukkan didapatkan kadar glukosa darah sewaktu sebelum intervensi senam sebesar 269 mg/dl dan setelah diberikan senam selama 3 kali dalam 7 hari menjadi 122 mg/dl.

Kesimpulan : Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh penerapan senam diabetes terhadap penurunan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di kelurahan Tegalarjo.

Kata Kunci : *Diabetes Melitus, Senam Diabetes, Penurunan Glukosa Darah*