

ABSTRAK

Yunita Ariyanti B2014113 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing Mursudarinah, SKM M.Kes Indarwati, SKM. M.Kes
Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Tn. S dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kelurahan Joyosuran Surakarta	
ABSTRAK	
<p>Latar belakang : Diabetes melitus tipe 2 merupakan suatu keadaan dimana pankreas masih bisa memproduksi insulin namun kualitasnya yang buruk, insulin tersebut tidak dapat berfungsi baik sehingga kadar glukosa darah meningkat. Glukosa merupakan salah satu sumber energi yang penting di dalam tubuh dan satu-satunya sumber energi untuk otak, apabila kadar gula darah pada saat puasa di atas 126 mg/dl dan dua jam sesudah makan di atas 200 mg/dl, berarti orang tersebut menderita diabetes. Olahraga secara teratur dengan sering melakukan latihan fisik dapat menurunkan kadar gula darah. Senam ergonomik adalah salah satu kegiatan fisik yang terbukti manfaatnya dalam menurunkan kadar gula darah karena dapat memaksimalkan sistem pembakaran dalam tubuh. Tujuan : Penerapan senam ergonomik pada pasien dengan diabetes melitus tipe 2. Metode : Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah design penelitian observasional deskriptif. Dimana dilakukan senam ergonomik kemudian dilakukan observasi untuk mengetahui penurunan kadar glukosa darah. Penerapan senam ergonomik dilakukan selama 6 kali kunjungan. Hasil : penelitian menunjukkan adanya perubahan kadar gula darah serta penurunan gejala yang dialami oleh pasien. Saran : senam ergonomik dapat dilakukan untuk menurunkan kadar glukosa darah.</p>	
Kata kunci : Diabetes Melitus tipe 2, Glukosa darah, Senam ergonomik.	

ABSTRACT

Yunita Ariyanti B2014113 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing Mursudarinah, SKM M.Kes Indarwati, SKM. M.Kes
Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Tn. S dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kelurahan Joyosuran Surakarta	
ABSTRACT	
<p>Background : <i>Diabetes Mellitus Type 2 is a condition where is pancreas still can produce insulin but the quality is bad, the insulin can't work properly so the glucose level increas. Glucose is one of the most important sources of energy for the brain, if glucose levels at fasting time above 126 mg/dl and two hours after eating above 200 mg/dl. Physical exercise regularly can pressure glucose level in Diabetes Mellitus Type 2. Ergonomic gymnastic is one of physical exercise which is proved can decrease the glucose level because it can maximize the body burning system. Ergonomic gymnastic purposed to determine the change of glucose level in Diabetes Mellitus Type 2's patient before and after doing ergonomic gymnastic.</i></p> <p>Purpose : The application of ergonomic excercises in patients with <i>Diabetes Mellitus Type 2's</i></p> <p>Method : <i>This research use descriptive observasional method with case study approach..</i></p> <p>Result : <i>The result of this research shows there is a change in glucose level and decreasing of the indication which is experienced by the patient.</i></p> <p>Suggerstion: <i>ergonomic excercises can be done to lower blood glucose levels.</i></p>	
Keywords: <i>Diabetes Mellitus, blood glucose, ergonomik gymnastic.</i>	