

Niko Wulandari
NIM C2013088
Program Studi Ilmu Keperawatan

Dosen Pembimbing :
1. Kanthi Suratih, S. Kep.,Ns.,M.Kes
2. Dewi Kartika Sari, S. Kep., Ns., M.Kep

**PENGARUH GERAK RITMIK SENAM POCO-POCO TERHADAP
KADAR GULA DARAH (*BLOOD SUGAR*) PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS DI DUSUN GUWOSARI
JEBRES SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang : Olahraga atau latihan fisik sangat dianjurkan untuk penderita Diabetes Melitus. Latihan fisik berperan untuk mengatur dan mengendalikan kadar gula darah. Jenis olahraga yang baik untuk penderita Diabetes Melitus adalah gerak ritmik senam poco-poco, karena memiliki unsur aerobik, kontinyu, ritmik, dan progresif. Namun kebanyakan masyarakat khususnya penderita Diabetes Melitus malas melakukannya. **Tujuan** : Mengetahui pengaruh dari gerak ritmik senam poco-poco terhadap kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus. **Metode** : Penelitian *quasi experiment pre test and post test with control group*. Kelompok 1 (15 sampel) gerak ritmik senam poco-poco, kelompok 2 (15 sampel) brisk walking exercise (jalan cepat) 15 menit 3 kali seminggu. Penelitian dilakukan di Dusun Guwosari Jebres, Surakarta. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Analisa *bivariate* menggunakan *uji t-test*. **Hasil** : rata-rata kadar gula darah sebelum gerak ritmik senam poco-poco adalah 291.60, dan sesudah gerak ritmik senam poco-poco menjadi 234.27 mg/dl ($p\text{-value}=0.000$) **Kesimpulan** : Ada pengaruh signifikan gerak ritmik senam poco-poco terhadap kadar gula darah penderita Diabetes Melitus di Dusun Guwosari Jebres, Surakarta.

Kata Kunci : *Gerak Ritmik Senam Poco-Poco, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus*