

**ASUHAN KEPERAWATAN DIABETES MELITUS TENTANG
PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH DENGAN SENAM DM DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KALASAN**

Timotius Jefri¹, Sujono Riyadi²

INTISARI

Latar Belakang: Diabetes Melitus merupakan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh yang disebabkan karena ketidakmampuan tubuh dalam memproduksi insulin, jika hal ini dibiarkan akan menjadi komplikasi serius yang akan merusak organ lain. Salah satu terapi untuk mengontrol gula darah adalah dengan gerakan fisik seperti senam DM.

Tujuan: Penulisan ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien diabetes melitus yang melakukan senam DM di Dusun Cupuwatu 2, Kalasan.

Metode: Metode yang digunakan oleh penulis adalah studi literatur dari berbagai sumber yang berjumlah lebih dari 20 sumber dari jurnal nasional maupun internasional maupun sumber lainnya. Studi literatur ini dilakukan dengan cara membaca, memahami, dan mereview literatur dari berbagai macam sumber.

Hasil: Hasil implemenasi senam DM ini didapatkan diagnosa ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan Hiperglikemia dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpaparnya informasi.

Kesimpulan: Penerapan senam DM efektif pada Sebagian penderita DM dengan Riwayat Hiperglikemia, terdapat perbedaan hasil GDS *Pre* dan *Post* Senam tiap harinya kadang justru terjadi peningkatan hasil dari *Pre* dan *Post* Senam DM, senam DM tidak cocok sebagai terapi utama, melainkan hanya sebagai terapi komplementer.

Saran: Diharapkan penulis selanjutnya dapat menerapkan senam DM pada penyandang DM dengan memperhatikan gaya hidup dan faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan gula darah.

Kata kunci: Senam DM, Diabetes Melitus, kadar glukosa darah

¹Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

***NURSING CARE FOR DIABETES MELLITUS ON REDUCING
BLOOD GLUCOSE LEVELS WITH DM EXERCISES IN THE
KALASAN PUSKESMAS WORKING AREA***

Timotius Jefri¹, Sujono Riyadi²

ABSTRAC

Background: Diabetes Mellitus is an increase in blood sugar levels in the body caused by the body's inability to produce insulin, if this is left unchecked it will become a serious complication that will damage other organs. One therapy to control blood sugar is physical movement such as DM exercises.

Objective: This writing aims to determine the description of nursing care for diabetes mellitus patients who do DM exercises in Cupuwatu 2 Hamlet, Kalasan.

Method: The method used by the author is literature study from various sources totaling more than 20 sources from national and international journals and other sources. This literature study is carried out by reading, understanding and reviewing literature from various sources.

Results: The results of the implementation of DM exercises showed a diagnosis of unstable blood glucose levels related to hyperglycemia and a knowledge deficit related to lack of exposure to information.

Conclusion: The application of DM exercises is effective in some DM sufferers with a history of hyperglycemia, there are differences in the results of GDS Pre and Post Exercises each day, sometimes there is an increase in the results of Pre and Post DM Exercises, DM exercises are not suitable as main therapy, but only as complementary therapy.

Suggestion: It is hoped that the author will then be able to apply DM exercises to people with DM by paying attention to lifestyle and factors that influence lowering blood sugar.

Key words: *DM exercise, Diabetes Mellitus, blood glucose levels*

¹Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta