

INTISARI

Latar Belakang : Diabetes merupakan salah satu ancaman utama bagi kesehatan manusia pada abad 21 ini. Negara Indonesia sendiri penderita diabetes mellitus menduduki peringkat keempat terbesar dunia dengan prevalensi 8,6% dari total penderita diabetes setelah India, China, dan Amerika Serikat. Faktor-faktor yang mempengaruhi diabetes antara lain : 1) Usia, 2) Obesitas. 3) Riwayat Keluarga,. 4) Kelompok etnik. Ada 4 pilar pencegahan di Indonesia yang diterapkan kepada para diabetisi untuk mengontrol kadar gula darahnya yaitu : 1) Diet, 2) Latihan Fisik, 3) Obat-obatan, 4) Pendidikan Kesehatan.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan fisik Senam DM dan Senam Lansia terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen tanpa kelompok pembandingan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 41 responden dari peserta senam DM di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariabel dan analisis bivariabel menggunakan model statistik *Paired Sampel T-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil : Terjadi penurunan kadar gula darah setelah dilakukan senam DM dan senam Lansia selama 3 kali seminggu selama 2 minggu, rata-rata sebesar 64,780 mg/dl. Nilai t hitung yang diperoleh sebesar 13,624 dengan p-value $0,000 < 0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan kadar gula darah sebelum dan setelah melakukan senam DM dan Senam Lansia.

Kesimpulan : Pemberian latihan fisik senam DM dan Senam Lansia yang dilakukan oleh peserta senam DM di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang selama 3 kali seminggu selama 2 minggu dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

Kata Kunci : Latihan Fisik, Senam, Kadar Gula Darah.

ABSTRACT

Background: Diabetes is one of the major threats to human health in the 21st century. Indonesia's own country with diabetes mellitus was ranked the world's fourth largest with 8.6% of the total prevalence of diabetes sufferers after India, China, and the United States. Factors that influence diabetes include: 1) age, 2) Obesity. 3) Family History,. 4) ethnic group. There are four pillars of prevention in Indonesia which is applied to the diabetes to control blood sugar levels, namely: 1) diet, 2) Physical Exercise, 3) medications, 4) Health Education.

Objective: To determine the effect of physical exercises Gymnastic DM administration and Gymnastic senior to decrease blood sugar levels in patients with type 2 diabetes.

Method: This study is a quantitative study with this type of study without a comparison group quasy experiments. The design of the study is a pretest-posttest one group design. Number of samples used were 41 respondents from the participants calisthenics in Prof. dr. Soerojo Psychiatric Hospital Magelang

Analysis of the data used is the analysis bivariabel univariabel and analysis using statistical models Paired sample t-tests with significance level $\alpha = 0.05$.

Result: There was a decrease in blood sugar levels after exercise DM for 3 times a week for 2 weeks, an average of 64.780 mg / dl. T count value obtained at 13.624 with a p-value 0.000 <0.05, means that there are significant differences in blood sugar levels before and after doing gymnastic DM and Gymnastic senior.

Conclusion: The provision of physical training exercises conducted by DM DM participants calisthenics in Prof. RSJ. Dr. Soerojo Magelang for 3 times a week for 2 weeks can lower blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Physical Exercise, Gymnastics, Blood Sugar Levels.