

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2022

Dede Intan Zaeni Dzunnurain

**Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada
Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Payungsari**

Abstrak

x + 48 halaman + 12 tabel + 10 lampiran.

Diabetes mellitus adalah penyakit yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak baik seperti makan, berkurangnya aktifitas fisik dan obesitas. Penyakit DM memiliki komplikasi serta dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Komplikasi DM dapat dicegah dengan mengendalikan kadar gula darah. Salah satunya dengan melakukan senam diabetes yang dapat menurunkan kadar gula darah melalui peningkatan pemakaian glukosa oleh otot aktif sehingga secara langsung dapat menurunkan glukosa darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita DM. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan *one group pre and post test design*. Populasi penelitian ini adalah penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Payungsari. Jumlah sampel 18 orang. Teknik pengambilan sample yang digunakan *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan uji *Paired t-test*. Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah melakukan senam diabetes. Dengan rata-rata nilai kadar gula darah sebelum senam 243.61 mg/dl dan setelah senam 188.28 mg/dl. Dari hasil analisis uji statistik diperoleh nilai p value = 0,024. yang berarti p value < α (0,024 < 0,05). Kesimpulan dari hasil penelitian ini ada pengaruh senam diabetes mellitus terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Bagi penderita disarankan untuk aktif dan rutin melaksanakan senam diabetes, sehingga kepekaan reseptor insulin yang masih baik dapat dipertahankan, sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah.

Kata kunci : Senam Diabetes, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY, TASIKMALAYA,
FACULTY OF HEALTH SCIENCES, UNDERGRADUATE OF NURSING
STUDY PROGRAM**

Thesis , July 2022

Dede Intan Zaeni Dzunnurain

**Influence Diabetes Exercise Against Lowering Sugar Levels Blood On Patients
with Diabetes Mellitus in the Work Area Public health center Payungsari**

Abstract

x + 48 Pages + 12 tables + 10 attachments .

Diabetes mellitus is a disease caused by an unhealthy lifestyle such as diet, reduced physical activity and obesity. DM has complications and a significant impact on health. Complications of DM can be prevented by controlling blood sugar levels. One of them is by doing diabetes exercise which can reduce blood sugar levels by increasing the use of glucose by active muscles so that it can directly lower blood glucose. The purpose of this study was to determine the effect of diabetes exercise on reducing blood sugar levels in DM patients. This study uses a quasi-experimental research method with a one group pre and post test design. The population of this study was DM patients in the Payungsari Health Center Work Area. The number of samples is 18 people. The sampling technique used was purposive sampling. Data analysis used Paired t-test. The results of this study showed differences in blood sugar levels before and after doing diabetes exercise. With an average value of blood sugar levels before exercise 243.61 mg/dl and after exercise 188.28 mg/dl. From the results of statistical test analysis obtained p value = 0.024. which means the value of $p < \alpha$ ($0.024 < 0.05$). The conclusion from the results of this study is that there is an effect of diabetes mellitus exercise on blood sugar levels in people with diabetes mellitus. Patients are advised to be active and routinely carry out diabetes exercise, so that good insulin receptor sensitivity can be maintained, so as to reduce blood glucose levels.

Keywords : Diabetes Exercise , Sugar Level Blood, Diabetes Mellitus