

Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Ny.S Anggota Keluarga Tn.S Yang Menderita Diabetes Mellitus

Ayu Aristia Harun

2022

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Makassar

Muhammad Purqan Nur, S.Kep.,M.Kes.

Abdul Halim, S.Kep.,M.Kes

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Salah satu masalah kesehatan dalam keluarga disebabkan oleh pola hidup yang tidak teratur seperti kurangnya aktivitas atau olahraga dan kebiasaan makan yang kurang baik, hal ini dapat menyebabkan penyakit salah satunya yaitu diabetes mellitus. Diabetes mellitus merupakan gangguan metabolik yang terjadi karena pankreas tidak dapat menghasilkan insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif sehingga menyebabkan kerusakan serius pada bagian-bagian sistem tubuh. Prevalensi diabetes mellitus secara global mencapai 537 juta jiwa dari total penduduk di dunia. Di Indonesia prevalensi diabetes mellitus mengalami peningkatan yaitu 2,0% dibandingkan tahun 2013 sebesar 1,5% dengan prevalensi Sulawesi Selatan mencapai 1,8%. **Tujuan Penelitian:** Memperoleh gambaran pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada Ny.s anggota keluarga Tn.s yang menderita diabetes mellitus. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimental pretest-posttest design*. Rancangan penelitian yang dilaksanakan pada anggota keluarga yang menderita diabetes mellitus tanpa ada pembandingan. **Hasil:** Menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada keluarga Tn.S. Rata-rata hasil pemeriksaan kadar gula darah sebelum dilakukan senam diabetes selama 5 hari adalah 261,4 mg/dl, dan setelah dilakukan senam diabetes, rata-rata hasil pemeriksaan gula darah 238 mg/dl. Jadi terdapat penurunan kadar gula darah dengan rata-rata (selama 5 hari) adalah 23,4 mg/dl. **Kesimpulan:** Hal ini menunjukkan bahwa senam diabetes dapat menurunkan kadar gula darah Ny.S sehingga penting bagi penderita diabetes senam diabetes mellitus secara rutin dan teratur. **Saran:** diharapkan dapat membuat kebijakan standar pelayanan keperawatan kepada anggota keluarga yang menderita DM berupa edukasi dan pemberian senam diabetes.

**Kata Kunci:** Senam, Diabetes Mellitus, Kadar Gula Darah.