

ABSTRAK

PENGARUH SENAM DIABETES TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PADA KELOMPOK SENAM DIABETES DI RUMAH SAKIT ABDUL MOELOEK BANDAR LAMPUNG

Oleh

Rr. Agatha Rhana Aveonita

Diabetes Mellitus (DM) telah menjadi penyebab kematian terbesar keempat di dunia. Setiap tahun ada 3,2 juta kematian yang disebabkan langsung oleh diabetes. Jumlahnya diperkirakan akan terus bertambah karena perubahan gaya hidup. Latihan jasmani yang dianjurkan untuk menurunkan kadar gula darah berupa latihan jasmani yang bersifat aerobik salah satunya adalah senam. Senam diabetes ditujukan khusus kepada penderita DM. Senam diabetes efektif dapat menurunkan kadar gula darah dan memperlancar peredaran darah perifer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh senam diabetes terhadap kadar glukosa darah pada kelompok senam diabetes di Rumah Sakit Abdul Moeloek Bandar Lampung.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan *pre-post test only one group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 38 orang yang menderita diabetes dan telah mengikuti senam diabetes seminggu sekali selama 3 minggu. Data penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, sedangkan untuk melihat hubungan antar variabelnya digunakan uji parametrik yakni uji *Paired samples T-test*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam diabetes terhadap kadar glukosa darah dengan *p value* sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dimana $p < 0,05$. Senam diabetes efektif untuk menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes.

Kata kunci : diabetes melitus, glukosa darah, senam diabetes