

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit dimana tubuh secara otomatis tidak bisa mengendalikan tingkat glukosa di dalam darah. Keadaan ini dapat menghambat peredaran darah keseluruh jaringan tubuh yang akhirnya dapat meningkatkan penumpukan glukosa dalam darah, sehingga terjadi peningkatan glukosa. Salah satu tanda khas bahwa seseorang mengidap penyakit diabetes melitus adalah hiperglikemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbandingan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah berjemur di pagi hari pada penderita dengan riwayat diabetes melitus tipe II. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Metode sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Terapi berjemur dilakukan pada pukul 09.00 pagi dengan durasi 15 menit, selama tujuh hari. Pada kelompok intervensi terjadi penurunan rata-rata kadar dari 322 mg/dL menjadi 182,6 mg/dL dengan $P\text{-value} = 0,000$. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi peningkatan rata-rata kadar dari 228,3 mg/dL menjadi 359,8 mg/dL dengan $P\text{-value} = 0,000$. Hal tersebut menunjukkan bahwa uji beda berpasangan menggunakan *paired sample t-test* pada penelitian ini terdapat perbedaan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah melakukan terapi berjemur di pagi hari selama tujuh hari pada responden penderita dengan riwayat diabetes melitus tipe II yang terkontrol.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Hiperglikemia, Intervensi, Kontrol

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a disease in which the body is unable to automatically control the level of glucose in the blood. This condition can hinder blood circulation throughout the body's tissues, eventually leading to the accumulation of glucose in the blood, resulting in increased glucose levels. One characteristic sign that a person has diabetes mellitus is hyperglycemia. This study aims to determine the comparison of blood glucose levels before and after sunbathing in the morning in patients with a history of type II diabetes mellitus. This research is a pre-experimental study with a Pretest-Posttest Control Group Design. The sampling method used is purposive sampling. The sunbathing therapy was conducted at 9:00 AM for a duration of 15 minutes over seven days. In the intervention group, the average levels decreased from 322 mg/dL to 182,6 mg/dL with a P-value of 0,000. Meanwhile, in the control group, the average levels increased from 228,3 mg/dL to 359,8 mg/dL with a P-value of 0,000. This indicates that the paired sample t-test in this study showed a difference in blood glucose levels before and after undergoing morning sunbathing therapy for seven days in respondents with a history of controlled type II diabetes mellitus.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Hyperglycemia, Intervention, Control*