

## ABSTRAK

Latihan fisik pada penderita DM berperan penting mengendalikan kadar gula darah, akibatnya jika tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin akan berdampak pada peningkatan kadar gula darah. dimana saat melakukan latihan fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa sehingga menyebabkan penurunan glukosa darah. penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Senam Diabetes terhadap pemaknaan hidup dan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di puskesmas wonokromo.

Desain Penelitian menggunakan *Quasi-Experimental* dengan pendekatan *Non-equivalent control group design*. Populasi penelitian ini pasien diabetes mellitus tipe 2. Sampel Penelitian ini sebagian pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Wonokromo sebanyak 80 responden dengan teknik pengambilan purposive sampling. Variabel Independen penelitian adalah senam diabetes. Variabel Dependen penelitian adalah pemaknaan hidup dan kadar gula darah. Pengumpulan data menggunakan kuesioner MLQ dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* dengan signifikansi 0,05.

Hasil uji statistik *wilcoxon sign rank test* pada kelompok perlakuan didapatkan sebagian besar usia >60 tahun (75%). Pengaruh senam diabetes terhadap pemaknaan hidup didapatkan  $p=0,000$  yang berarti terdapat pengaruh senam diabetes terhadap pemaknaan hidup. Sedangkan uji statistik Wilcoxon sign rank test pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah juga sebagian besar berusia >60 tahun (75%). Pada kelompok perlakuan didapatkan hasil  $p=0,000$  yang berarti terdapat pengaruh senam diabetes terhadap kadar gula darah.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ditemukan bahwa senam diabetes memiliki pengaruh terhadap pemaknaan hidup dan kadar gula darah. Senam diabetes merupakan salah satu aktifitas fisik yang sangat efektif jika dilakukan secara rutin. olahraga yang mengikuti serangkaian gerak berurutan akan menguatkan dan mengembangkan otot dan semua bagian tubuh.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Pemaknaan Hidup, Lansia