

Abstrak

Stress merupakan suatu tekanan atau tuntutan atau usaha yang dirasakan seseorang untuk menyesuaikan atau beradaptasi. Apabila seseorang tidak dapat mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan badan, perilaku tidak sehat ataupun gangguan jiwa. Stresor merupakan sumber penyebab terjadinya stres. Salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat stress adalah terapi senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada penderita diabetes mellitus di Wilayah Posyandu Lansia Desa Balengbendo

Desain penelitian menggunakan Pra-Experimental dengan sampel sebanyak 35 penderita diabetes mellitus, dipilih dengan teknik purposive sampling, 32 orang diberikan terapi senam lansia. Instrument penelitian menggunakan lembar kuisisioner DASS-42 dan modul latihan. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian dengan analisis uji Wilcoxon, didapatkan nilai Z pada kelompok perlakuan -5.054 dan $p < \alpha = 0,05$ nilai asymp sig. (2-tailed) 0,000. Hasil uji statistik menunjukkan $p < \alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada lansia penderita diabetes mellitus di Wilayah Posyandu Lansia Desa Balengbendo.

Senam Lansia yang dilakukan setiap 30 menit sehari selama tiga kali seminggu terbukti efektif untuk membantu menurunkan tingkat stress pada penderita diabetes mellitus. Diharapkan terapi ini dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan tingkat stress pada penderita diabetes mellitus selain menggunakan terapi farmakologi.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Senam Lansia, Gula Darah