

ABSTRAK

Kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 cenderung meningkat secara ringan tetapi progresif karena rendahnya *self care management* pada penderita DM tipe 2. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat membantu kadar gula darah tetap stabil adalah senam tera. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas senam tera terhadap kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Wonokromo.

Desain pada penelitian ini RCT (*Randomized Controlled Trial*). Jumlah sampel untuk setiap kelompok adalah 24 orang kelompok kontrol dan 24 orang kelompok intervensi. Penelitian dilakukan di Puskesmas Wonokromo pada bulan Juli – Agustus sebanyak 4x setiap hari Selasa dan Jumat dalam waktu 2 minggu dengan durasi waktu 45 menit, dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam tera dan variabel dependen adalah kadar gula darah. Instrumen dalam penelitian ini adalah SOP senam tera dan lembar observasi kadar gula darah. Uji statistik yang digunakan adalah *paired t-test* dan *independent t-test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil uji *t-paired* diperoleh *p-value* 0,000 hal ini berarti terdapat perbedaan yang bermakna kadar gula darah antara sebelum dengan setelah mengikuti kegiatan senam tera. Hasil uji *Independent t-test* diperoleh nilai yang signifikansi 0,034 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh senam tera terhadap kadar gula darah pasien DM tipe 2 di Puskesmas wonokromo.

Senam tera efektif dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 di Puskesmas Wonokromo. Senam tera diharapkan dapat dijadikan intervensi mandiri untuk diterapkan pada program posyandu lansia yang ada di Puskesmas Wonokromo.

Kata Kunci : diabetes, senam tera, Gula darah