

## ABSTRAK

Jenis olahraga yang dianjurkan untuk penderita diabetes melitus adalah senam diabetes, namun kebanyakan masyarakat khususnya penderita diabetes mellitus malas melakukan senam diabetes. Pada diabetes mellitus tipe 2 senam diabetes berperan sebagai *glycemic control* yaitu mengatur dan mengendalikan kadar gula darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Pakis Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment*. Populasi seluruh penderita diabetes tipe 2 sebesar 28 responden diambil dengan cara *probability sampling* teknik *simple random sampling*. Besar sampel 14 responden pada kelompok kontrol dan 14 responden pada kelompok perlakuan. Variabel independen senam diabetes dan variabel dependen penurunan kadar gula darah. Pengumpulan data dengan menggunakan Glukometer, *striptest*, jarum dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan  $\alpha < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok perlakuan hampir seluruhnya responden mengalami penurunan kadar gula darah kategori baik setelah melakukan senam, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak senam sebagian besar responden mengalami penurunan kadar gula darah kategori cukup. Kemudian hasil dianalisis dengan uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan  $p(0,019) < \alpha(0,05)$  sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Pakis Surabaya.

Pelaksanaan senam diabetes sangat berpengaruh dalam penurunan kadar gula darah. Oleh karena itu, perawat dapat berperan serta dalam membimbing penderita diabetes untuk melakukan senam diabetes sehingga dapat digunakan sebagai terapi dalam mengontrol dan menurunkan kadar gula darah.

**Kata kunci : Diabetes Mellitus tipe 2, senam diabetes, kadar gula darah**