

## ABSTRAK

Penderita Diabetes mellitus banyak yang hanya mengandalkan pengobatan medis tanpa diimbangi dengan melakukan senam Diabetes. Padahal senam adalah salah satu terapi aktivitas dalam 4 pilar penanganan Diabetes mellitus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kadar gula darah akibat intensitas senam Diabetes pada penderita Diabetes mellitus di Posyandu lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya.

Desain penelitian menggunakan *Pra-Experiment* dengan jenis *one group pre post test design*. Populasi seluruh penderita Diabetes mellitus di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya 32 lansia dengan sampel 30 responden. Pengambilan sampel menggunakan *Probability sampling* dengan teknik *Simple random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum dan sesudah melakukan senam Diabetes hampir setengahnya (43,3%) mengalami penurunan kadar gula darah dengan kategori tinggi. Sedangkan responden sebagian besar (56,7%) mengalami penurunan dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired T test* didapatkan nilai kemaknaan  $\rho = 0,000$  dimana  $\rho < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak yang artinya ada perubahan kadar gula darah akibat intensitas senam Diabetes pada penderita Diabetes mellitus di Posyandu lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya.

Simpulan penelitian ini adalah semakin rutin lansia melakukan senam Diabetes maka kadar gula darah dapat terkontrol dengan baik. Diharapkan para penderita Diabetes mellitus dapat mempengaruhi lansia lain untuk mengikuti senam Diabetes.

**Kata kunci :** Diabetes mellitus, kadar gula darah, senam Diabetes