

ABSTRAK

Pada penderita DM tubuhnya tidak mampu mengontrol tingkat glukosa secara otomatis karena tubuh tak memproduksi cukup insulin. Cara mengontrol gula darahnya dengan konsumsi OHO dan diet, namun sering kali kadar glukosa tidak stabil karena jarang berolahraga. Salah satu intervensi untuk menurunkan kadar glukosa dengan senam aerobik tapi masih belum pernah diteliti. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap kadar gula darah penderita DM tipe 2.

Jenis penelitian adalah *Pra-Experimental* dengan rancangan *One-group pre-post design*. Populasi penderita DM tipe 2 sebanyak 16 orang di ambil dengan teknik *total sampling*. Variabel independen senam aerobik dan variabel dependen kadar gula darah. Instrumen dengan kuisioner dan lembar observasi. Data dianalisis dengan uji *Paired t test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian rata – rata kadar gula darah *pre test* adalah 207.1mg/dl, rata- rata kadar gula darah *post test* 174.9mg/dl, hasil uji *Paired t test* $P = 0,000$ sehingga $P < \alpha$ maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh senam aerobik terhadap kadar gula darah pada penderita DM tipe 2.

Simpulan penelitian yaitu senam aerobik mempunyai pengaruh terhadap kadar gula darah. Bagi penderita DM agar melaksanakan senam aerobik secara teratur 3 kali seminggu selama 45 menit yang dapat menurunkan kadar glukosa.

Kata kunci : Senam aerobik, Kadar gula darah.