

ABSTRAK

Penderita diabetes belum menyadari bahwa kadar gula darah mereka dapat dikontrol dengan melakukan senam diabetes sehingga hanya 37% penderita yang mengikuti senam di Klinik BPJS 57 Waru Sidoarjo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe I dan tipe II di Klinik BPJS 57 Waru Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment*. Populasi penelitian adalah semua peserta senam diabetes sebesar 68 orang. Besar sampel seluruhnya adalah 20 orang, terdiri dari 10 orang kelompok perlakuan dan

10 orang kelompok kontrol diambil dengan cara *probability sampling* teknik *simple random sampling*. Variabel independen senam diabetes dan variabel dependen penurunan kadar gula darah. Pengumpulan data dengan menggunakan glukometer, *striptest*, jarum penusuk, kapas alkohol dan lembar observasi. Pengolahan data meliputi *editing, coding, processing, cleaning, dan tabulating*. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney Test* dengan $< 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan seluruhnya responden pada kelompok perlakuan melakukan senam diabetes selama 60 menit, pada kelompok kontrol seluruhnya responden tidak melakukan senam diabetes, tetapi tetap melakukan aktivitas. Pada kelompok perlakuan seluruhnya responden mengalami penurunan kadar gula darah kategori baik setelah melakukan senam, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak senam seluruhnya responden mengalami penurunan kadar gula darah kategori cukup. Hasil analisis menggunakan uji *Mann Whitney Test* didapatkan $(0,000) < (0,05)$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe I dan tipe II di Klinik BPJS 57 Waru Sidoarjo.

Simpulan dari penelitian ini adalah semakin rutin melakukan senam maka kadar gula darah dapat terkontrol. Oleh karena itu, diharapkan para peserta senam di Klinik BPJS 57 Waru Sidoarjo dapat mempengaruhi pasien diabetes mellitus lain untuk mengikuti senam diabetes.

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