

ABSTRAK

Diabetes melitus salah satu penyakit kronik yang memerlukan waktu perawatan yang sangat mahal, prevelensi diabetes melitus juga terus meningkat. Perubahan gaya hidup, berkurangnya aktifitas fisik, serta faktor usia dianggap sebagai penyebab utama yang mengakibatkan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Penelitian ini bertujuan mengetahui penerapan senam diabetes pada lansia diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan glukosa darah di Posyandu Lansia Werdah Asih Nginden Jangkungan Surabaya.

Desain penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan pada dua orang lansia diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Metode pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan gerontik dengan melakukan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik kemudian dilakukan analisa data dan dibuat intervensi, tindakan dan evaluasi keperawatan.

Hasil yang di dapatkan setelah melakukan asuhan keperawatan dengan penerapan senam diabetes yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari pada masing-masing klien di dapatkan hasil ketidakstabilan kadar glukosa darah membaik, keluhan teratasi. Pada Ny.U didapatkan hasil keluhan pusing menurun, keringat dingin dan sering gemetar menurun, kesadaran menurun disertai hasil kadar glukosa darah acak yang stabil. sedangkan pada Ny.S didapatkan hasil keluhan lemas menurun, keluhan merasakan haus dan mengantuk menurun, frekuensi BAK membaik, mukosa mulut lembab, dan disertai dengan hasil kadar gula darah acak stabil.

Penerapan senam diabetes pada kedua klien dapat membantu menstabilkan kadar glukosa darah, klien dan keluarga diharapkan dapat menerapkan senam diabetes untuk menjaga kestabilan kadar glukosa darah.

Kata Kunci : Ketidakstabilan Glukosa darah, Senam Diabetes, Lansia