

ABSTRAK

Latihan fisik pada penderita DM memiliki peranan dalam mengendalikan kadar gula dalam darah, saat melakukan latihan fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sehingga dapat menyebabkan penurunan glukosa darah. Didapatkan data studi pendahuluan yang dilakukan pada 7 dari 10 masyarakat dengan diagnosa medis diabetes mellitus yang berada di Tambak Asri RT 25 Surabaya mengalami masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi aktivitas fisik olahraga bersepeda pada pasien diabetes militus tipe 2 dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah di Tambak Asri RT 25 Surabaya.

Jenis penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi kasus dengan subjek 2 klien dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Penelitian ini dilakukan di Tambak Asri RT 25 Surabaya selama 3 hari dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, menentukan intervensi, melakukan implementasi dan mengevaluasi.

Hasil yang didapatkan dari data pengkajian klien hasil GDA yang tinggi, sehingga muncul intervensi manajemen hiperglikemia dengan penerapan terapi aktiitas fisik. Implementasi yang diberikan yaitu terapi aktivitas fisik olahraga bersepeda yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu 30 menit dalam sehari. Didapatkan hasil GDA sebelum dilakukan terapi pada Tn. M 220 mm/dL dan Tn. Y 240 mm/dL setelah dilakukan terapi tersebut didapatkan hasil GDA menurun pada Tn. M 135 mm/ dL dan Tn. Y 162 mm/ dL.

Penerapan terapi aktivitas fisik olahraga bersepeda ini efektif dalam menurunkan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Perawat diharapkan dapat memberikan serta mengajarkan terapi aktivitas fisik olahraga bersepeda pada klien, sehingga klien dapat melakukan terapi secara mandiri.

Kata Kunci :Diabetes Mellitus, Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah, Terapi Aktivitas Fisik Olahraga Bersepeda