

ABSTRAK

Defisiensi vitamin D seringkali dikaitkan dengan kondisi penyakit pada organ skeletal. Namun, penelitian terbaru menyatakan bahwa defisiensi vitamin D juga dapat melibatkan kondisi organ non-skeletal seperti peningkatan risiko diabetes melitus tipe 2. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi berjemur terhadap penurunan kadar glukosa darah pada responden yang terindikasi diabetes melitus tipe 2. Jenis penelitian adalah *Pre- Eksperimental* dengan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *Accidental sampling* dengan jumlah 20 responden. Kelompok pada penelitian ini terbagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi. Setiap kelompok terdiri dari 10 responden yang terindikasi diabetes melitus tipe 2. Terapi berjemur dilakukan pada pukul 09:00 pagi dengan durasi 10 menit, selama tujuh hari. Pada kelompok intervensi terjadi penurunan kadar glukosa darah dari $316,1 \text{ mg/dL} \pm 79,5 \text{ mg/dL}$ menjadi $210,9 \text{ mg/dL} \pm 81,9 \text{ mg/dL}$ dengan $P\text{-value} = 0,000$. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi peningkatan kadar glukosa darah dari $299,1 \text{ mg/dL} \pm 75,2 \text{ mg/dL}$ menjadi $373,1 \text{ mg/dL} \pm 68,2 \text{ mg/dL}$ dengan $P\text{-value} = 0,033$. Hal tersebut menunjukkan bahwa rutinitas terapi berjemur di pagi hari berpengaruh terhadap kadar glukosa darah pada responden yang terindikasi diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci : Vitamin D, Diabetes Melitus Tipe 2, Terapi Berjemur