

**ABSTRAK**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**BINA HUSADA PALEMBANG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**Skripsi, Juli 2024**

**Mona Ratu Fadilah**

**Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang (xxi + 138 halaman + 38 gambar + 9 tabel + 3 bagan + 12 lampiran)**

Diabetes Melitus (DM) adalah kelompok penyakit metabolik yang ditandai oleh tingginya kadar gula darah, yang disebabkan oleh kelainan dalam sekresi insulin, fungsi insulin yang tidak efektif, atau kombinasi keduanya. Penyebab utama DM meliputi faktor genetik, gaya hidup tidak sehat, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik. Akibat dari kondisi ini adalah meningkatnya risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, kerusakan saraf, gagal ginjal dan gangguan penglihatan. Dampak lebih lanjutnya adalah penurunan kualitas hidup dan peningkatan beban biaya perawatan kesehatan. Solusi untuk mengelola DM meliputi perubahan gaya hidup, seperti diet sehat, rutin berolahraga, pemantauan kadar gula darah, dan penggunaan obat-obatan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam diabetes terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe II. Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan rancangan penelitian menggunakan metode *One Group Eksperiment* dengan desain *Pretest – Postest* tanpa kelompok kontrol, menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan jumlah sampel penelitian 26 responden, di mana setiap responden dilakukan pengukuran kadar glukosa darah sebelum dan setelah melakukan senam diabetes. Analisis data dilakukan menggunakan *uji wilcoxon* dan hasilnya menunjukkan bahwa  $Asmp.sig.(2-Tailed) < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus mengalami perubahan setelah dilakukan senam diabetes. Sebelum senam diabetes nilai rata – rata 211,13 dengan standar deviasi sebesar 80,013. Setelah dilakukan senam diabetes nilai rata – rata 195,73 kadar glukosa darah dengan standar deviasi sebesar 80,022. Analisis statistik menggunakan uji paired T-test menunjukkan bahwa nilai  $Asmp.sig.(2-Tailed)$  adalah  $0,000 < 0,05$ . Yang berarti  $H_a$  hipotesis diterima, ada pengaruh signifikan dari senam diabetes terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe II. Dapat dijadikan sebagai program rutin dalam mengelola kadar glukosa darah.

**Daftar pustaka 44 (2019 – 2024)**

**Kata kunci (Diabetes Melitus, Kadar Glukosa Darah, Senam Diabetes)**

**ABSTRACT**  
**INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE**  
**BINA HUSADA PALEMBANG**  
**NURSING STUDIES PROGRAM**  
**Thesis, July 2024**

**The Impact Of Diabetes Exercise On Blood Glucose Levels In Patients With Type II Diabetes Mellitus In The Working Area Of Puskesmas Pembina Palembang**

**Mona Ratu Fadilah**

**( xxi + 138 pages + 38 figure + 9 tables + 3 charts + 12 appendices)**

*Diabetes Mellitus (DM) is a group of metabolic diseases characterized by high blood sugar levels, caused by abnormalities in insulin secretion, insulin function, or a combination of both. The primary causes of DM include genetic factors, unhealthy lifestyles, obesity, and lack of physical activity. The consequences of this condition include an increased risk of serious complications such as heart disease, nerve damage, kidney failure, and vision problems. These impacts further lead to a decreased quality of life and increased healthcare costs. Solutions for managing DM include lifestyle changes such as a healthy diet, regular exercise, monitoring blood sugar levels, and using medications.*

*This research is a quantitative study with a One Group Experiment design using a Pretest-Posttest method without a control group, employing purposive sampling technique. The study sample consisted of 26 respondents, each of whom had their blood glucose levels measured before and after performing diabetes exercise. Data analysis was conducted using a paired T-test, and the results showed that the  $Asmp.sig. (2-Tailed) < 0.05$ .*

*The results of the study indicate that blood glucose levels in patients with diabetes mellitus changed after performing diabetes exercise. Before the diabetes exercise, the mean blood glucose level was 211.13 with a standard deviation of 80.013. After the diabetes exercise, the mean blood glucose level was 195.73 with a standard deviation of 80.022. Statistical analysis using the uji wilcoxon showed that the  $Asmp.sig. (2-Tailed)$  value was  $0.000 < 0.05$ . This means that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted, indicating a significant effect of diabetes exercise on blood glucose levels in patients with type II diabetes mellitus. Can be used as a routine program in managing bloog glucose levels.*

**Bibliography 44 (2019 – 2024)**

**Keywords (Diabetes Melitus, Kadar Glukosa Darah, Senam Diabetes)**