

SKRIPSI, SEPTEMBER 2014

ULAN WARLIMAH

**PENGARUH OLAHRAGA SENAM TERHADAP PENURUNAN
KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES
MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SERANG
KOTA PROPINSI BANTEN TAHUN 2013**

V BAB + 78 Halaman + 16 Tabel + 8 Gambar + 2 Lampiran

ABSTRAK

Olahraga secara teratur sangat penting bagi penderita Diabetes karena dapat mengontrol kadar gula darah serta menurunkan berat badan dan tekanan darah. Di wilayah Puskesmas Serang Kota. Masalah utama yang berhubungan dengan kadar gula darah penderita Diabetes Melitus adalah olahraga senam yang dilakukan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga senam terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus di Wilayah kerja Puskesmas Serang Kota Propinsi Banten Tahun 2013. Jenis Penelitian deskriptif analitik, dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh penderita Diabetes Melitus Tipe II yang berobat teratur dan ada di wilayah Puskesmas Serang Kota periode triwulan terakhir yaitu Juni – Agustus 2013, yaitu sebanyak 59 orang. Jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 37 orang, Analisis Univariat (distribusi Frekuensi) dan analisis bivariat (uji beda dua mean dependen/*Paired sampel*). Hasil analisis Univariat diketahui sebagian besar pasien Diabetes Melitus memiliki kadar gula darah sebelum senam adalah > 184 mg/dl, yaitu 54,8 %, pasien Diabetes mellitus kadar gula darahnya sesudah senam adalah < 171,7 mg/dl, yaitu 53,2 %. Rata-rata kadar gula darah pada pasien sebelum senam = 184,10 mg/dl dengan SD = 58,976 mg/dl. Pada pengukuran sesudah senam didapat rata-rata kadar gula pasien Diabetes Melitus = 171,69 mg/dl dengan SD = 56,374 mg/dl. Hasil uji statistic didapat nilai $p = 0,001$, sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kadar gula darah sebelum dan sesudah melaksanakan senam. Kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh positif antara olahraga dengan penurunan kadar gula darah penderita Diabetes Melitus. Saran yang dapat diberikan antara lain pasien Diabetes Melitus dapat melakukan aktifitas senam dengan rutin, teratur dan berkesinambungan, sehingga dapat menurunkan k a d a r g u l a d a l a m d a r a h .

Daftar Pustaka : 29 (2003 – 2013)

Kata Kunci : Senam, kadar gula darah, Penderita Diabetes Melitus