

ABSTRAK

Meliana Tri Dewinta¹, Irnawati²

Gambaran Karakteristik Diabetesi Tipe II yang Mengikuti Senam Diabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Pekalongan

Latar Belakang : Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga diabetes bermanfaat untuk mengontrol gula darah, mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular dan sistem saraf. Dengan demikian, salah satu faktor penting penunjang kualitas hidup penderita diabetes tipe 2 adalah pengelolaan diabetes secara mandiri melalui olahraga.

Tujuan : Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran karakteristik diabetesi tipe II yang mengikuti senam diabetes di wilayah kerja puskesmas kota pekalongan.

Sampel : Penelitian ini menggunakan sampel pada penelitian ini adalah seluruh penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Bendan yaitu 33 orang, Puskesmas Medono yaitu 10 orang dan di Puskesmas Sokorejo yaitu 40 orang, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Convenience sampling*

Metode : Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan pra-eksperimen dengan pendekatan *one-group pre-test-post-test*, dengan Uji *Kolomgorov* dan menggunakan Uji statistik dependent (*Paired simple*).

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan data diketahui bahwa rata-rata kadar gula darah setelah diberikan senam diabetes mengalami penurunan yaitu dari 165.64 mg/dL menjadi 152.29 mg/dL atau mengalami penurunan sebesar 13,35 mg/dL.

Simpulan : Terdapat penurunan Kadar gula darah antara sebelum diberikan senam diabetes dengan setelah diberikan senam diabetes, sehingga pemegang program Prolanis dapat memberikan edukasi kepada Diabetesi untuk rutin mengikuti senam diabetes untuk membantu menurunkan kadar gula darah.

Kata Kunci : Diabetes, Senam Diabetes

Pustaka : 55 (2008-2022)

ABSTRACT

Meliana Tri Dewinta¹, Irnawati²

**the Characteristics of Type II Diabetics who Participate in Diabetes
Gymnastics in the Work Area of the Pekalongan City Health Center**

Introductions: Several studies have shown that diabetic exercise is beneficial for controlling blood sugar, reducing the risk of cardiovascular and nervous system complications. Thus, one of the important factors supporting the quality of life of people with type 2 diabetes is managing diabetes independently through exercise.

Objectives: it aims to describe the characteristics of type II diabetics who participate in diabetes exercise in the working area of the Pekalongan City Health Center.

Samples: samples of the study are all Diabetes Mellitus sufferers in Bendan Health Center; 33 people, in Medono Health Center; 10 people; and in Sokorejo Health Center is 40 people.

Method: it is a quantitative descriptive using pre-experimental with dependent statistical test as an approach.

Result: based on the data, it is known that the average blood sugar level after being given diabetes exercise has decreased, from 165.64 mg/dL to 152.29 mg/dL or decreased by 13.35 mg/dL.

Conclusions: there was a decrease in blood sugar levels between before being given diabetes exercise and after so that Prolanis program holders can provide education to diabetics to regularly participate in diabetes exercise to help lower blood sugar levels.

Keywords: *Diabetes, Diabetes Gymnastics*

References: 55 (2008-2022)