

**PENERAPAN SENAM AEROBIK PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR
GLUKOSA DARAH DI PUSKESMAS
BUNGURSARI KOTA
TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



WINDI ROSYANTI

10121049

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN SENAM AEROBIK PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR
GLUKOSA DARAH DI PUSKESMAS
BUNGURSARI KOTA
TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



WINDI ROSYANTI

10121049

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2024**

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM AEROBIK PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH DI PUSKESMAS BUNGURSARI KOTA TASIKMALAYA

Windi Rosyanti

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolic yang ditandai dengan adanya glukosa darah yang melebihi batas normal atau disebut *hiperglikemia*. Diabetes mellitus tipe 2 disebabkan karena kekurangan insulin relatif atau pankreas dapat menghasilkan insulin namun tidak dengan jumlah yang cukup karena adanya gangguan pengeluaran insulin dominan dengan resistensi insulin. Senam aerobik adalah aktifitas fisik yang memakai energy hasil pembakaran oksigen dan tanpa mengakibatkan kelelahan yang bisa membantu dalam mengontrol glukosa darah. Penelitian ini menggambarkan kadar gula darah sebelum dan sesudah melakukan senam aerobik di Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, subyek penelitian sebanyak 2 subyek. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan gula darah setelah dilakukan penerapan senam aerobik pada kedua responden yang ditandai dengan penurunan glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Senam Aerobik, Glukosa Darah

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disease characterized by blood glucose that exceeds normal limits or is called hyperglycemia. Type 2 diabetes mellitus is caused by relative insulin deficiency or the pancreas can produce insulin but not in sufficient quantities due to impaired insulin secretion dominantly with insulin resistance. Aerobic exercise is a physical activity that uses energy from oxygen combustion and without causing fatigue that can help control blood glucose. This study describes blood sugar levels before and after doing aerobic exercise at the Bungursari Health Center in Tasikmalaya City. This study uses a qualitative descriptive method with a case study approach, with 2 research subjects. So it can be concluded that there is a decrease in blood sugar after the application of aerobic exercise in both respondents which is characterized by a decrease in blood glucose in patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes Mellitus, Aerobic Exercise, Blood Glucose