

**PENERAPAN SENAM DIABETES MELITUS PADA PASIEN DIABETES  
MELITUS DENGAN MASALAH KETIDAKSTABILAN KADAR  
GLUKOSA DARAH DI PUSKESMAS SINDANGKASIH  
KABUPATEN CIAMIS**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Keperawatan**



UNIVERSITAS BTH

**RISMAN HIDAYAT  
10121105**

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

## ABSTRAK

### **Penerapan Senam Diabetes Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah di Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis**

**Risman Hidayat**

Program Studi DIII Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Diabetes Mellitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat penurunan sekresi insulin, tidak efektifnya kerja insulin, atau kedua-duanya. Strategi pengobatan yang dikembangkan oleh tim kesehatan/medis meliputi: terapi pengobatan; pemberian obat-obatan dan perawatan non-farmakologis seperti kontrol metabolisme normal, kontrol otot, penilaian penyakit tukak lambung, terapi dan tindakan aktivitas fisik lainnya seperti olahraga. Penderita diabetes disarankan untuk berolahraga. Latihan ini sangat cocok untuk penderita diabetes karena mudah dilakukan oleh semua orang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perubahan kadar kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan senam diabetes. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi dengan cara melakukan observasi nilai kadar gula darah sewaktu (GDS) sebelum dan sesudah dilakukan senam Diabetik. Hasil penelitian pada responden 1 dan 2 bahwa nilai gula darah sebelum dilakukan senam diabetes pada responden kesatu yaitu 325 mg/dl dan responden kedua yaitu 311 mg/dl. Nilai gula darah sesudah dilakukan senam Diabetes selama 3hari pada responden kesatu yaitu 220 mg/dl dan responden kedua yaitu 194 mg/dl. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya penurunan kadar glukosa darah pada Diabetes Melitus.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Senam Diabetes

#### ***Abstract***

*Diabetes mellitus is a metabolic disease characterized by elevated blood sugar levels due to decreased insulin secretion, ineffective insulin action, or both. Treatment strategies developed by the health/medical team include: medication therapy; administration of drugs and non-pharmacological treatments such as normal metabolic control, muscle control, peptic ulcer disease assessment, therapy and other physical activity measures such as exercise. Diabetics are advised to exercise. This exercise is very suitable for diabetics because it is easy for everyone to do. The purpose of this study was to determine changes in blood sugar levels before and after diabetic senm. The research method used in this study uses observation techniques by observing the value of blood sugar levels during (GDS) before and after Diabetic gymnastics. The results of the study in respondents 1 and 2 that the blood sugar value before doing diabetic gymnastics in the first respondent was 325 mg/dl and the second respondent was 311 mg/dl. The blood sugar value after doing Diabetes gymnastics in the first respondent is 220 mg/dl and the second respondent is 194 mg/dl. The conclusion of this study is a decrease in blood glucose levels in Diabetes Mellitus.*

**Keywords** : Diabetes Mellitus, Diabetes Gymnastics