

**IMPLEMENTASI LATIHAN FISIK SENAM AEROBIK  
DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH BAGI  
PENDERITA DIABETES TIPE 2 DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**SANDYA NUR OKTAFIANI**

**10121057**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

**IMPLEMENTASI LATIHAN FISIK SENAM AEROBIK  
DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH BAGI  
PENDERITA DIABETES TIPE 2 DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KAHURIPAN KOTA TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



**SANDYA NUR OKTAFIANI  
10121057**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

## **ABSTRAK**

### **Implementasi Latihan fisik Senam Aerobik dalam menurunkan kadar gula darah bagi penderita diabetes tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan**

**Kota Tasikmalaya**

**Sandya Nur Oktafiani**

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit yang ditandai dengan peningkatan kadar gula di atas ambang batas normal. Penatalaksanaan penyakit diabetes mellitus dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik untuk mengontrol kadar gula darah. Aktifitas Fisik merupakan serangkaian gerakan yang dilakukan secara teratur dengan irama musik berdasarkan intensitas rendah hingga sedang dan dilakukan secara terus menerus dalam durasi waktu tertentu. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui Implementasi Latihan fisik Senam Aerobik dalam menurunkan kadar gula darah bagi penderita diabetes tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. Desain penelitian adalah dengan pendekatan studi kasus, responden berjumlah 3 penderita Diabetes Mellitus dengan kasus yang sama sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dilakukan selama 7 hari. Instrumen studi kasus menggunakan SOP senam Aerobik. Pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara dan kuesioner. Analisis data berupa deskriptif naratif. Hasil studi kasus ini adalah sebelum dilakukan senam Aerobik pada ketiga responden didapatkan hasil, kadar gula darah meningkat dan kurangnya manajemen perawatan diri. Setelah dilakukan senam Aerobik didapatkan hasil kadar gula darah menurun, dan manajemen perawatan diri lebih baik. Kesimpulan dari studi kasus ini terdapat perubahan setelah dilakukan implementasi senam Aerobik. Disarankan untuk responden dapat melakukan senam Aerobik secara mandiri.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus tipe 2, Aktifitas Fisik, Senam Aerobik

## **ABSTRACT**

*Diabetes mellitus is a disease characterized by an increase in sugar levels above the normal threshold. Diabetes mellitus is managed in various ways, one of which is through physical activity to control blood sugar levels. Physical activity is a series of movements carried out regularly to the rhythm of music, based on low to moderate intensity, and performed continuously for a certain duration. This case study aims to determine the effectiveness of aerobic exercise in reducing blood sugar levels for people with type 2 diabetes in the Kahuripan Community Health Center Working Area, Tasikmalaya City. The research design was a case study approach, involving 3 respondents with Diabetes Mellitus, selected based on inclusion and exclusion criteria. Data collection was carried out over 7 days. The case study instrument used Aerobic Exercise SOP. Data collection methods included interview guidelines and questionnaires. Data analysis was conducted in the form of a descriptive narrative. The results of this case study indicated that before aerobic exercise, the three respondents showed increased blood sugar levels and poor self-care management. After aerobic exercise, blood sugar levels decreased and self-care management improved. The conclusion from this case study is that there are positive changes after implementing aerobic exercise. It is recommended that respondents continue to do aerobics independently.*

*Keywords: Type 2 Diabetes Mellitus, Physical Activity, Aerobic Exercise*

