

IMPLEMENTASI SENAM PADA ANGGOTA KELUARGA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MLATI II

Effendi Supriadi¹, Titik Endarwati²
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : effendisupriadi07@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes mellitus merupakan penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah yang tinggi. Gejala yang umum terjadi adalah sering buang air kecil, rasa haus yang berlebihan, penurunan berat badan, rasa lapar yang berlebihan, kulit gatal, luka yang lambat sembuh, infeksi jamur, kelelahan, penglihatan kabur, dan kesemutan/kelumpuhan. Untuk mengatasi masalah diabetes melitus agar tidak terjadi komplikasi serius pada keluarga dapat dilakukan senam.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk melihat respon dari implementasi senam terhadap penurunan kadar glukosa darah pada anggota keluarga dengan diabetes melitus tipe II.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian studi kasus yang dilakukan pada 2 anggota keluarga yang mengalami masalah diabetes melitus tipe II.

Hasil : Hasil penelitian ini kadar glukosa darah sewaktu menurun setelah dilakukan senam sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturut-turut. Tingkat keefektifan senam untuk menurunkan kadar glukosa darah sewaktu juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, pola makan, dan pola aktivitas.

Kesimpulan : Adanya pengaruh senam pada anggota keluarga dengan diabetes melitus tipe II. Sehingga implementasi senam dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan keperawatan untuk menurunkan kadar glukosa darah sewaktu pada keluarga.

Kata kunci: Implementasi senam, Diabetes melitus tipe II, Keluarga

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**IMPLEMENTATION OF GYMNASTICS IN FAMILY MEMBERS
WITH TYPE II DIABETES MELLITUS IN THE WORKING AREA OF THE
MLATI II HEALTH CENTER**

Effendi Supriadi¹, Titik Endarwati²
Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl.Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : effendisupriadi07@gmail.com

ABSTRACT

Background : *Diabetes mellitus is a disease characterized by increased high blood sugar levels. Common symptoms are frequent urination, excessive thirst, weight loss, excessive hunger, itchy skin, slow-healing wounds, fungal infections, fatigue, blurred vision, and tingling/paralysis. To overcome the problem of diabetes mellitus so that serious complications do not occur in the family can be done gymnastics.*

Objective : *This type of research is a case study research conducted on 2 family members who experience type II diabetes mellitus problems.*

Methods : *This type of research is a case study research conducted on 2 family members who experience type II diabetes mellitus problems.*

Results : *The results of this study decreased blood glucose levels after gymnastics 3 times in 3 consecutive days. The effectiveness of gymnastics to lower blood glucose levels while also influenced by family support, diet, and activity patterns.*

Conclusion : *The influence of gymnastics on family members with type II diabetes mellitus. So that the implementation of gymnastics can be used as an alternative nursing action to lower blood glucose levels while in the family.*

Keywords : *Implementation of gymnastics, Diabetes mellitus type II, Family*

¹*Student of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*

²*Lecturer of Poltekkes Kemenkes*