

**PENERAPAN SENAM DIABETES DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN
AKTIVITAS FISIK PADA KELUARGA DENGAN LANSIA
PENYANDANG DIABETES MELITUS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS GAMPING I**

Yesiska¹, Nurun Laasara²

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
email : yesiska027@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes adalah salah satu penyakit yang rentan dialami oleh lansia yang disebabkan oleh menurunnya fungsi organ pankreas dalam tubuh untuk memproduksi hormon insulin dan terjadi peningkatan intoleransi glukosa akibat proses penuaan. Upaya yang dapat dilakukan lansia untuk mempertahankan kualitas hidup dan mencegah terjadinya komplikasi yaitu dengan menerapkan lima pilar pengendalian DM. Aktivitas fisik / olahraga merupakan salah satu pilar pengendalian DM yang penting untuk meminimalisir terjadinya komplikasi, salah satunya dengan melakukan senam diabetes.

Tujuan : Memperoleh pengalaman nyata pada penerapan senam diabetes dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia penyandang diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1.

Metode : Studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang dilaksanakan pada tanggal 6-8 Maret 2024.

Hasil : Berdasarkan hasil evaluasi setelah penerapan senam diabetes selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 30 menit terdapat pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia penyandang diabetes.

Kesimpulan : Penerapan senam diabetes dapat membantu dalam upaya memenuhi kebutuhan aktivitas fisik pada lansia penyandang diabetes.

Kata Kunci : Senam, Diabetes Melitus, Aktivitas Fisik, Lansia

**APPLICATION OF DIABETES EXERCISES IN FULFILLING
PHYSICAL ACTIVITY NEEDS IN FAMILIES WITH ELDERLY WITH
DIABETES MELLITUS IN THE WORKING AREA
OF GAMPING I COMMUNITY HEALTH CENTER**

Yesiska¹, Nurun Laasara²

Nursing Department, Health Polytechnic of the Ministry of Health in Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
email : yesiska027@gmail.com

ABSTRACT

Background: Diabetes is a disease that the elderly are susceptible to, caused by the decreased function of the pancreas organ in the body to produce the hormone insulin and an increase in glucose intolerance due to the aging process. Efforts that elderly people can make to maintain quality of life and prevent complications are by implementing the five pillars of DM control. Physical activity/exercise is one of the important pillars of DM control to minimize the occurrence of complications, one of which is by doing diabetes exercises..

Objective : Gain real experience in implementing diabetes exercises to reduce blood glucose levels in families with elderly people with diabetes mellitus in Puskesmas Gamping 1 working area.

Methods : A case study using a bleeding process approach was carried out from 6 to 8 March 2024.

Results: Based on the evaluation results after the implementation of diabetes gymnastics for three consecutive days with a duration of 30 minutes, there is a fulfillment of physical activity needs in elderly people with diabetes.

Conclusion: The implementation of diabetes gymnastics can help in efforts to meet the needs of physical activity in elderly people with diabetes.

Keywords : Exercise, Diabetes Melitus, Physical Activity, Elderly