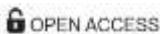


Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Prolanis Diabetes Di Puskesmas Jamanis

Mohammad Ravi Awalludin^{1*}, Lilis Lismayanti¹, Miftahul Falah¹, Asep Muksin¹

¹Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia



SENAL: Student Health Journal

Volume 1 No. 3 Hal. 8-10

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/senal.v2i1.5100

Article Info

Submit : 27 Juli 2024
Revisi : 2 Januari 2025
Diterima : 1 Februari 2025
Publikasi : 3 Februari 2025

Corresponding Author

Mohammad Ravi Awalludin

ravs.awaludin21@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN : -

E-ISSN : 3046-5230

ABSTRAK

Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang sangat mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Diabetes mellitus adalah kondisi genetik yang sulit diobati. Penting untuk memahami dampak diabetes pada individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan untuk mengatasi krisis kesehatan yang semakin meningkat ini. Oleh karena itu, melakukan aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap pengelolaan diabetes dengan meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu pengelolaan kadar gula darah. Selain membantu pengelolaan berat badan, olahraga teratur dengan baik dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah senam diabetes menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen di mana dua rangkaian observasi dilakukan satu sebelum eksperimen, dan satu lagi setelah eksperimen. Dua pendekatan analisis data adalah pengujian hipotesis dan pengujian prasyarat. Hasil analisis nilai kadar gula darah paling rendah sebelum melakukan senam diabetes adalah 120 mg / dL, responden dengan kadar gula paling tinggi 345 mg/dl dan untuk Rata- rata nilai Kadar gula darah sebelum melakukan senam diabetes adalah 182,2 mg/dL. Setelah dilakukan senam diabetes nilai kadar gula darah terendah menjadi 64 mg / dL, responden kadar glukosa paling tinggi 300 mg/dl Rata- rata nilai Kadar gula darah sesudah melakukan senam diabetes adalah 141,2 mg/dL. Berdasarkan hasil penelitian dalam uji signifikansi menunjukkan bahwa p value <0,05. berdasarkan nilai tersebut maka setelah dilakukan nya senam diabetes sebagai upaya untuk menurunkan gula darah terbukti berhasil dengan baik dengan frekuensi senam 3 kali perminggu.

Kata Kunci: Senam diabetes; Kadar Gula Darah; Prolanis

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu kondisi degeneratif yang membaik dengan pengelolaan kadar gula darah jangka panjang (Kemenkes RI, 2018). Menurut informasi yang dikumpulkan pada

tahun 2015 oleh federasi diabetes internasional (IDF) 193 juta orang, atau hampir setengah dari perkiraan 415 juta orang dewasa di seluruh dunia menderita diabetes dan berusia antara 20 dan 79 tahun, tidak menyadari bahwa mereka mengidap

penyakit tersebut. Faktanya, diperkirakan ada tambahan 318 juta orang dewasa yang menderita gangguan toleransi gula juga dikenal sebagai prediabetes dan karenanya berisiko terkena diabetes (Hans Tandra, 2017)

Diabetes Mellitus merupakan penyakit genetik yang sulit diobati. Diabetes Mellitus membunuh lebih banyak orang di Indonesia dibandingkan HIV, Begitu pula dengan prevalensi penyakit yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan penyakit berdasarkan pembacaan tekanan darah, diabetes melitus meningkat dari 6,9% menjadi 8,5% pada tahun 2018, dan hipertensi meningkat dari 25% menjadi 34,1 persen pada tahun 2018(Riskesdas, 2018).

Adapun kaitan dari kejadian diabetes mellitus dengan latihan senam diabetes sebagai upaya adanya aktifitas fisik, dapat di buktikan dengan hasil riset bahwa aktifitas fisik sangat mempengaruhi seseorang mengalami diabetes mellitus, dan merupakan faktor tertinggi yang berperan terhadap perubahan kadar gula darah kemudian di ikuti dengan faktor lain seperti diet dan keturunan, sedangkan berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh (Herni et al., 2022). Dan berdasarkan hal tersebut maka sasaran pada penelitian ini adalah kepada responden pada program prolanis.

Salahsatu program mengenai penyakit diabetes adalah (prolanis) Menurut (Silvyana et al., 2023) Program Pengelolaan Penyakit Kronis yang dicanangkan pemerintah bertujuan untuk membantu penderita penyakit kronis menjalani kehidupannya secara maksimal. Perbandingan deskriptif antar fasilitas kesehatan diperlukan untuk mengetahui apakah penerapan Prolanis di suatu fasilitas berbeda dengan penerapan di fasilitas lainnya. Prolanis atau dikenal juga dengan Program Penanggulangan Tujuan program BPJS Kesehatan Penyakit Kronis adalah meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis, Hal ini merupakan tindakan terkoordinasi yang

memerlukan kerja sama erat antara BPJS Kesejahteraan, kantor kesejahteraan, dan pasien.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen di mana dua rangkaian observasi dilakukan satu sebelum eksperimen, yang dikenal sebagai "Pra Tes", dan satu lagi setelah eksperimen, yang dikenal sebagai "Pasca Tes". Dua pendekatan analisis data adalah pengujian hipotesis dan pengujian prasyarat. (Rahmawati & Hardini, 2020).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian di Puskesmas Jamanis terhadap 18 responden ditemukan bahwa rata-rata kadar glukosa sebelum melakukan aktifitas fisik adalah 182,2 mg/dL. Kadar glukosa yang paling berkurang sebelum melakukan aerobatik diabetik adalah 120 mg / dL. responden yang memiliki hasil kadar glukosa paling tinggi 345 mg/dl yaitu Satu responden wanita, berusia 55 tahun, ditandai dengan lamanya penderita diabetes 3-6 tahun dan rata-rata kadar glukosa sesudah melakukan aktifitas fisik (senam) adalah 141,2 mg/dL. kadar glukosa yang terendah sesudah melakukan aktifitas fisik adalah 64 mg / dL. responden yang memiliki hasil kadar glukosa paling tinggi 300 mg/dl yaitu Satu responden wanita, berusia 55 tahun dikarenakan penderita diabetes pada usia 65 tahun ke atas cenderung melakukan aktifitas fisik 2x/ minggu, sedangkan untuk penderita diabetes usia 56 – 61 tahun melakukan aktifitas fisik 3x/minggu,

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang di lakukan pada 18 responden menunjukkan bahwa kadar gula darah menurun yang sebabkan oleh aktifitas fisik (senam) yang di lakukan. Dengan frekuensi 46-55 tahun melakukan senam diabetes 3 kali sehari dan pada usia 66 ke atas 2 kali sehari, menurut Kurniawan & Wuryaningsih, (2016) Secara khusus, terdapat bukti logistik bahwa latihan fisik dapat menghentikan timbulnya diabetes tipe 2 dan lebih meningkatkan kontrol glukosa. Aktivitas fisik mencegah komplikasi diabetes. Retensi glukosa

yang lebih baik, kesadaran akan insulin yang lebih luas, dan kontrol glukosa yang lebih baik adalah beberapa keuntungan dari aktivitas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa usia seseorang dan kurangnya aktivitas fisik (olahraga) adalah dua faktor yang berkontribusi atas naik nilai kadar gula darah tinggi. Latihan fisik mempengaruhi kerja insulin dengan meningkatkan sensitivitas dan efisiensi penggunaan glukosa oleh sel-sel tubuh, termasuk sel-sel otot. Ini dapat membantu mengatur kadar glukosa darah tetap stabil dan mengurangi risiko resistensi insulin pada lansia serta individu lainnya. Namun, Selain aktivitas fisik (olahraga) dan usia yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kadar gula darah, kadar glukosa darah seseorang berbeda-beda., ada faktor-faktor lain yang belum diteliti, seperti seberapa baik seseorang makan, seberapa baik mereka mengelola stres, dan seberapa sering mereka minum obat.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sehubungan dengan eksplorasi yang dilakukan di Puskesmas Jamanis, nilai gula darah pada pasien pronalis diabetes, dapat dilihat sebagai berikut.:

1. Nilai kadar gula darah yang paling terendah sebelum melakukan senam diabetes adalah 120 mg / dL, responden yang memiliki hasil kadar glukosa paling tinggi 345 mg/dl dan untuk rata-rata kadar gula darah sebelum melakukan senam diabetes adalah 182,2 mg/dL.
2. Nilai kadar gula darah terendah sesudah melakukan aktifitas fisik adalah 64 mg / dL. responden yang memiliki hasil kadar glukosa paling tinggi 300 mg/dl dan rata-rata nilai kadar gula darah sesudah melakukan senam diabetes adalah 141,2 mg/dL.
3. Berdasarkan hasil penelitian dalam uji signifikansi menunjukan bahwa $p \text{ value} < a$ ($,000 < 0,05$). berdasarkan data tersebut, maka dibuktikan bahwa senam diabetes sangat berpengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes.

REFERENSI

- Dewi, E. U. (2015). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terkendalinya Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Pakis Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 4(2). <https://doi.org/10.47560/kep.v4i2.143>
- Djajanegara, A. R. (2020). Teknik Analisis Data (Analisis Kualitatif Pada Hasil Kuesioner) Oleh: Asep R. Djajanegara. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Dakwah*, 1–11.
- Fadhila, R. (2019). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kadar Glukosa Darah Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1), 17–24. <https://doi.org/10.36341/jka.v3i1.766>
- Fan, W. (2017). Epidemiology in diabetes mellitus and cardiovascular disease. *Cardiovascular Endocrinology*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.1097/XCE.0000000000000016>
- Haryani, W., & Setiyobroto, I. S. I. (2022). Modul Etika Penelitian. In *Modul Etika Penelitian*, Jakarta selatan.
- Herni, H., Syahruddin, S., & Mappanyukki, A. A. (2022). Efektifitas Latihan Senam Diabetes Terhadap Penurunan Glukosa Darah. *Physical Activity Journal*, 4(1), 135. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.4.1.6396>
- Herwanto, M. E., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2016). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada pria dewasa. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 0–5. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10859>