

Sri Suhartutik
NIM. 181420100125
Program Studi Ilmu Keperawatan

Dosen Pembimbing
Faisal Amir,S.kep.Ns.Msi
NIDN. 0712128702

**PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP RESPON
RELAKSASI DAN KONTROL GLUKOSA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2
DALAM PROGRAM PROLANIS**

(Studi di Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Sopa'ah Kecamatan Pademawu
Kabupaten Pamekasan Dalam Program Prolanis)

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula darah yang tinggi dan gangguan metabolisme pada umumnya. Pada tahun 2019 sampai saat ini di dapatkan jumlah kunjungan pasien baru Diabetes Mellitus tipe 2 total sebanyak 49 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi Senam Aerobik terhadap respon relaksasi dan kontrol glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi ekperiment*. Sebagai populasi adalah pasien PROLANIS menderita Diabetes Mellitus tipe 2 di Puskesmas Sopa'ah sebanyak 49 orang, kemudian diambil 36 sampel dengan teknik *simple random sampling*, dibagi menjadi dua yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing 18 responden.

Hasil penelitan menunjukkan bahwa ada perbedaan respon relaksasi dan kontrol glukosa darah pada kelompok perlakuan dan pada kelompok kontrol. Hasil uji statistik *Independent t - Test* pada variabel respon relaksasi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol $p 0,001 < \alpha 0,05$. Hasil uji statistik *Independent t - Test* pada variabel kontrol glukosa darah kelompok perlakuan dan kelompok kontrol $p 0,043 < \alpha 0,05$.

Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam aerobik terhadap respon relaksasi dan kontrol glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dalam program PROLANIS di Puskesmas Sopa'ah. Hal ini sejalan dengan pengaruh senam aerobik yang bisa mengkatifkan aktivitas otot sehingga proses penggunaan glukosa darah juga optimal akibatnya kontrol glukosa darah menjadi stabil. Sehingga senam aerobik dapat direkomendasikan sebagai terapi pendamping yang dapat meningkatkan respon relaksasi tubuh dan kontrol glukosa darah pada pasien Diabetes Mellitus tipe 2

Kata Kunci : **Senam Aerobik, Respon Relaksasi, Kontrol Glukosa Darah, Diabetes Mellitus M Tipe 2**