

# Pengaruh Latihan Fisik Senam Lansia Terhadap Kadar Gula Sewaktu pada Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 di Kabupaten Maros = The Effect of Physical Exercise on Elderly Gymnastics on Sugar Levels in the Elderly with Type 2 Diabetes Mellitus in Maros Regency

Safaruddin, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20520069&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Pendahuluan: Diabetes melitus (DM) adalah salah satu dari sepuluh penyebab kematian teratas di dunia termasuk didalamnya adalah lansia. Tingginya kasus DM pada lansia diakibatkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang melakukan latihan fisik. mendorong upaya pengembangan intervensi non-farmakologi diantaranya dengan latihan fisik senam lansia. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh latihan fisik senam lansia terhadap kadar gula darah sewaktu pada lansia diabetes melitus tipe 2 di Kabupaten Maros. Metode: Disain quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest control group design dengan jumlah sampel 72 yang dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik pengumpulan data nonprobability sampling yaitu purposive sampling, terbagi menjadi 36 responden kelompok intervensi dan 36 responden kelompok non intervensi. Penelitian ini dilakukan selama 16 hari sebanyak 6 sesi. Analisis Wilcoxon menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan senam lansia terhadap kadar gula darah sewaktu ( $p= 0.004$ ). Kesimpulan: intervensi latihan fisik senam lansia dapat digunakan salah satu rujukan intervensi non-farmakologi pilihan dalam rencana asuhan keperawatan untuk mengendalikan lansia dengan DM dan mengurangi risiko komplikasi akibat tekanan DM. Rekomendasi: Intervensi ini disarankan untuk diterapkan pada lansia dengan DM sesuai dengan frekuensi dan waktu yang benar dengan harapan mendapatkan pengaruh yang maksima

.....Introduction: Diabetes mellitus (DM) is one of the top ten causes of death in the world including the elderly. The high number of DM cases in the elderly is caused by the lifestyle of people who do not practice physical exercise. encourage efforts to develop non-pharmacological interventions including physical exercise in elderly gymnastics. The purpose of this study was to determine the effect of physical exercise in elderly gymnastics on blood sugar levels while in the elderly with type 2 diabetes mellitus in Maros Regency. Method: Quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design approach with a total sample of 72 divided into two groups using nonprobability sampling data collection techniques, namely purposive sampling, divided into 36 intervention group respondents and 36 non-intervention group respondents. This study was conducted for 16 days for 6 sessions. Wilcoxon's analysis showed there was a significant effect of elderly gymnastics exercise on blood sugar levels ( $p= 0.004$ ). Conclusion: the elderly gymnastics physical exercise intervention can be used one of the references of non-pharmacological interventions of choice in the nursing care plan to control the elderly with DM and reduce the risk of complications due to dm pressure. Recommendations: This intervention is recommended to be applied to the elderly with DM according to the correct frequency and time in the hope of gaining maximum influence.