PENGARUH FREKUENSI SENAM DIABETES MELITUS TERHADAP KADAR GULA DARAH (Studi pada Kelompok Umur ≥ 45 Tahun di Kota Semarang)

ADRIANA RIZKI NOVITA -- 25010114140342

(2018 - Skripsi)

Perubahan kadar gula darah salah satunya disebabkan oleh aktivitas fisik. Otot yang aktif karena aktivitas fisik dapat meningkatkan jumlah reseptor insulin dan sensitivitas reseptor terhadap insulin. Tujuan penelitian yaitu menganalisis pengaruh frekuensi senam diabetes melitus terhadap kadar gula darah pada kelompok umur ≥ 45 tahun di Kota Semarang. Jenis penelitian Quasi Experimental dengan rancangan penelitian Non Equivalent Control Group Design yang terdiri dari kelompok kontrol (senam 1 kali seminggu di KJS Gempita) dan kelompok intervensi (senam 3 kali seminggu di KJS Sampangan Indah). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, jumlah sampel masing-masing kelompok 25 responden dengan kriteria kelompok umur ≥ 45 tahun dan tidak merokok. Kadar gula darah sewaktu responden diperiksa dengan alat Humalyzer yang dilakukan di salah satu laboratorium swasta di Semarang. Uji beda menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, Mann Whitney, Independent T-test dan Chi Square. Ada perbedaan rerata kadar gula darah pre-post kelompok intervensi (p=0,014). Ada perbedaan rerata perubahan kadar gula darah kedua kelompok (p=0,016). Perubahan kadar gula darah dipengaruhi oleh frekuensi senam, selain itu juga dipengaruhi oleh faktor usia, status gizi, dan pola makan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa untuk kelompok umur ≥ 45 tahun senam 1 kali seminggu lebih efektif untuk mengontrol atau menurunkan kadar gula darah. Rekomendasi bagi responden yaitu mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan senam yang dianjurkan untuk kelompok umur ≥ 45 tahun sebaiknya 1 kali seminggu

**Kata Kunci:** kadar gula darah, senam diabetes melitus, kelompok umur ≥ 45 tahun,status gizi, pola makan