

**HUBUNGAN SENAM DIABETES
DAN PENGETAHUAN TENTANG DIABETES MELITUS
DENGAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2
(Studi Pada Anggota Persatuan Diabetes Indonesia
Cabang Purwokerto Tahun 2015)**

Denny Bimatama Pradita¹, Pugud Samodro^{2, 3}, Agus Prastowo

¹Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

²Bagian Penyakit Dalam RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo

³Bagian Ilmu Gizi RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo

ABSTRAK

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Prevalensi, morbiditas serta mortalitas akibat diabetes melitus jumlahnya diperkirakan akan terus bertambah karena perubahan gaya hidup. Pengetahuan tentang diet yang tepat serta latihan jasmani sangat diperlukan untuk menurunkan kadar gula darah. Senam diabetes ditujukan khusus kepada pasien diabetes melitus tipe 2. Senam diabetes efektif dapat menurunkan kadar gula darah dan memperlancar peredaran darah perifer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan senam diabetes dan pengetahuan tentang diabetes melitus terhadap kadar gula darah sewaktu pada anggota persatuan senam diabetes indonesia (PERSADIA) cabang purwokerto tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan ialah quasi eksperimental *pre-post test only without control group design*. Teknik pengambilan samplingnya ialah *consecutive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 56 orang yang menderita diabetes melitus tipe 2 dan telah mengikuti senam diabetes seminggu sekali selama 4 minggu. Data penelitian dianalisis menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-smirnov*, sedangkan untuk melihat pengaruh senam diabetes dengan gula darah sewaktu dengan uji *Wilcoxon* sedangkan hubungan pengetahuan tentang diabetes melitus dengan kadar gula darah sewaktu dengan uji *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam diabetes terhadap kadar glukosa darah dengan $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan senam diabetes efektif untuk menurunkan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2. Serta terdapat hubungan pengetahuan senam diabetes dengan kadar gula darah sewaktu dengan nilai $p < 0,001$ dan $r = -0,904$. Artinya semakin tinggi pengetahuan tentang diabetes maka akan semakin rendah kadar gula darah sewaktu serta sebaliknya.

Kata Kunci: Senam diabetes, pengetahuan tentang diabetes melitus, Gula Darah Sewaktu, Pasien diabetes melitus tipe 2, PERSADIA

**THE CORRELATION OF DIABETES GYMNASTICS
AND KNOWLEGDE ABOUT DIABETES MELLITUS
WITH GLUCOSE DEGREE AT THE TIME
IN PATIENT OF DIABETES MELLITUS TYPE 2
Study At The Member Of Indonesian Diabetes Association
Branch Of Purwokerto Year 2015**

Denny Bimatama Pradita¹, Pugud Samodro², ³Agus Prastowo

¹Medical Faculty of Jendral Soedirman University, Purwokerto, Indonesia

²Internal Medicine Department of RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo

³Nutrient Science Department of RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is one of the greatest death causes in the world. The number of prevalence, morbidity also mortality caused by diabetes mellitus is approximated getting more and more because of the change of lifestyle. Knowledge about correct diet and physical exercise is seriously needed to decrease the glucose degree. Diabetes gymnastics is specially tended to the patient of diabetes mellitus type 2. Diabetes gymnastics is effective to decrease glucose degree and accelerate periphery blood circulation. This research aimed to know is there any relation between diabetes gymnastics and knowledge about diabetes mellitus to the glucose degree at the member of Indonesian Diabetes Association (PERSADIA) of Purwokerto year 2015 or not. Research methodology which used is pre-post test only without control group design of Quasi Experimental. The sampling technique is consecutive sampling. The number of the sample in this research is 56 people of diabetes mellitus type 2 sufferers and have followed diabetes gymnastic at once a week of four. Research data is analyzed use normality test Kolmogorov Smirnow, while to see the influence of diabetes gymnastics with glucose at the time used Wilcoxon test, whereas the correlation of knowledge about diabetes mellitus with glucose degree at the time used Spearman test. This research result showed that there is influence of diabetes gymnastics to glucose degree with $p < 0,001$. It indicates that diabetes gymnastics is effective to decrease glucose degree at the time toward patient of diabetes mellitus type 2. It also there is correlation knowledge of diabetes gymnastics with glucose degree at the time with p mark $p < 0,001$ and $r = -0,904$. It means the higher of knowledge about diabetes, the lower glucose degree at the time will be and also instead of it.

Keywords: Diabetes Gymnastics, Knowledge About Diabetes Mellitus, Glucose Degree At The Time, the patient of diabetes mellitus type 2, PERSADIA.