PENERAPAN LATIHAN SENAM PROLANIS UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DM DI PUSKESMAS NGORESAN

Faisal Akbar[1], Hermawati[2]
Faisalakbar220104@gmail.com
Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis akibat gangguan insulin yang berisiko memicu komplikasi vaskular. Senam Prolanis sebagai intervensi nonfarmakologis terstruktur untuk membantu mengendalikan kadar glukosa darah pasien.
Tujuan: Mendeskripsikan hasil penerapan sebelum dan sesudah penerapan senam Prolanis terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja UPTD Puskesmas ngoresan.
Metode: Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan pendekatan studi kasus menggunakan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 2 responden penderita diabetes melitus yang memenuhi kriteria inklusi. senam Prolanis dilakukan selama 6 kali dalam 2 minggu. Pengukuran kadar glukosa darah dilakukan sebelum dan sesudah menggunakan glukometer serta didokumentasikan dalam lembar observasi.Hasil: Sebelum dilakukan penerapan, Ny. S memiliki kadar glukosa darah sebesar 247 mg/dL dan Ny. M sebesar 195 mg/dL. Setelah dilakukan penerapan senam Prolanis selama 6 kali pertemuan, kadar glukosa darah Ny. S menurun menjadi 143 mg/dL (penurunan 104 mg/dL), sedangkan Ny. M menurun menjadi 102 mg/dL (penurunan 93 mg/dL).
Kesimpulan: Penerapan senam Prolanis selama 6 kali pertemuan efektif menurunan kadar glukosa darah pada kedua responden penderita diabetes melitus. Senam Prolanis dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pengendalian kadar glukosa darah apabila dilakukan secara rutin dan disertai penerapan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Kadar Glukosa Darah, Senam Prolanis