

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH LATIHAN KONTINYU SENAM DIABETES INDONESIA DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS

Oleh:

SRI MAWARTI, M. Pd

Ch. FAJAR SRIWAHYUNIATI, S. Pd

Abstrak:

Penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Kontinyu Senam Diabetes Indonesia Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Penderita *Diabetes Mellitus*” bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh latihan kontinyu senam Diabetes Indonesia dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita *Diabetes Mellitus*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan menggunakan rancangan *pre-test post-test group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah para penderita penyakit diabetes mellitus yang tergabung dalam program kebugaran senam diabetes mellitus di RSUP dr. Sardjito Yogyakarta. Jumlah sampel 15 orang. Alat yang digunakan untuk mengambil gula darah *One Touch BASIC Plus Life Scan 2000* buatan USA.

Hasil penelitian dilihat dari angka rata-rata dari data yang didapatkan telah terjadi penurunan gula darah akibat perlakuan senam diabetes Indonesia dengan metode kontinyu. Stressor senam diabetes Indonesia mampu memberikan rangsangan penurunan gula darah (pre-test) rata-rata sebesar 38,8 mg/100ml.

A RESEARCH REPORT

**THE EFFECTS OF CONTINUOUS INDONESIAN DIABETES EXERCISE TOWARDS
THE DECREASE OF BLOOD SUGAR LEVELS ON PEOPLE SUFFERING FROM
DIABETES MELLITUS**

By:

SRI MAWARTI, M. Pd

Ch. FAJAR SRIWAHYUNIATI, S. Pd

Abstract

This research aims at investigating the effects of continuous Indonesian Diabetes exercise towards the decrease of blood sugar levels on the people suffering from *Diabetes Millitus*.

This is an experimental research study using the *pre-test post-test group design*. The population of this research involved people suffering from diabetes mellitus who were the members of the diabetes mellitus fitness program in RSUP dr. Sardjito, Yogyakarta. There were 15 participants involved in this research as the samples. To take blood samples, the researcher used *One Touch BASIC Plus Life Scan 2000*, made in USA.

The results show that the levels of blood sugar decreased as the result of continuous Indonesian Diabetes exercise. The stressor of the exercise could stimulate the decrease of blood sugar levels (pre-test) in the average of 38,8 mg/100ml.