

ABSTRAK

Fenomena yang masih terjadi pada saat ini adalah banyaknya lansia yang menderita diabetes yang masih mengeluh tentang penyakit diabetes, meskipun penderita diabetes sudah mengkonsumsi obat-obatan atau insulin. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dijadikan sebagai pengobatan penunjang atau pendamping untuk menurunkan kadar gula darah pada lansia penderita diabetes adalah dengan melakukan senam yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Anggota Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.

Desain Penelitian ini eksperimen-quasi (*Quasy-Experiment*), dengan pendekatan One Group *Pra test-Post test*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh anggota yang menderita diabetes melitus tipe 2 di Posyandu Rekso Werdho Karangrejo Sawah 3 Wonokromo Surabaya sebesar 20 Responden. Sampel penelitian ini sebanyak 20 responden dan diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel Independent adalah vidio senam yoga dan Dependent adalah kadar gula darah. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, glucometer, dan dianalisis dengan uji *wilcoxon sign rank test*.

Hasil penelitian ini terdapat perbedaan kadar gula darah sebelum dan setelah melakukan senam yoga, Data dianalisis dengan uji Wilcoxon dengan nilai 0,005 maka H_0 ditolak, artinya ada efektivitas senam yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada anggota penderita diabetes tipe 2 di Posyandu Rekso Werdho Karangrejo Sawah Wonokromo Surabaya.

Senam yoga dapat menurunkan kadar gula darah pada anggota yang menderita diabetes melitus tipe 2 di posyandu rekso werdho karangrejo sawah 3 Wonokoromo Surabaya. Peran perawat dibutuhkan sebagai pemberi asuhan keperawatan khususnya pada penderita diabetes. Perawat mempunyai wewenang dalam memberikan tindakan atau intervensi baik mandiri maupun kolaboratif.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Senam Yoga, Lansia, Kadar Gula Darah