

UBUNGAN SENAM DIABETES DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI KELOMPOK PROLANIS UPTD PUSKESMAS

TEMON I

Siti Khotimah¹, Sri Werdati², Sofyan Indrayana³

INTISARI

Latar belakang: Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu dari sepuluh besar penyakit tidak menular (PTM) penyebab kematian di dunia dan kasusnya semakin meningkat. Diabetes melitus tipe 2 disebabkan karena resistensi insulin dalam darah. Tujuan pengelolaan DM adalah untuk mengurangi mortalitas dan morbiditas akibat DM, mencegah komplikasi diabetes serta meningkatkan kualitas hidup pasien DM. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan senam diabetes.

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam diabetes dengan kualitas hidup pasien DM tipe 2.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *diskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional* pada 45 penderita DM tipe 2 di kelompok prolanis UPTD Puskesmas Temon I. Populasi penelitian ini adalah anggota prolanis DM dan pengambilan sampel dengan metode total sampel. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner senam diabetes dan kuesioner DQOL. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji *uji pearson correlation*.

Hasil Penelitian: menunjukkan adanya hubungan yang bermakna (signifikan) antara senam diabetes dan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus tipe 2 dengan *p value* 0,011 ($\alpha = 5\%$) dan koefisien korelasi sebesar 0,376 menggunakan uji *pearson correlation*.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara pasien yang aktif melakukan senam diabetes dengan kualitas hidup pasien Diabetes Melitus tipe 2. Pasien yang aktif melakukan senam diabetes melitus sebagai salah satu latihan fisik bagi pasien DM tipe 2 akan mengurangi morbiditas dan mortalitasnya sehingga kualitas hidupnya akan meningkat. Oleh karena itu perlu adanya upaya dari unit pelayanan kesehatan, petugas kesehatan, pasien dan keluarga untuk meningkatkan kepatuhan pasien dalam mengikuti senam diabetes melalui edukasi tentang pentingnya melakukan latihan fisik dalam pengelolaan Diabetes Melitus.

Kata Kunci: Senam diabetes, Kualitas hidup, Diabetes Melitus

¹ Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

^{2,3} Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

Relationship between Diabetes Gymnastic and the Quality of Life among Persons with Type 2 Diabetes Mellitus In the Chronic Disease Management Program Of Community Health Center Temon 1

Siti Khotimah¹, Sri Werdati², Sofyan Indrayana³

Abstract

Background: Diabetes Mellitus (DM) is defined as one out of the top communicable diseases, the cause death in the world and its case is increased. Diabetes Mellitus type 2 is caused by insulin resistency inside the blood. The goal of DM management is to decrease mortality and morbidity caused by DM, to prevent diabetes complication and also to increase quality of life DM. One of strategy to prevent DM complication is performing gymnastic regulatory

Objective of the Research: this research aimed of the study to determine the relationship of diabetes gymnastics with quality of life among persons with type 2 DM.

Research Method: This researc was discriptive analytics research with cross sectional approach. fourty five persons with type 2 DM was recruited from the cronic management program of Comunity Health Center Temon I. Data were collected by diabetics gymnastic questionnaire and Diabetes Quality of Life (DQOL) questionnaire. To asses the correlation between diabetes gimnastics and quality of life. The pearson correlation was performed.

Result: the result showed that there was a significant relationship between diabetes gymnastic and quality of life among persons with type 2 DM with p value 0.011 ($\alpha= 5\%$) and the correlation coefficient $r =0.376$.

Conclusion: there was a relationship between actively perform diabetes gymnastics and quality of life among persons with type 2 DM. It means that the patients' life quality will increase. Therefore, it is necessary for the health service units, medical staffs, patients, and family to increase patients obedience in doing diabetes gymnastics through education about the importance of doing physical exercises in the management of Diabetes Melitus.

Key words: diabetes gymnastics, life quality, Diabetes Mellitus

¹ Student of Alma Ata University Yogyakarta

^{2,3}Lecturers at Alma Ata University Yogyakarta