

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Riset 24 Februari 2025

Natalia C

Pengaruh Senam Tera Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Kota Pekanbaru

xii + 116 halaman + 8 tabel + 19 lampiran

ABSTRAK

Diabetes melitus disebabkan oleh terganggunya hormon insulin di dalam tubuh yang membuat penderita diabetes melitus tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang memadai atau menggunakan insulin secara efektif. Kadar gula darah yang tinggi dapat mengakibatkan berbagai komplikasi dan gangguan sistem metabolisme yang serius. Komplikasi pada diabetes mellitus dapat dicegah dengan olahraga atau latihan fisik. Senam tera merupakan salah satu senam yang bisa dilakukan penderita diabetes karena bermanfaat melatih fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam tera terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Garuda Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2024 – Februari 2025. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain *quasy eksperimen* dan rancangan *one group pre-post test*. Sampel penelitian ini berjumlah 36 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Senam tera dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari pada pagi hari. Penelitian ini menggunakan instrument berupa lembar sop senam tera, lembar observasi, dan *glucometer*. Analisis data yang digunakan adalah analisis bivariat. Hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar gula darah penderita diabetes mellitus sebelum diberikan senam tera adalah 238 mg/dl, sedangkan rata-rata kadar gula darah penderita diabetes mellitus setelah diberikan senam tera adalah 203 mg/dl. Hasil analisis uji *t dependen* didapatkan *p value* $0,000 < 0,005$, yang berarti H_0 ditolak, sehingga terdapat pengaruh senam tera terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Garuda kota Pekanbaru. Penelitian ini merekomendasikan agar penderita diabetes mellitus melakukan senam tera secara mandiri untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

Kata kunci: Diabetes mellitus, Senam Tera, kadar gula darah

Daftar bacaan: 40 (2016 – 2024)

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
Research, February 2025**

Natalia C

The Effect Of Tera Gymnastics On Blood Sugar Levels In Patients With Diabetes Mellitus In The Garuda Health Center Work Area, Pekanbaru City

xii + 116 pages + 8 Tables + 19 Attachments

ABSTRACT

Diabetes mellitus is caused by the disruption of the hormone insulin in the body, which makes people with diabetes mellitus unable to produce adequate amounts of insulin or use insulin effectively. High blood sugar levels can lead to various complications and serious metabolic system disorders. Complications in diabetes mellitus can be prevented by exercise or physical exercise. Tera gymnastics is one of the exercises that can be done by diabetics because it is useful to train physically and mentally. This study aims to determine the effect of tera gymnastics on changes in blood sugar levels in patients with diabetes mellitus in the working area of the Garuda Health Center, Pekanbaru City. This research was conducted in September 2024 - February 2025. This type of research is quantitative with a quasy experimental design and one group pre-post test design. The sample of this study amounted to 36 people with purposive sampling technique. Tera gymnastics is done once a day for 3 days in the morning. This study used instruments in the form of tera gymnastics sop sheets, observation sheets, and glucometers. Data analysis used is bivariate analysis. The results showed that the average blood sugar level of patients with diabetes mellitus before being given tera exercise was 238 mg/dl, while the average blood sugar level of patients with diabetes mellitus after being given tera exercise was 203 mg/dl. The results of the dependent t test analysis obtained a p value of $0.000 < 0.005$, which means H_0 is rejected, so there is an effect of tera exercise on blood sugar levels in patients with diabetes mellitus in the working area of the Garuda Health Center, Pekanbaru city. This study recommends that people with diabetes mellitus do tera exercises independently to help control blood sugar levels.

Keywords: *Diabetes mellitus, Tera Gymnastics, blood sugar levels*

References: 40 (2016 – 2024)