

ABSTRAK

PENGARUH SENAM DIABETES MANDIRI TERHADAP *EXERCISE SELF CARE AGENCY* DAN KONTROL GLIKEMIK PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS**Oleh: Leo Yosdimyati Romli**

Latihan fisik secara mandiri merupakan cara efektif bagi penderita Diabetes Mellitus (DM) dalam mencapai kontrol glikemik yang baik serta meningkatkan *self care* penderita DM. Tujuan penelitian ini menjelaskan pengaruh senam diabetes mandiri terhadap *exercise self care agency* dan kontrol glikemik pada penderita DM.

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experimental pre-post test control group design*. Populasi penelitian yaitu seluruh penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Peterongan dengan besar sampel 19 responden untuk setiap kelompok. Teknik pengambilan sampel dengan *quota sampling*. Variabel penelitian ini meliputi: senam diabetes mandiri, *exercise self care agency*, dan kontrol glikemik. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pemeriksaan laboratorium dan dianalisis menggunakan *wilcoxon test*, *paired t-test*, *mann-whitney test*, dan *independent t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan senam diabetes mandiri berpengaruh terhadap ESCA maupun kontrol glikemik penderita DM. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon test*, didapatkan nilai ESCA kelompok intervensi ($p=0,000$ ($p<0,05$)) dan kontrol ($p=0,007$ ($p<0,05$)), uji *mann-whitney test* $p=0,285$ ($p>0,05$). Berdasarkan uji *paired t-test*, didapatkan nilai kontrol glikemik kelompok intervensi ($p=0,045$ ($p<0,05$)) dan kontrol ($p=0,093$ ($p>0,05$)), uji *independent t-test* $p=0,166$ ($p>0,05$).

Senam diabetes mandiri dapat meningkatkan kontrol glikemik dan *exercise self care agency* penderita DM menjadi baik secara individu, khususnya pada kemampuan penilaian diri, kemampuan mencari pengetahuan dan informasi penderita DM. Penderita DM perlu meningkatkan motivasi untuk mendukung peningkatan kemampuan *self care agency* terutama mengubah sikap pasif dan memiliki aktifitas fisik yang rutin dan teratur dalam rangka menjaga kondisi kontrol glikemik.

Kata kunci: Senam Mandiri, Exercise Self Care Agency, Glikemik, Diabetes Mellitus