

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025
Dini Amalia Sani
086221013**

Pengelolaan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Senam Diabetik Pada Lansia Di Desa Ketunggeng

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan gangguan metabolisme glukosa akibat defisiensi atau resistensi insulin, yang menyebabkan ketidakstabilan kadar glukosa darah. Ketidakstabilan ini dapat meningkatkan risiko komplikasi akut maupun kronis apabila tidak dikelola dengan baik. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam membantu mengontrol kadar glukosa darah adalah melalui aktivitas fisik seperti senam diabetik. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengelola ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus melalui intervensi senam diabetik di Desa Ketunggeng. Metode yang digunakan berupa pendekatan edukatif dan praktik langsung senam diabetik secara rutin dan terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perbaikan kontrol glukosa darah pada sebagian besar peserta serta peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya olahraga dalam pengelolaan diabetes. Senam diabetik terbukti menjadi alternatif efektif dan mudah diterapkan dalam pengelolaan diabetes mellitus pada tingkat komunitas pedesaan.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, kadar glukosa darah, senam diabetik, pengelolaan, desa

*Ngudi Waluyo University
Diploma Three Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences
Scientific Paper, June 2025
Dini Amalia Sani
086221013*

Management of Blood Glucose Instability in Elderly Patients With Diabetes Mellitus Through Diabetic Exercise in Ketunggeng Village

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by impaired glucose metabolism due to insulin deficiency or resistance, resulting in unstable blood glucose levels. If not properly managed, this instability can increase the risk of both acute and chronic complications. One effective non-pharmacological approach to help control blood glucose levels is physical activity such as diabetic exercise. This activity aimed to manage blood glucose instability in patients with diabetes mellitus through a diabetic exercise intervention in Ketunggeng Village. The method used included an educational approach and direct, structured, and routine diabetic exercise sessions. The results showed improvements in blood glucose control among most participants and an increased community understanding of the importance of exercise in diabetes management. Diabetic exercise has proven to be an effective and practical alternative for managing diabetes mellitus at the rural community level.

Keywords: Diabetes mellitus, blood glucose levels, diabetic exercise, management, village