

Nama : Wiwin Darwinah
Nim : 1033241099

Judul : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Cimanuk Tahun 2025

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit kronis yang sering disertai komplikasi seperti hipertensi, dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti kurang aktivitas fisik. Senam Prolanis, sebagai intervensi non-farmakologis, diharapkan dapat menurunkan tekanan darah dan kadar gula darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu pada pasien DM tipe 2.

Metode: Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest pada kelompok intervensi ($n=30$) di Puskesmas Cimanuk. Sampel dipilih total sampling, mayoritas pra lansia (73,3%), Perempuan (76,7%), dan pendidikan rendah (76,6%). Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, paired sample t-test, dan independent t-test dengan $\alpha=0,05$.

Hasil: Menunjukkan penurunan signifikan tekanan darah pada kelompok intervensi dari mean pretest 157,33 mmHg ($SD=10.808$; rentang 140-180 mmHg) menjadi posttest 141,66 mmHg ($SD=8.742$; rentang 130-160 mmHg), dengan selisih 15,66 mmHg dan p-value=0,000 ($<0,05$). Demikian pula, kadar gula darah sewaktu turun dari mean pretest 236,00 mg/dL ($SD=20.070$; rentang 201-274 mg/dL) menjadi posttest 202,20 mg/dL ($SD=25.478$; rentang 150-243 mg/dL), dengan selisih 33,80 mg/dL dan p-value=0,000 ($<0,05$). Data terdistribusi normal ($p>0,05$).

Kesimpulan: Bahwa senam Prolanis efektif menurunkan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu pada pasien DM tipe 2. **Saran:** Mencakup edukasi berkelanjutan bagi masyarakat, keluarga, dan petugas kesehatan, serta penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar.

Kata kunci: Senam Prolanis, Diabetes Mellitus Tipe 2, Tekanan Darah, Kadar Gula Darah, Intervensi Non-Farmakologis

Daftar Pustaka: 33 (2016-2022)