

ABSTRAK

Senam diabetes merupakan rangkaian aktivitas fisik terstruktur yang dirancang untuk membantu meningkatkan sensitivitas insulin, memperbaiki metabolisme glukosa, serta menjaga kebugaran bagi penderita diabetes mellitus. Penelitian dilaksanakan pada periode Agustus 2025 dengan melibatkan peserta Prolanis yang mengikuti empat sesi senam diabetes. Pengumpulan data dilakukan menggunakan desain pre-post test, di mana kadar gula darah diukur sebelum dan sesudah setiap sesi senam, kemudian dianalisis menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah yang sangat signifikan pada seluruh jenis senam diabetes yang dilakukan. Perubahan ini tampak jelas pada pergeseran kategori kadar glukosa darah, di mana jumlah peserta dengan kadar gula normal meningkat dari 0 menjadi 10 orang, sementara kategori sangat tinggi menurun dari 32 menjadi 12 orang. Adapun kategori tinggi meningkat dari 24 menjadi 34 orang, menunjukkan adanya perpindahan peserta dari kategori sangat tinggi ke rentang yang lebih terkontrol. Peserta menunjukkan respons positif dan konsisten, menandakan bahwa senam diabetes mampu membantu mengontrol kadar gula darah secara efektif. Selain aktivitas fisik, faktor pendukung seperti pola makan seimbang, usia, serta kebiasaan sarapan juga ditemukan berperan dalam memperkuat hasil penurunan kadar gula darah. Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa senam diabetes bukan hanya bermanfaat dalam aspek fisiologis tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup sehat yang mudah diterapkan oleh peserta Prolanis sebagai upaya pengelolaan diabetes melitus jangka panjang.

Kata kunci: Senam Prolanis, Diabetes Melitus, Aktivitas Fisik, Kadar Gula Darah.

ABSTRACT

Diabetes exercise is a structured physical activity program designed to help individuals with diabetes mellitus improve insulin sensitivity, enhance physical fitness, and maintain optimal blood glucose levels. The data collection process was carried out from Agustus 2025 involving participants of the Prolanis program who regularly attended weekly diabetes exercise sessions. The study employed a pre–post test design with paired t-test analysis to compare blood glucose levels before and after each exercise session. The results showed a highly significant decrease in blood glucose levels across all types of diabetes exercise performed. This improvement was clearly reflected in the shift of glucose categories, where the number of participants with normal glucose levels increased from 0 to 10, while the very high category decreased from 32 to 12. Meanwhile, the high category increased from 24 to 34, indicating a transition of participants from very high levels into a more controlled range. Participants demonstrated positive and consistent responses, showing that diabetes exercise effectively helps regulate blood glucose levels. In addition to physical activity, supporting factors such as a balanced diet, age, and breakfast habits were also found to contribute to the improvement in glucose reduction. Overall, this study shows that diabetes exercise not only provides physiological benefits but also serves as an easily applicable healthy lifestyle choice for Prolanis participants in long-term diabetes mellitus management.

Keywords: *Prolanis Exercise, Diabetes Mellitus, Physical Activity, Blood Glucose.*