

ABSTRAK

Olahraga yang dianjurkan pada pasien DM Tipe II ini adalah senam aerobik dan yoga. Belum ada penelitian yang membandingkan efektifitas dari kedua intervensi ini terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM Tipe II. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan pengaruh senam aerobik dan yoga terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM Tipe II. Penelitian ini dilakukan di Poliklinik Khusus Penyakit Dalam RSUP M. Djamil Padang dimana responden direkrut sedangkan untuk pelaksanaan intervensi dilakukan di sanggar senam Ozone. Waktu penelitian dimulai dari bulan Januari sampai Oktober 2012. Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain *quasi-eksperimen* dengan pendekatan *Non Equivalen Comparison group pretest-posttest Design*. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dengan sampel sebanyak 10 orang kelompok eksperimen dengan senam aerobik dan 10 orang kelompok pembanding dengan yoga. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan yoga dan pengukuran kadar gula darah sewaktu secara langsung. Analisa data dilakukan dengan dependent t- test untuk menilai perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok dan independent sample t- test untuk menilai perbedaan antar kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan rata-rata kadar gula darah dengan senam aerobik adalah 32 mg/dl dan penurunan rata-rata dengan yoga adalah 47,7 mg/dl. Hasil uji statistik kelompok eksperimen dan pembanding didapatkan nilai $p= 0,038$ ($p<0,05$) yang berarti dapat menurunkan kadar gula darah pasien DM Tipe II. Disarankan untuk melakukan yoga sebagai salah satu olahraga yang dapat menurunkan kadar gula darah pasien DM Tipe II.

Kata kunci : Diabetes Mellitus Tipe II, senam aerobik, yoga

ABSTRACT

Sport are recommended in patients with DM Type II is aerobics and yoga. There is no research that compares the effectiveness of two interventions to decrease blood sugar levels in patients with DM Type II. The purpose of this study was to determine differences in the influence of aerobics and yoga to decrease blood sugar levels in patients with DM Type II. The research was conducted in the Department of Internal Medicine Specialty RSUP M. Djamil Padang

where respondents were recruited while the implementation of the intervention in Ozone gymnasium. When the study began from January to October 2012. The design of the study is a quasi-experimental design with Non Equivalent Comparison Group Pretest-Posttest Design approach. The sampling technique was purposive sampling with a sample of 10 people as the experimental group with aerobics and 10 people as the comparison group with yoga. Data was collected by questionnaire and measurement of blood sugar levels directly. The data analysis was performed with the dependent t-test to assess the differences before and after intervention in each group and the independent sample t-test to assess differences between groups. The results of this study show an average reduction in blood sugar levels with aerobic exercise is 32 mg/dl and a decrease in average with yoga was 47.7 mg / dl. The result of statistical test between the experimental group and the comparison group of obtained the value $p = 0.038$ ($p < 0.05$) which means it can lower blood sugar levels in patients DM Type II. Advised to do yoga as a sport that can be lower blood sugar levels in patients DM Type II.

Keywords: Diabetes Mellitus Type II, aerobics, yoga