

UPAYA PENINGKATAN KEBUGARAN DAN PENURUNAN GDP PADA PASIEN DIABETES MILETUS TIPE II MELALUI SENAM PROLANIS DI KLINIK PRATAMA GRIYA SEHAT SUKOHARJO

Sri Mulyani¹, Uswatun Chasanah²
smulyani78@gmail.com¹, uswatun.chasanah31@stieww.ac.id²
STIE Widya Wiwaha Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini dalam upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes miletus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo. Penelitian dilaksanakan mulai Februari 2024. Jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pengumpulan data wawancara dan observasi. Analisis data Model Miles & Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Faktor penyebab peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pasien diabetes miletus Tipe II melalui senam prolanis belum efektif adalah: tingkat kepatuhan penderita diabetes melitus (DM) dalam mengikuti senam prolanis masih rendah. Pola makan belum sesuai diet diabetes melitus (DM). Pengelolaan stress penderita diabetes melitus (DM) yang kurang baik. Dukungan dari keluarga untuk selalu mengingatkan minum obat secara teratur masih rendah dan kurang pengetahuan dan pemahaman pentingnya senam prolanis. 2) Upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes miletus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo adalah: meningkatkan kepatuhan penderita diabetes melitus (DM) dalam mengikuti senam prolanis, meningkatkan kesadaran penderita diabetes melitus (DM) mengatur pola makan sesuai diet diabetes melitus (DM). Mengatur pengelolaan stress penderita diabetes melitus (DM) dengan baik, meningkatkan kepedulian dari keluarga dan meningkatkan pengetahuan pemahaman akan pentingnya senam prolanis.

Kata Kunci: Kebugaran, Diabetes, Melitus, GDP.

ABSTRACT

This research is an effort to increase fitness and reduce GDP in type II diabetes mellitus patients through prolanis exercises at the Pratama Griya Sehat Sukoharjo Clinic. The research will be carried out starting February 2024. This type of research is descriptive qualitative. Collection of interview and observation data. Miles & Huberman Model data analysis. The research results show that: 1) The factors causing the increase in fitness and decrease in GDP of Type II diabetes mellitus patients through prolanis exercise at the Pratama Griya Sehat Sukoharjo Clinic are not effective are: the level of compliance of diabetes mellitus (DM) sufferers in participating in prolanis exercise is still low. The diet is not appropriate for the diabetes mellitus (DM) diet. Poor management of stress in diabetes mellitus (DM) sufferers. Support from the family to always remind them to take medication regularly is still low and there is a lack of knowledge and understanding of the importance of prolanis exercises. 2) Efforts to increase fitness and reduce GDP in type II diabetes mellitus patients through prolanis exercise at the Pratama Griya Sehat Sukoharjo Clinic are: increasing compliance of diabetes mellitus (DM) sufferers in participating in prolanis exercise, increasing awareness of diabetes mellitus (DM) sufferers in managing their diet according to the diabetes mellitus (DM) diet. Organize the stress management of diabetes mellitus (DM) sufferers diligently, increase family awareness and increase knowledge and understanding of the importance of prolanis exercise and Pratama Griya Sehat Sukoharjo Clinic can increase support and assistance from medical personnel to diabetes mellitus.

Keywords: Fitness, Diabetes, Mellitus, GDP.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus juga merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan beban yang cukup berat di Indonesia, karena kasusnya yang terus terjadi dan mengalami peningkatan (Nuraisyah, 2018). Penyakit ini merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis yang diakibatkan karena kerusakan/defisiensi sekresi insulin, kerusakan respon terhadap hormon insulin ataupun keduanya (IDF, 2021). Jenis diabetes melitus yang paling banyak dialami oleh masyarakat adalah diabetes mellitus tipe 2 karena jenis penyakit ini cenderung berhubungan dengan gaya hidup dan pola makan seseorang (Wijayanti et al., 2020). Terapi pada pasien diabetes melitus dimaksudkan untuk mengendalikan kadar gula dalam darah agar tetap berada dalam kondisi terkontrol dan mengurangi risiko kekambuhan yang dapat terjadi akibat peningkatan kadar gula dalam darah yang tidak terkontrol. Terapi pengobatan yang diberikan kepada penderita diabetes melitus seringkali mengalami kegagalan dikarenakan adanya rasa bosan dari terapi yang harus dilakukan oleh penderita diabetes mellitus yang dilakukan secara berulang-ulang mengingat terapi yang diberikan merupakan jenis terapi non farmakologi seperti melakukan diit ketat, melakukan aktivitas fisik secara rutin, manajemen stress dan lain sebagainya. Hal ini secara tidak langsung menjadikan terapi pengobatan dan pengendalian kadar gula dalam darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 seringkali mengalami kegagalan.

International Diabetes Federation pada tahun 2022 melaporkan bahwa 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta (1 dari 9 orang dewasa) pada tahun 2030 dan 784 juta (1 dari 8 orang dewasa) pada tahun 2045. Diabetes mellitus menyebabkan 6,7 juta kematian pada tahun 2021. Diperkirakan 44% orang dewasa yang hidup dengan diabetes (240 juta orang) tidak terdiagnosis. 541 juta orang dewasa di seluruh dunia, atau 1 dari 10, mengalami gangguan toleransi glukosa, menempatkan penderita pada risiko tinggi terkena diabetes tipe 2 (IDF, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan jumlah penderita diabetes mellitus pada tahun 2021 sebanyak 19,47 juta jiwa (Kemenkes RI, 2022).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti di klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo menunjukkan banyaknya pasien diabetes melitus (DM) yang melakukan kunjungan ke Klinik. Observasi awal dilakukan penulis untuk mendapatkan data pasien diabetik grade II. Hasil dari studi pendahuluan pada tahun 2023 ditemukan sebanyak 704 pasien. Adapun data kunjungan pasien diabetes melitus di Klinik Griya Sehat dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Jumlah Pasien Diabetes Melitus di Klinik Griya Sehat Tahun 2023

No	Bulan	Jumlah Pasien
1	Januari	39
2	Februari	43
3	Maret	62
4	April	47
5	Mei	49
6	Juni	51
7	Juli	55
8	Agustus	62
9	September	47
10	Oktober	91
11	November	92
12	Desember	66
	Total	704

Sumber: Klinik Pratama Griya Sehat (2024)

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan masih banyaknya pasien diabetes melitus yang memerlukan perhatian dan penanganan khusus. Salah satu Upaya yang dilakukan adalah

dengan aktivitas Senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Tujuan prolanis adalah mendorong peserta penyandang penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal pada pemeriksaan spesifik terhadap penyakit diabetes melitus tipe 2 dan Hipertensi sesuai panduan klinis terkait sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi, terutama untuk pasien di Klinik Griya Sehat Sukoharjo.

Namun upaya yang dilakukan belum sepenuhnya efektif dikarenakan banyaknya faktor yang menghambat seperti rendahnya tingkat kesadaran pasien untuk rutin mengikuti senam prolanis. Kegiatan yang seharusnya diikuti secara rutin setiap minggunya namun pada kenyataannya masih banyak yang absen dengan berbagai alasan untuk tidak mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pasien diabetes melitus tipe 2 ada kecenderungan untuk malas mengikuti kegiatan senam.

Selain faktor penyebab lain menurunnya kebugaran pada pasien diabetes melitus tipe 2 adalah pola makan yang tidak baik. Kesadaran untuk makan yang menjadi larangan khususnya pasien diabetes melitus tipe 2 terkadang masih sering dilanggar oleh pasien itu sendiri. Tidak dapat dipungkiri bahwa makan yang menjadi larangan kebanyakan adalah makanan yang kategori enak dan lezat yang berpotensi meningkatkan diabetes melitus. Apabila hal ini dibiarkan secara terus menerus makan secara perlahan-lahan dapat membahayakan kondisi pasien itu sendiri.

Kedisiplinan minum obat bagi pasien diabetes melitus juga kategori masih rendah. Rata-rata meningkatnya kadar gula darah dikarenakan pasien lupa minum obat, untuk pihak keluarga diharapkan ikut mendukung dan berpartisipasi aktif pada proses penyembuhan pasien dengan selalu mengingatkan dan membantu untuk minum obat bagi pasien secara rutin. Hal ini dapat membantu percepatan proses penyembuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini didisain menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif difokuskan pada permasalahan atas dasar fakta yang dilakukan dengan cara pengamatan/observasi, wawancara, dan mempelajari dokumen-dokumen yang terjadi. Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian deskriptif bertujuan untuk mendapatkan dan menyampaikan fakta-fakta dengan jelas dan teliti yaitu mencoba menggali bagaimana upaya peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien Diabetes Miletus Tipe II melalui senam prolanis. Penelitian dilakukan di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo. Waktu penelitian dimulai Februari 2024. Metode pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Informan pada penelitian ini yaitu dokter penanggung jawab klinik, Asisten Apoteker klinik dan Admin Klinik dari internal serta masyarakat sekitar Klinik Griya Sehat sebanyak 7 pasien dari pihak eksternal. Keabsahan data dilakukan dengan Triangulasi Sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif. Data yang diperoleh berupa wawancara yang dilakukan lebih dari satu kali dalam periode waktu tertentu. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles & Huberman (Moleong, 2018) terdiri dari empat alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Kebugaran dan GDP pasien diabetes melitus tipe II di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo saat ini.

Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis interaktif dengan menggali pertanyaan dari informan tentang kebugaran dan GDP pasien diabetes melitus tipe II di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo saat ini. Hasil wawancara dengan

ketiga informan yaitu 1 Dokter Penanggung Jawab Layanan, 1 Asisten apoteker Klinik dan Admin Klinik menjelaskan:

".....saat ini kebugaran pasien diabetes miletus tipe II di Klinik Pratama Griya Sehat belum stabil hal ini dikarenakan masih banyak pasien yang enggan mengikuti senam kebugaran dengan kata lain masih bermalas-malasan tidak rutin mengikuti senam prolanis. Berbeda dengan pasien yang rajin mengikuti senam prolanis maka kebugaran pasien diabetes miletus lebih baik. Gula darah puasa (GDP) pasien peserta senam prolanis relatif normal/stabil dibanding dengan pasien diabetes miletus yang tidak mengikuti senam. Gula darah puasa (GDP) pasien diabetes miletus cenderung naik bagi pasien yang pola makan dan tidak teratur minum obat....."

(Hasil wawancara dengan ketiga informan internal, Rabu 18 April 2024).

Sedangkan menurut ketujuh masyarakat pasien penderita diabetes melitus, Mrs A, B, C, D, E, F dan G terkait kebugaran dan GDP pasien diabetes miletus tipe II di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo saat ini, menjelaskan:

".....menurut saya masih belum efektif karena tidak semua peserta bisa mengikuti senam prolanis dengan berbagai alasan, meskipun badan saya merasa lebih bugur setelah saya mengikuti senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo. Namun masih ada saja yang malas mengikuti kegiatan tersebut. Gula darah puasa (GDP) saya menjadi lebih terkontrol setelah mengikuti senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat. Badan saya menjadi lebih bugur dan sehat setelah berkeringat mengikuti senam....."

(Hasil wawancara dengan pasien peserta senam. Minggu, 28 April 2024)

Berdasarkan kesepuluh informan dapat dipahami bahwa kondisi saat ini terkait dengan kebugaran dan GDP pasien diabetes miletus tipe II di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo masih belum efektif dan masih perlu ditingkatkan lagi karena kurangnya kesadaran pasien mengikuti senam prolanis secara teratur, malas mengikuti senam dengan berbagai alasan, pola makan yang tidak teratur belum sesuai diet peserta DM dan kedisiplinan minum obat juga kurang.

2. Faktor Penyebab Peningkatan Kebugaran dan Penurunan GDP Pasien Diabetes Miletus Tipe II Melalui Senam Prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo belum efektif.

Hasil wawancara dengan ketiga informan yang terdiri dari 1 Dokter Penanggung Jawab Layanan, 1 Asisten apoteker Klinik dan Admin Klinik, terkait faktor penyebab peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pasien diabetes miletus Tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo belum efektif menjelaskan:

".....faktor penyebab peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pasien diabetes miletus Tipe II melalui senam prolanis di Klinik Griya Sehat Sukoharjo belum efektif diantaranya pasien masih malas-malasan mengikuti senam prolanis artinya belum bisa mengikuti senam prolanis secara rutin/teratur dengan berbagai alasan, berikutnya karena pola makan yang tidak teratur belum sesuai dengan aturan diet untuk penderita diabetes miletus (DM) sehingga berakibat gula darah puasa meningkat, belum lagi sebagian besar pasien belum bisa mengelola stress karena penyakit yang dideritanya belum juga sembuh-sembuh dan tidak rutin minum obat atau mungkin lupa apabila tidak diingatkan oleh keluarganya karena faktor usia yang sudah lanjut....."

(Hasil wawancara dengan dokter Klinik, Rabu 18 April 2024).

Sedangkan menurut ketujuh masyarakat pasien penderita diabetes melitus, Mrs A, B, C, D, E, F dan G terkait faktor penyebab kebugaran dan GDP pasien diabetes miletus tipe II di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo belum efektif, menjelaskan:

".....kurangnya dukungan dan monitoring pihak Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo dan tidak didukung dengan baik oleh staf medis atau fasilitator. Dukungan dan pemantauan yang kurang dapat mengurangi efektivitas program dalam mencapai tujuannya di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo. Selain itu kondisi kesehatan komplikasi lain dari diabetes mellitus tipe 2 yang mempengaruhi respons terhadap program senam prolanis. Ini mungkin memerlukan pendekatan yang lebih individual dan terintegrasi kepada pasien....."

(Hasil wawancara dengan pasien peserta senam. Minggu, 28 April 2024)

Berdasarkan kesepuluh informan di atas dapat dipahami bahwa faktor penyebab peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pasien diabetes melitus Tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo belum efektif adalah: tingkat kepatuhan penderita diabetes melitus (DM) dalam mengikuti senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo masih rendah, pola makan belum sesuai diet diabetes melitus (DM), pengelolaan stress penderita diabetes melitus (DM) kurang baik, dukungan sosial dari keluarga juga kurang, kurang memahami pentingnya senam prolanis dan dukungan monitoring yang kurang dari tenaga medis pihak Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo dapat mengurangi efektivitas program pelaksanaan senam prolanis.

3. Upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes melitus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo.

Hasil wawancara dengan ketiga informan yang terdiri dari 1 Dokter Penanggung Jawab Layanan, 1 Asisten apoteker Klinik dan Admin Klinik, terkait upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes melitus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo, menjelaskan:

".....meningkatkan kedisiplinan penderita diabetes melitus (DM) untuk mengikuti senam prolanis dengan irama yang menyenangkan. Meningkatkan kesadaran penderita DM untuk mengatur pola makan sesuai dengan aturan diet pasien diabetes melitus. pengelolaan stress dengan latihan fisik dengan benar dapat memengaruhi kadar gula darah pasien diabetes agar relatif stabil. Dukungan keluarga sangat penting terutama dalam mendampingi penderita diabetes melitus yang selalu mengingatkan disaat minum obat. Pihak Klinik Pratama Griya Sehat diharapkan lebih berperan aktif dalam memberikan pemahaman kepada penderita DM tentang pentingnya berolahraga terutama senam prolanis dengan gerakan irama dan memberikan pendampingan secara medis....."

(Hasil wawancara dengan dokter Klinik, Rabu 18 April 2024).

Sedangkan menurut ketujuh masyarakat pasien penderita diabetes melitus, Mrs A, B, C, D, E, F dan G terkait upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes melitus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo menjelaskan:

".....pengelolaan stress dengan latihan fisik dengan benar dapat memengaruhi kadar gula darah pasien diabetes. Selain itu meningkatkan kedisiplinan penderita diabetes melitus (DM) untuk mengikuti senam prolanis tidak boleh bermalas-malasan untuk mengikuti senam, selain itu irama senam juga disesuaikan usia penderita DM sehingga tidak memberatkan dengan kata lain peserta senam menjadi senang. Berikutnya membangun kesadaran penderita DM untuk mengatur pola makan sesuai dengan diet pasien diabetes melitus. Memberikan pemahaman kepada penderita DM tentang pentingnya berolahraga terutama senam prolanis dengan gerakan irama sesuai usia penderita dan faktor dukungan keluarga sangat penting terutama dalam mendampingi penderita diabetes melitus yang tidak bosan-bosannya mengingatkan disaat minum obat....."

(Hasil wawancara dengan pasien peserta senam. Minggu, 28 April 2024)

Berdasarkan kesepuluh informan di atas dapat dipahami bahwa upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes melitus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo adalah: meningkatkan kepatuhan penderita diabetes melitus (DM) dalam mengikuti senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo, meningkatkan kesadaran penderita diabetes melitus (DM) mengatur pola makan sesuai diet diabetes melitus (DM), pengelolaan stress penderita diabetes melitus (DM) dengan rajin berolahraga, meningkatkan kepedulian dan dukungan sosial dari keluarga untuk selalu mengingatkan minum obat, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya senam prolanis dan dukungan tenaga medis dari Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo untuk pendampingan penderita diabetes.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya maka dapat dijabarkan mengenai upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes melitus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo sebagai berikut:

Kebugaran dan GDP pasien diabetes melitus tipe II di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo saat ini.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kebugaran dan GDP pasien diabetes melitus tipe II di Klinik Pratama Griya Sehat Kabupaten Sukoharjo saat ini masih belum efektif dan masih perlu ditingkatkan lagi karena kurangnya kesadaran pasien mengikuti senam prolanis secara teratur, malas mengikuti senam dengan berbagai alasan, pola makan yang tidak teratur belum sesuai diet peserta DM dan kedisiplinan minum obat juga kurang.

Apabila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Raraswati et al. (2018) terdapat kesamaan bahwa pelaksanaan senam prolanis di Puskesmas Kecamatan Jatinangor belum berjalan dengan baik dan harus ditingkatkan pengelolannya. Didukung juga oleh penelitian Suradji et al. (2023) bahwa manfaat senam prolanis pada lansia sangat baik dalam menurunkan kadar glukosa darah penderita Diabetes namun pada kenyataannya masih banyak yang malas mengikuti secara teratur.

Faktor penyebab peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pasien diabetes melitus Tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo belum efektif adalah:

1. Tingkat kepatuhan penderita diabetes melitus (DM) dalam mengikuti senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo. Artinya tidak semua pasien secara teratur atau rutin mengikuti program senam prolanis. Tingkat kepatuhan ini mempengaruhi kebugaran penderita diabetes melitus (DM).
2. Pola makan belum sesuai diet diabetes melitus (DM). Pola makan berdampak pada kebugaran dan gula darah puasa (GDP) peserta senam prolanis.
3. Pengelolaan stress penderita diabetes melitus (DM). Ada kecenderungan penderita stress karena penyakit diabetes yang tak kunjung sembuh dalam jangka waktu yang lama.
4. Faktor dukungan sosial dari keluarga untuk selalu mengingatkan minum obat secara teratur memengaruhi kebugaran penderita diabetes melitus (DM).
5. Kurang memahami pentingnya senam prolanis dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 dan manfaatnya bagi kebugaran dan kontrol gula darah. Ini dapat mengurangi motivasi peserta untuk berpartisipasi atau mengikuti program dengan benar.

Hal ini sependapat dengan Amalia et al. (2020) latihan fisik telah menjadi regimen terapeutik dalam manajemen diabetes mellitus. Melalui Senam latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia dengan diabetes mellitus dalam mengontrol kadar glukosa darahnya. Sependapat dengan Nastiti & Achmad Hanif (2018) meneliti hubungan antara senam diabetes terhadap kadar gula darah puasa dan 2 jam post prandial. Patima et al. (2019). Latihan fisik

salah satunya senam prolanis yang berperan sebagai glicemic control yaitu mengatur dan mengendalikan kadar gula darah.

Upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes melitus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo.

Upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes melitus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo adalah:

1. Meningkatkan kepatuhan penderita diabetes melitus (DM) dalam mengikuti senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo. Artinya dengan mengikuti program senam prolanis secara teratur atau rutin dapat meningkatkan kebugaran penderita diabetes melitus (DM) dan kadar gula darah puasa (GDP) relatif stabil.
2. Meningkatkan kesadaran penderita diabetes melitus (DM) mengatur pola makan sesuai diet diabetes melitus (DM). Pola makan yang benar berdampak pada kebugaran dan gula darah puasa (GDP) peserta senam prolanis.
3. Mengatur pengelolaan stress penderita diabetes melitus (DM) dengan rajin berolahraga melalui latihan fisik dapat membantu mengurangi stress. Hal ini dapat memengaruhi kadar gula darah pasien diabetes. Gerakan fisik senam prolanis bisa menjadi waktu untuk melepaskan ketegangan dan fokus pada kesehatan.
4. Meningkatkan kepedulian dan dukungan sosial dari keluarga untuk selalu mengingatkan minum obat secara teratur memengaruhi kebugaran penderita diabetes melitus (DM).
5. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya senam prolanis dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 dan manfaatnya bagi kebugaran dan kontrol gula darah. Ini dapat meningkatkan motivasi peserta untuk berpartisipasi atau mengikuti senam prolanis dengan benar.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya Raraswati et al. (2018) bahwa upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan penderita diabetes melitus Tipe 2 (DMT2) dalam mengikuti senam prolanis secara teratur. Suradji et al. (2023) senam prolanis berperan dalam menurunkan kadar glukosa darah penderita Diabetes, penurunan tekanan darah penderita Hipertensi, dan berpengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan pada lansia dan Amalia et al. (2020) latihan fisik telah menjadi regimen terapeutik dalam manajemen diabetes melitus

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Faktor penyebab peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pasien diabetes melitus Tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo belum efektif adalah:
 - a. Tingkat kepatuhan penderita diabetes melitus (DM) dalam mengikuti senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo. Artinya tidak semua pasien secara teratur atau rutin mengikuti program senam prolanis. Tingkat kepatuhan ini mempengaruhi kebugaran penderita diabetes melitus (DM).
 - b. Pola makan belum sesuai diet diabetes melitus (DM). Pola makan berdampak pada kebugaran dan gula darah puasa (GDP) peserta senam prolanis.
 - c. Pengelolaan stress penderita diabetes melitus (DM). Ada kecenderungan penderita stress karena penyakit diabetes yang tak kunjung sembuh dalam jangka waktu yang lama.
 - d. Faktor dukungan sosial dari keluarga untuk selalu mengingatkan minum obat secara teratur memengaruhi kebugaran penderita diabetes melitus (DM).
 - e. Kurang memahami pentingnya senam prolanis dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 dan manfaatnya bagi kebugaran dan kontrol gula darah. Ini dapat mengurangi

- motivasi peserta untuk berpartisipasi atau mengikuti program dengan benar
2. Upaya untuk peningkatan kebugaran dan penurunan GDP pada pasien diabetes melitus tipe II melalui senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo adalah:
 - a. Meningkatkan kepatuhan penderita diabetes melitus (DM) dalam mengikuti senam prolanis di Klinik Pratama Griya Sehat Sukoharjo. Artinya dengan mengikuti program senam prolanis secara teratur atau rutin dapat meningkatkan kebugaran penderita diabetes melitus (DM) dan kadar gula darah puasa (GDP) relatif stabil.
 - b. Meningkatkan kesadaran penderita diabetes melitus (DM) mengatur pola makan sesuai diet diabetes melitus (DM). Pola makan yang benar berdampak pada kebugaran dan gula darah puasa (GDP) peserta senam prolanis.
 - c. Mengatur pengelolaan stress penderita diabetes melitus (DM) dengan rajin berolahraga melalui latihan fisik dapat membantu mengurangi stress. Hal ini dapat memengaruhi kadar gula darah pasien diabetes. Gerakan fisik senam prolanis bisa menjadi waktu untuk melepaskan ketegangan dan fokus pada kesehatan.
 - d. Meningkatkan kepedulian dan dukungan sosial dari keluarga untuk selalu mengingatkan minum obat secara teratur memengaruhi kebugaran penderita diabetes melitus (DM).
 - e. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya senam prolanis dalam pengelolaan diabetes melitus tipe 2 dan manfaatnya bagi kebugaran dan kontrol gula darah. Ini dapat meningkatkan motivasi peserta untuk berpartisipasi atau mengikuti senam prolanis dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N & Aridiana, L. M. (2016). *Asuhan Keperawatan Pada Sistem Endokrin dengan Pendekatan NANDA NIC-NOC*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Amalia, A. W., Gayatri, P. R., & Tuna, H. (2020). Pengaruh Senam GITA terhadap IMT dan HbA1C Pada Lansia dengan Diabetes Melitus. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 155–161. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.168>
- American Diabetes Association. (2010). *Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus*. *Diabetes Care* Vol.33: S62-9.
- Arifa, Auliya F. C. (2018). Pengaruh Informasi Pelayanan PROLANIS dan Kesesuaian Waktu Terhadap Pemanfaatan PROLANIS di Pusat Layanan Kesehatan UNAIR. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia* Volume 6 No.2.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bilous, R. & Donnelly, R. (2015). *Buku Pegangan Diabetes Edisi Ke 4*. Jakarta: Bumi Medika
- BPJS, Kesehatan. (2014). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan*. Jakarta
- Guyton & Hall. (2016). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Ikatan Dokter Indonesia. (2017). *Panduan Praktik Klinis bagi Dokter di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer*. 2nd ed. Jakarta: IDI Indonesia.
- International Diabetes Federation (2021) *Idf Diabetes Atlas Ninth edition 2021*, International Diabetes Federation. IDF.
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Absolute Media.
- Kementrian Kesehatan RI (Kemenkes RI). 2022. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.01/MENKES/18/2022 Tentang Pencegahan Dan Pengendalian Kasus COVID-19 Varian Omicron (B.1.1.529)*. Departemen Kesehatan, Jakarta.
- Lestari, et. al. (2021). Quality of life and factors associated Open Access with a good quality of life among diabetes mellitus patients in northern Thailand. *Health and Quality of Life Outcomes*. 20 (81)
- Longo, Dan L. MD., Kasper, Dennis L. MD., et al. (2012). *Harrison's Principle of Internal Medicine* ed.18 Chapter 231: Rheumatoid Arthritis. McGrawHill Companies, Inc. USA.
- Moleong, Lexy J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Rosdakarya.
- Nastiti, P., & Achmad Hanif. (2018). Hubungan Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Puasa Dan KGD2PP Pada Pasien DM Tipe 2. *Proceeding*, 0(0), 12–13.

- Nuraisyah, F. (2018). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 120–127.
- Patima, N., Darwis, D., & Hasanuddin, H. (2019). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Lansia Di Puskesmas Binuang, Polman. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 343–346. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i4.287>
- Perkeni. (2015)., *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Perkeni, Jakarta:13
- Perkeni. (2019). *Pedoman Pengolaan Dan Pencegahan Prediabetes di Indonesia 2019*. In Perkeni (1st ed.). Penerbit Airlangga University Press.
- Price, S. A., & Wilson, L.M., (2012). *Patofisiologi: konsep klinis proses-proses penyakit*, 6 ed. vol. 1. Alih bahasa: Pendit BU, et al. Editor: Hartanto, H., et al. Jakarta: EGC
- Raraswati, A., Heryaman, H., & Soetedjo, N. N. M. (2018). Peran Program Prolanis dalam Penurunan Kadar Gula Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Kecamatan Jatinangor. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 4(2), 65–70.
- Sherwood L. (2016). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Ed 8. Jakarta: EGC; 182-3
- Suciana, F., & Arifianto, D. (2019). Penatalaksanaan 5 Pilar Pengendalian Dm Terhadap Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2 Kata Kunci: Kualitas Hidup , Diabetes Melitus Management 5 Pillar Dm Control Of Quality Of Life Of Dm Type 2 Patients Pendahuluan. 9(4), 311–318.
- Suiraoaka, I. (2012). *Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi*. Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif (Pertama). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Suradji, F. R., Lahinda, J., Studi, P., Jasmani, P., & Rekreasi, K. &. (2023). Manfaat Senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) pada Lansia: A Literature Review. *Nuhela Journal of Injury*, 2(1), 46–55.
- Wijayanti, A., R., Kesehatan, J., & Negeri Jember, P. (2020). J-REMI: *Jurnal Rekam Medik Dan Informasi Kesehatan Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Bed Occupancy Rate (Bor) di Rumah Sakit Mitra Medika Kabupaten Bondowoso*. *Publikasi.Polije.Ac.Id*, 1(4), 529–536. <https://publikasi.polije.ac.id/index.php/j-remi/article/view/206>