

**PENGARUH SENAM ZUMBA TERHADAP PENURUNAN KADAR  
GULA DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS  
TIPE 2 DI PUSKESMAS KEDUNGUMUNDU KOTA SEMARANG TAHUN  
2015**

**LAURENSIA JULIANI DWI S**

*Program Studi Kesehatan Masyarakat - S1, Fakultas  
Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro Semarang*

*URL : <http://dinus.ac.id/>*

*Email : 411201101287@mhs.dinus.ac.id*

**ABSTRAK**

Diabetes mellitus merupakan yang bersifat kronik yang terjadi akibat pankreas tidak mampu menghasilkan insulin yang cukup sehingga tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin tersebut. IDF menyebutkan bahwa kasus diabetes mellitus di dunia tahun 2012 di seluruh dunia mencapai 23,41 juta orang dan akan terjadi peningkatan menjadi 366 juta penderita pada tahun 2030. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang tahun 2012-2014 kasus diabetes mellitus tipe 2 tertinggi di Puskesmas Kedungmundu dengan jumlah kasus sebanyak 2.147 kasus tahun 2012, 1.713 kasus tahun 2013 dan 3.073 kasus di tahun 2014. Ada empat pilar pengendalian diabetes, satu diantaranya adalah olahraga. Dengan berolahraga minimal 30 menit maka dapat mengendalikan kadar gula darah. Jenis olahraga yang dianjurkan untuk penderita diabetes adalah olahraga yang bersifat aerobik seperti jogging, berjalan, dan senam berkelompok. Senam berkelompok mengalami perkembangan dan sejak tahun 2012 zumba merupakan bagian dari senam berkelompok yang menggabungkan unsure aerobik dan tari. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam zumba terhadap penurunan kadar gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Kedungmundu Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan pendekatan one group pre and post-test design. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 probandus yang berusia 15-44 tahun, uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah T-berpasangan dan uji wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan antara kadar gula darah sewaktu sebelum dan sesudah senam pada senam zumba pertama hingga keempat ( $p\text{-value } 0,0001 < ? 0,05$ ) sehingga ada pengaruh antara senam zumba dengan KGD sewaktu berdasarkan penurunan KGD secara signifikan dalam empat kali senam zumba yang dilakukan.

Diharapkan penderita diabetes mellitus tipe 2 dan masyarakat sekitar yang beresiko terkena diabetes dapat menjadikan senam zumba sebagai salah satu alternatif olahraga rutin untuk menurunkan atau mengendalikan kadar gula darah

Kata Kunci : diabetes mellitus, senam zumba, kadar gula darah

**THE INFLUENCE OF ZUMBA TO DECREASING OF BLOOD SUGAR  
LEVEL ON PATIENTS OF DIABETIC TYPE II IN KEDUNGUMUNDU  
PRIMARY HEALTH CENTER SEMARANG CITY 2015**

**LAURENSIA JULIANI DWI S**

*Program Studi Kesehatan Masyarakat - S1, Fakultas  
Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro Semarang*

*URL : <http://dinus.ac.id/>*

*Email : 411201101287@mhs.dinus.ac.id*

**ABSTRACT**

Diabetic is a chronic disease caused by unable of pancreas to produce enough insulin so the body cannot effectively use the insulin. IDF mentioned that cases of diabetic in the world in 2012 reached 23,41million people and will be increasing to 366 million people in 2030. Based on data from the health department of Semarang city in 2012-2014 cases of diabetic type II was highest in the Kedungmundu primary health center as many as 2.147 cases in 2012, 1.713 cases in 2013 and 3.073 cases in 2014. There four controlling diabetic which one of theme is a sport. With exercise at least 30 minutes can control blood sugar level. Sports are recommended for diabetics are aerobic exercise such as jogging, walking, and gymnastic in group. Gymnastic group has developed, and in 2012 zumba is part of the gymnastic group which combines elements of aerobic and dance. The purpose of this study was to determine the effect of gymnastic zumba to decrease blood sugar of people with type 2 diabetes mellitus in the Kedungmundu primary health center Semarang.

This study used pre-experiment method, by using one group pre and post-test design. Sample for this study were 38 pro-bandus aged 15 until 44 years, statistic test which used in this study was T-paired and Wilcoxon test.

Result showed differences between blood sugar level before and after first until fourth zumba ( $p$ -value  $0,0001 < \hat{\alpha} 0,05$ ), so there was influence between exercise zumba to blood sugar level based on blood sugar level decrease significantly in the four time calisthenics zumba done.

For diabetes mellitus type 2 suffered and those that have high risk of diabetes mellitus are highly motivated to do zumba as one alternative solution to control blood sugar level.

Keyword : diabetes mellitus, gymnastic zumba, blood sugar level