PENGARUH KOMBINASI *BUERGER ALLEN EXERCISE* DAN HIDROTERAPI MINUM AIR HANGAT TERHADAP KADAR GULA DARAH LANSIA DM TIPE 2 DI PUSKESMAS POLOWIJEN KOTA MALANG

Michellia Ayudia Pramitha, Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jl. Besar Ijen Kota Malang

Email : michelliaayp@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang banyak dialami oleh lansia dan ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang tidak terkontrol. Kondisi ini menimbulkan berbagai komplikasi serius yang dapat meningkatkan risiko komplikasi lansia, sehingga diperlukan upaya pengendalian yang efektif, aman, dan mudah. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh kombinasi *Buerger Allen Exercise* dan hidroterapi minum air hangat terhadap kadar gula darah lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Polowijen Kota Malang. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest–posttest*. Sampel penelitian adalah lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan jumlah sampel 44 responden. Analisis data menggunakan Uji statistic *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori kadar gula darah tinggi sebanyak 32 responden (72,7%). Setelah diberikan kombinasi *Buerger Allen Exercise* dan hidroterapi minum air hangat, hasil posttest menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori kadar gula darah sedang sebanyak 28 responden (63,6%). Hasil uji *wilcoxon signed ranks test* pada kadar gula darah pretest-posttest didapatkan p-value 0,000 p <0,05. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh kombinasi *Buerger Allen Exercise* dan hidroterapi minum air hangat terhadap kadar gula darah lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe 2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis bagi lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 dan sebagai intervensi pendukung di Puskesmas dalam membantu pengendalian kadar gula darah melalui kombinasi *Buerger Allen Exercise* dan hidroterapi minum air hangat.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus Tipe 2, *Buerger Allen Exercise*, Hidroterapi Minum Air Hangat, Lansia