

INTISARI

Diabetes melitus adalah masalah kesehatan yang besar. Diabetes melitus adalah penyakit yang diderita seumur hidup dan menimbulkan banyak komplikasi yang bertanggungjawab pada morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Olah raga telah direkomendasikan sebagai komponen dalam pengelolaan diabetes melitus. Dari penelitian-penelitian yang telah dilaporkan, bahwa dengan olah raga dapat tercapai pengelolaan yang optimal pada penderita diabetes melitus.

Olah raga meningkatkan penggunaan glukosa. Olah raga yang teratur dapat memperbaiki sensitivitas insulin. Olah raga mungkin dapat menurunkan berat badan dan hal ini penting untuk penderita diabetes melitus tipe 2 obes. Olah raga yang teratur juga mengurangi faktor-faktor risiko penyakit kardiovaskular.

Olah raga erobik adalah yang paling dianjurkan untuk penderita diabetes melitus. Olah raga sebaiknya memenuhi kriteria CRIPE (continuous, rhythmical, interval, progresif dan endurance). Olah raga dapat dilakukan sampai dengan intensitas 70 – 85% dari denyut nadi maksimum dengan durasi 20 – 30 menit. Sementara bagi penderita yang obes dianjurkan untuk melakukannya dalam waktu yang lebih lama. Frekuensi olah raga adalah 3 – 5 kali seminggu.

Kata kunci: Pengelolaan diabetes melitus, Manfaat olah raga, Anjuran