

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang di kategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Penyandang Diabetes Melitus akan meningkat seiring bertambahnya usia. Diabetes Melitus (DM) merupakan gangguan metabolisme yang ditandai oleh hiperglikemia yang berhubungan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin atau penurunan sensitivitas insulin atau keduanya dan menyebabkan komplikasi kronis mikrovaskuler, makrovaskuler, dan neuropati. Penderita diabetes melitus dapat mengalami distress. Distress berasal dari bahasa latin *dis* atau *bad* berarti buruk. Stres negatif ini disebabkan diantaranya karena adanya penyakit yang diderita. Mengurangi distress dapat dilakukan dengan senam ergonomis. Senam ergonomik adalah suatu gerakan yang mampu memperbaiki posisi dan kelenturan sistem saraf pada aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, kadar gula darah, asam laktat, dan sistem pembuangan energi negatif pada tubuh. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam ergonomis terhadap distress lansia dengan diabetes melitus di panti jompo guna budi bakti Medan. Penelitian ini merupakan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* yang melibatkan 25 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah SOP senam ergonomis dan lembar observasi. Hasil penelitian yang diperoleh melalui uji *Wilcoxon Test* adalah ada Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Distress Lansia Dengan Diabetes Melitus di Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan. Kesimpulan :Senam Ergonomis dapat menurunkan distress pada lansia dengan diabetes melitus di panti Jompo Guna Budi Bakti Medan, Ada Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Distress Lansia Dengan Diabetes Melitus di Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan.

Kata Kunci : Lansia, Distress, Senam Ergonomis