



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : PENERAPAN SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RUANG
DAHLIA 4 RSUD dr. ADHYATMA, MPH

Nama : Istiqomah

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan dalam Bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 05 Agustus 2024

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

ABSTRAK

Istiqomah¹, Rita Dwi Hartanti², Mustagfiroh³

PENERAPAN SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI RUANG DAHLIA 4 RSUD dr. ADHYATMA, MPH

Pendahuluan: Keberhasilan pengobatan penderita diabetes melitus dipengaruhi oleh 7 pilar yang harus dilakukan secara konsisten. Salah satu pilarnya adalah aktif secara fisik (aktif bergerak) yang dianjurkan adalah senam kaki. Senam kaki bermanfaat meningkatkan aliran darah pada kaki, mencegah terjadinya luka pada kaki dan menurunkan kadar gula darah. Tujuan penulisan study kasus untuk mengetahui penerapan senam kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

Metode: Study kasus dengan penerapan evidence-based practice (EBP) pada 1 pasien diabetes melitus dengan masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah, perfusi jaringan perifer tidak efektif dan intoleransi aktivitas. Implementasi yang dilakukan yaitu dengan penerapan senam kaki yang dilakukan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemeriksaan kadar gula darah. intervensi Penerapan Senam Kaki dilakukan pada saat perawatan pasien selama 3 hari. Durasi penerapan senam kaki selama 20 sampai 30 menit.

Hasil: Study kasus ini menunjukkan bahwa senam kaki merupakan terapi non farmakologis yang efektif menurunkan kadar gula darah serta membantu memperkuat otot pada pasien DM, penulis dapat menyimpulkan bahwa kadar gula darah pasien kelolaan mengalami penurunan disebabkan oleh beberapa faktor pengobatan yang didapatkan pasien selama masa perawatan dirumah sakit. Penerapan senam kaki dapat juga dilakukan di rumah secara mandiri oleh pasien untuk mengontrol kadar gula darah.

Simpulan: Penerapan senam kaki dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus.

Kata Kunci: *senam kaki, penurunan kadar gula darah, Diabetes melitus*

ABSTRACT

Istiqomah¹, Rita Dwi Hartanti², Mustagfiroh³

**APPLICATION OF FOOT EXERCISES TO REDUCE BLOOD SUGAR LEVELS
IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE DAHLIA ROOM 4 OF dr.
ADHYATMA, MPH HOSPITAL**

Introduction: successful treatment of diabetes mellitus sufferers is influenced by 7 pillars which must be carried out consistently. One of the pillars is being physically active (actively moving), which is recommended is foot exercises. This exercise is useful in increasing blood flow to the legs, preventing injuries to the legs, and lowering blood sugar levels. The study aims to determine application of foot exercises to reduce blood sugar levels in diabetes mellitus patients.

Method: it is a case study with applying evidence-based practice (EBP) in a diabetes mellitus patient with nursing problems of instability of blood glucose levels, ineffective peripheral tissue perfusion, and activity intolerance. The implementation conducted by applying foot exercises; carried out before (pretest) and after (posttest) checking blood sugar levels, during patient care for 3 days, with a duration of 20 to 30 minutes.

Result: it stated that foot exercises are a non-pharmacological therapy that is effective in lowering blood sugar levels and helps strengthen muscles in DM patients. Moreover, the author can conclude that the patient's blood sugar levels have decreased due to several treatment factors received by the patient during the hospital treatment period. This treatment can be independently carried out at home by the patient for controlling blood sugar levels.

Conclusion: The application of foot exercises can reduce blood sugar levels in diabetes mellitus patients.

Keywords: *foot exercises, reduce blood sugar levels, Diabetes melitus*