

ABSTRAK

**PENERAPAN TEKNIK SENAM KAKI DIABETIK
TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA
PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI RUANG NUSA
INDAH 3 RSUD dr. ADHYATMA, MPH PROVINSI JAWA TENGAH**

Desti Septiani, Nurul Aktifah, Eva Alviana

Latar Belakang : Diabetes Mellitus adalah penyakit metabolik dengan prevalensi terus menerus meningkat dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Komplikasi diabetes mellitus dapat meningkatkan fungsi organ tubuh seperti : mata, organ ginjal, sistem saraf, tekanan darah naik, dan dapat mengakibatkan serangan jantung dan stroke. Ada beberapa upaya untuk mencegah terjadinya komplikasi dengan menerapkan 7 pilar perawatan mandiri diabetes mellitus yang salah satu dari 7 pilar tersebut adalah aktif secara fisik/aktif gerak. Salah satu contoh dari aktif gerak fisik yang dianjurkan yaitu senam kaki, senam kaki mempunyai manfaat untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil, dan mengatasi gerak sendi.

Metode : studi kasus ini menggunakan penerapan *Evidence Based Practice* (EBP) dengan desain pra-eksperimen (*pre-test dan post-test*). Intervensi yang diberikan berupa senam kaki pada pasien diabetes mellitus tipe II selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama 20–30 menit setiap sesi dan pengukuran kadar gula darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil : Hasil menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah yang signifikan setelah pemberian intervensi senam kaki diabetik. Evaluasi kadar gula darah dari hari ke-1 hingga hari ke-3 menunjukkan penurunan kadar glukosa darah pasien.

Simpulan : Senam kaki diabetik efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe II. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi yang mudah dilakukan secara mandiri di rumah.

Kata kunci : Diabetes Mellitus; Senam Kaki