

**ABSTRAK**

**Penerapan Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah  
Pada Pasien Diabetes Melitus Di Ruang Sulaiman 4  
Rs Roemani Muhammadiyah Semarang**

Rini Hidayah, Trina Kurniawati, Nur Fitria Rahmawati  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan  
Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang

**Latar Belakang:** Terapi senam kaki diabetes dianggap sebagai intervensi yang dipakai untuk menurunkan kadar gula darah. Selama proses senam kaki diabetes sekresi glucagon meningkat, juga katekolamin untuk meningkatkan glikogenesis, selain itu kortisol yang meningkatkan metabolisme protein membebaskan asam amino yang digunakan pada glikogenesis sehingga senam kaki dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas intervensi terapi senam kaki terhadap kadar gula darah.

**Metode:** Metode penelitian ini pada satu pasien diabetes melitus yang dikelola selama tiga hari dengan pemberian intervensi terapi senam kaki setiap pagi hari selama 15 menit dengan mengobservasi pre dan post gula darah sewaktu (GDS) dengan menggunakan alat glukometer.

**Hasil:** Hasil pada penelitian ini terdapat perubahan atau penurunan pada kadar gula darah pasien diabetes melitus setelah dilakukan terapi senam kaki 1 kali sehari selama 3 hari. Pada hari pertama terjadi perubahan atau penurunan GDS yg tadinya 405 mg/dl turun menjadi 325 mg/dl. Pada hari kedua terjadi penurunan 275 mg/dl ke 250 mg/dl. Pada hari ketiga terjadi penurunan 250 mg/dl ke 215 mg/dl.

**Kesimpulan:** Pada penerapan terapi senam kaki selama tiga hari dihasilkan bahwa penerapan ini dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan pemberian terapi non farmakologis.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Senam Kaki, Kadar Gula Darah  
Pustaka : 19 (2015-2023)