

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM KAKI DIABETES MELITUS PADA LANSIA UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH DI PANTI PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BOJONGBATA PEMALANG

Kurnia Laila Widya Putri¹, Dyah Putri Aryati², Ragil Prasetyo Triwibowo³

Pendahuluan : Diabetes Melitus terjadi karena akibat adanya resistensi insulin yang mana sel dalam tubuh tidak mampu merespon sepenuhnya insulin atau disebabkan kenaikan gula darah karena penurunan sekresi insulin yang rendah oleh kelenjar pankreas. Terapi senam kaki diabetes merupakan penatalaksanaan diabetes melitus secara non farmakologi, terapi ini dilakukan 4 kali dalam seminggu selama 15-30 menit untuk membantu melancarkan peredaran darah pada bagian kaki, mengontrol glukosa darah, memperkuat otot kaki dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki.

Metode : Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penerapan intervensi yang telah dilakukan pada lansia dengan penyakit diabetes melitus. Pada saat pelaksanaan senam kaki diabetes melitus lansia dilakukan pengukuran GDS sebelum dilakukan terapi, dan dilakukan pengukuran GDS kembali setelah dilakukan terapi untuk mengetahui adakah penurunan kadar gula darah setelah dilakukan senam kaki DM selama 4 kali dalam seminggu dalam waktu 15 menit.

Hasil : Hasil penelitian implementasi yang telah dilakukan selama 4 kali pertemuan didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan GDS setelah dilakukan senam kaki DM yaitu dari rentang 340 mg/dL menjadi 205 mg/dL. Dengan demikian penurunan GDS klien dengan diabetes melitus yaitu 135 mg/dL.

Simpulan : Penerapan senam kaki diabetes melitus yang dilakukan selama 4 kali dalam seminggu selama 15 menit dapat menurunkan kadar gula darah pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia.

Kata kunci : Lansia, Diabetes Melitus, Panti, Pelayanan Sosial, Senam Kaki Diabetes Melitus

ABSTRACT

THE APPLICATION OF DIABETES MELLITUS FOOT EXERCISES IN THE ELDERLY TO REDUCE BLOOD SUGAR LEVELS AT THE PEMALANG NURSING HOME

Kurnia Laila Widya Putri¹, Dyah Putri Aryati², Ragil Prasetyo Triwibowo³

Introduction: Diabetes Mellitus is caused by insulin resistance, which happens when cells in the body cannot properly respond to insulin or by an increase in blood sugar caused by a decrease in insulin output by the pancreas gland. Diabetic foot exercise therapy is a non-pharmacological therapy used to manage diabetes mellitus. The therapeutic intervention is administered on a frequency of four sessions per week, each lasting 15 to 30 minutes. The main objective of this intervention is to enhance blood circulation in the lower extremities, regulate blood glucose levels, fortify the musculature of the legs, and mitigate the occurrence of foot abnormalities.

Methods: The present case study focused on an elderly individual diagnosed with diabetes mellitus. The participant engaged in foot exercises four times weekly, each lasting 15 minutes. Before and after the therapy, blood glucose levels were checked.

Results: The findings of this study revealed a significant reduction in blood glucose concentration after the performance of the foot exercise, with values declining from an initial range of 340 mg/dL to a final range of 205 mg/dL.

Conclusion: The application of diabetes mellitus foot exercises can reduce blood sugar levels in the elderly at the Pemalang Nursing Home.

Keywords: *elderly, diabetes mellitus, nursing home, diabetes mellitus foot exercise*

