

ABSTRAK

Penerapan Senam Kaki Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Kelompok Khusus Diabetes Melitus Di Desa Pantirejo

Dawud Bagus Iswara, Dyah Putri Aryati

Introduction (Pendahuluan)

Diabetes melitus merupakan jenis penyakit metabolik yang diakibatkan karena peningkatan kadar gula darah. Komplikasi yang sering terjadi adalah *diabetic foot* berupa infeksi, gangren, atau ulkus kaki. Salah satu pilar penatalaksanaan DM adalah aktivitas fisik, dan aktivitas fisik yang dianjurkan adalah melakukan senam kaki diabetes. Senam kaki akan membantu meningkatkan aliran peredaran darah, dan dilakukan secara teratur dapat membantu mengontrol atau bahkan menurunkan kadar glukosa darah.

Method (Metode)

Metode yang digunakan adalah *case study* dengan penerapan intervensi keperawatan berdasarkan *evidence based practice in nursing*. EBPN ditelusuri menggunakan analisis PICOT dengan sumber pencarian Portal Garuda. Pengumpulan data dilakukan dengan pengkajian menggunakan format asuhan keperawatan komunitas, dengan diagnosa pemeliharaan kesehatan tidak efektif, dan intervensi keperawatan yang dilakukan berupa senam kaki diabetes selama 3 hari. Responden dalam studi ini berjumlah 6 orang yang memiliki penyakit diabetes melitus.

Results (Hasil)

Sebagian besar responden yang melakukan senam kaki diabetes mengalami penurunan kadar gula darah setelah dilakukan senam kaki selama 3 hari. Dalam penelitian ini terdapat 1 responden dengan GDS yang tidak dapat diukur (Hi) dan 1 responden tidak hadir dalam pertemuan hari kedua.

Discussion (Diskusi atau Simpulan)

Senam kaki diabetes efektif untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. Berdasarkan studi kasus yang telah dilaksanakan mayoritas responden mengalami penurunan kadar gula darah setelah dilakukan senam kaki diabetes. Hal tersebut merupakan salah satu upaya untuk mencegah atau mengendalikan diabetes melitus.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Senam Kaki, Gula Darah

ABSTRACT

The Implementation of Diabetic Foot Exercises to Reduce Blood Sugar Levels in a Special Group of Diabetes Mellitus in Pantirejo Village

Dawud Bagus Iswara¹, Dyah Putri Aryati²

Introduction

Diabetes mellitus, a metabolic disease characterized by increased blood sugar levels, often leads to complications such as diabetic foot. One of the key pillars in managing diabetes is physical activity, with diabetic foot exercises being a recommended form. These exercises, by improving blood circulation, can help control or even lower blood glucose levels, a crucial piece of information for diabetes management.

Method

The method used is a case study with the application of nursing interventions based on evidence-based practice in nursing. EBPN was traced using PICOT analysis with the Garuda Portal search source. Data collection was carried out by assessing using a community nursing care format, with the diagnosis of ineffective health maintenance, and nursing intervention carried out in the form of diabetic foot exercises for three days. The respondents in this study were six people who had diabetes Mellitus.

Results

Most of the respondents who did diabetic foot exercises experienced a decrease in blood sugar levels after doing foot exercises for three days. In this study, there was one respondent with non-measurable GDS (Hi), and one respondent was not present on the second-day meeting.

Discussion

Our research has demonstrated the effectiveness of diabetic foot exercises in lowering blood sugar levels in people with diabetes mellitus. The majority of our respondents experienced a decrease in blood sugar levels after engaging in these exercises, providing a reassuring strategy for preventing or controlling diabetes mellitus.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, foot exercises, blood sugar

