

**INTERVENSI PENERAPAN TINDAKAN SENAM KAKI DIABETIS
UNTUK MENGURANGI KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DM DI RSUD CILACAP TAHUN 2023**

**Intervention to Implement diabetes foot exercises to reduce instability of
blood glucosa levels in DM patients at Cilacap Regional Hospital in 2023**

Firmansyah¹, Sodikin²
^{1,2} Universitas Al Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes melitus merupakan kumpulan gangguan kronis pada endokrin pankreas, yang ditandai dengan kondisi hiperglikemia yang disebabkan oleh kekurangan insulin relative atau absolut atau oleh resistensi seluler terhadap kerja insulin. Dalam hal ini penulis menerapkan terapi exersis senam kaki diabetes dalam menurunkan kadar gula darah. **Tujuan :** mendiskripsikan hasil implementasi senam kaki diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien DM. **Hasil :** Setelah dilakukan senam kaki diabetes sebanyak 5 kali pertemuan selama 2,5 hari dengan durasi 20 menit terhadap Ny. S terdapat penurunan GDP sebelum 285mg/dL menjadi 118mg/dL. **Kesimpulan :** penerapan senam kaki diabetes dapat menurunkan kadar gula darah pasien DM.

Kata kunci : Senam kaki, diabetes melitus, penurunan kadar gula

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a collection of chronic endocrine disorders of the pancreas, which are characterized by hyperglycemia conditions caused by relative or absolute insulin deficiency or by cellular resistance to insulin action. In this case the author applies diabetic foot exercise exersis therapy to reduce blood sugar levels. **Objective:** to describe the results of implementing diabetes foot exercises to reduce blood sugar levels in DM patients. **Results:** After carrying out 5 diabetic foot exercises for 2.5 days with a duration of 20 minutes on Mrs. S there is a decrease in GDP before 285mg/dL to 118mg/dL. **Conclusion:** the application of diabetic foot exercises can reduce blood sugar levels in DM patients.

Key words: Foot exercises, diabetes mellitus, reducing sugar levels