

**PENERAPAN SENAM KAKI DIABETIK PADA PASIEN DIABETES MELITUS
DENGAN MASALAH KETIDAKSTABILAN KADAR GULA DARAH DI RUMAH
SAKIT UMUM DAERAH AJIBARANG**

*Application of diabetic foot exercises in diabetes mellitus patients with blood sugar
instability problems at Ajibarang regional general hospital*

Siti Nurul Hidayah¹, Dewi Prasetyani²

^{1,2}Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jln.Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Snur4275@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit yang berbahaya yang kerap disebut sebagai silent killer selain penyakit jantung, salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengontrol kadar glukosa darah adalah senam kaki diabetik. Senam kaki diabetik adalah suatu aktifitas atau latihan fisik yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus dengan teknik menggerakkan kaki tujuannya mengontrol kadar gula darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan senam kaki diabetik dalam mengontrol kadar glukosa darah. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan pendekatan asuhan keperawatan. Setelah dilakukan implementasi selama 3hari didapatkan hasil senam kaki diabetik terbukti bisa menurunkan kadar glukosa darah. Sebelum diberikan gds: 325mg/dl, sesudah diberikan gds: 195mg/dl.

Kata kunci : Diabetes melitus, kadar glukosa darah, senam kaki diabetik.

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a dangerous disease that is often referred to as a silent killer besides heart disease, one way that can be done to control blood glucose levels is diabetic foot exercise. Diabetic foot gymnastics is an activity or physical exercise performed by diabetes mellitus patients by moving their feet with the aim of controlling blood sugar levels. This study aims to determine the effectiveness of diabetic foot exercises in controlling blood glucose levels. This study uses an interview method with a nursing care approach. After implementation for 3 days, the results of diabetic foot exercises were proven to reduce blood glucose levels. Before diabetic foot exercise gds: 325mg/dl, after diabetic foot exercise gds: 195mg/dl.

Keywords: Diabetes mellitus, blood glucose level, *diabetic foot exercise.*