

**PENERAPAN SENAM KAKI DIABETIK UNTUK MENGURANGI  
MASALAH KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR  
GULA DARAH PADA PASIEN DM DI DUSUN KELANG  
KEC. KESUGIHAN CILACAP**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Oleh :**

**SEPTIANA FATMAWATI  
NIM. 41121222013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP  
TAHUN 2024**

**PENERAPAN SENAM KAKI DIABETIK UNTUK MENGURANGI  
MASALAH KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR  
GULA DARAH PADA PASIEN DM DI DUSUN KELANG  
KEC. KESUGIHAN CILACAP**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners Pada  
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap**

**Oleh :**

**SEPTIANA FATMAWATI  
NIM. 41121222013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP  
TAHUN 2024**

## **HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : SEPTIANA FATMAWATI

NIM : 41121222013

Tanda Tangan : .....

Tanggal : 24 Januari 2024

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENERAPAN SENAM KAKI DIABETIK UNTUK MENGURANGI  
MASALAH KEPERAWATAN KETIDAKSTABILAN KADAR  
GULA DARAH PADA PASIEN DM DI DUSUN KELANG  
KEC. KESUGIHAN CILACAP**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan penguji  
Program Studi Profesi Pendidikan Ners Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Oleh :

**SEPTIANA FATMAWATI**

NIM. 41121222013

Cilacap, 24 Januari 2024  
Pembimbing

Ahmad Kusnaeni, M.Kep., Ns.

Mengetahui :

Ketua Program Studi Profesi Ners  
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Trimelita Suprihatingsih, S.Kp., M.Kes

NIP. 103 100 3441

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : SEPTIANA FATMAWATI

NIM : 41121222013

Judul KIAN : Penerapan Senam Kaki Diabetik Untuk Mengurangi Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM di Dusun Kelang Kec. Kesugihan Cilacap

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

### DEWAN PENGUJI

Penguji Utama



Yuni Sapto Edhi Rahayu, M.Kep., Ns.

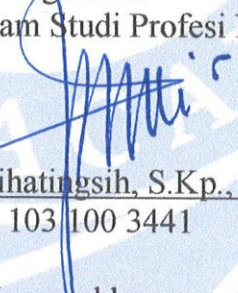
Penguji Anggota



Ahmad Kusnaeni, M.Kep., Ns.

Mengetahui:

Ketua Program Studi Profesi Ners



Trimeilia Suprihatingsih, S.Kp., M.Kes

NIP. 103 100 3441

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap



Sohimah, M.Keb  
NIP. 103 100 3469

**Penerapan Senam Kaki Diabetik Untuk Mengurangi Masalah Keperawatan  
Ketidakstabilan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM di Dusun Kelang Kec.  
Kesugihan Cilacap**

*Application of Diabetic Foot Exercises to Reduce Nursing Problems of Blood Sugar  
Level Instability in DM Patients in Kelang Hamlet, Kesugihan District, Cilacap*

**Septiana Fatmawati<sup>1</sup>, Ahmad Kusnaeni<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>*Health Science Al-Irsyad University Cilacap  
Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap*

**ABSTRAK**

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang disebabkan oleh gangguan metabolisme yang terjadi pada organ pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah. Penatalaksanaan diabetes melitus bertujuan menormalkan aktivitas insulin dan kadar glukosa darah untuk mengurangi komplikasi yang ditimbulkan akibat DM salah satunya dengan melakukan senam kaki diabetik. Metode yang digunakan adalah desain deskriptif dengan studi kasus asuhan keperawatan keluarga dengan menggunakan tindakan senam kaki. Peneliti melakukan asuhan keperawatan keluarga pada tanggal 30 September 2023 – 9 Oktober 2023. Cara pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen pengumpulan data asuhan keperawatan dimulai dari pengkajian sampai evaluasi keperawatan. Hasil penelitian didapatkan dengan keluhan utama kesemutan, baal dan pegel-pegel di kedua tangan dan kakinya. Setelah diberikan tindakan senam kaki diabetik selama 3 kali dalam seminggu klien mengalami penurunan GDS sebesar 17 mg/dL dan Ny. S juga sudah tidak merasakan kesemutan pada kaki. Disarankan kepada RSUD Cilacap dapat menerapkan senam kaki menjadi SOP dalam penanganan ketidakstabilan kadar gula darah pada pasien DM.

Kata Kunci : Senam Kaki, Diabetik, Gula Darah, Diabetes Melitus

**ABSTRACT**

*Diabetes Mellitus (DM) is a disease caused by metabolic disorders that occur in the pancreas organ which is characterized by increased blood sugar. Management of diabetes mellitus aims to normalize insulin activity and blood glucose levels to reduce complications caused by DM, one of which is by doing diabetic foot exercises. The method used is a descriptive design with a case study of family nursing care using foot exercises. Researchers carried out family nursing care on 30 September 2023 – 9 October 2023. The sample collection method used purposive sampling. Nursing care data collection instruments start from assessment to nursing evaluation. The research results showed that the main complaints were tingling, numbness and aches in both hands and feet. After being given diabetic foot exercises 3 times a week, the client experienced a decrease in GDS of 17 mg/dL and Mrs. S also no longer feels tingling in his feet. It is recommended that RSUD Cilacap implement foot exercises as an SOP in treating unstable blood sugar levels in DM patients.*

Keyword : Foot Exercises, Diabetics, Blood Sugar, Diabetes Mellitus

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SEPTIANA FATMAWATI  
NIM : 41121222013  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Penerapan Senam Kaki Diabetik Untuk Mengurangi Masalah Keperawatan  
Ketidakstabilan Kadar Gula Darah Pada Pasien DM di Dusun Kelang Kec.  
Kesugihan Cilacap**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Cilacap, 24 Januari 2024  
Yang menyatakan,

**SEPTIANA FATMAWATI**  
NIM. 41121222013

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat *Allah Subhanahu WaTa'ala*, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KIAN) dengan judul Penerapan Senam Kaki Diabetik Untuk Mengurangi Masalah Keperawatan Ketidakstabilan Kadar Gula Darah pada Pasien DM di Dusun Kelang Kec. Kesugihan Cilacap. KIAN ini diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Profesi Ners di Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penyusunan KIAN ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian.
2. Sohimah, S.ST., M. Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah mengesahkan KIAN ini.
3. Trimeilia Suprihatiningsih, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Yuni Sapto Edhi Rahayu, M.Kep., Ns. Penguji Utama yang telah memberikan saran dan kritik demi perbaikan KIAN ini.
5. Ahmad Kusnaeni, M.Kep., Ns., selaku Pembimbing Utama dan Penguji Anggota yang telah memberikan arahan, masukan, saran dan kritik demi perbaikan KIAN ini.
6. Segenap dosen dan karyawan Universitas Al-Irsyad Cilacap.



7. Suami dan anak-anak tercinta yang telah memberikan motivasi dan bantuan moril maupun material dan doa restunya.
8. Rekan mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap yang selalu memberikan semangat dan kerja samanya selama pendidikan.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan KIAN ini.

Peneliti berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penyusunan dan penyelesaian KIAN ini. Peneliti menyadari bahwa KIAN ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan KIAN ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Cilacap, 24 Januari 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penulisan .....	4
C. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Diabetes Melitus.....	7
B. Konsep Senam Kaki .....	14
C. Konsep Keluarga .....	16
D. Asuhan Keperawatan Keluarga .....	23
E. <i>Evidence Base Practice</i> (EBP) .....	34
<b>BAB III TINJAUAN KASUS</b>	
A. Pengkajian .....	37
B. Analisa Data .....	43
C. Diagnosis Keperawatan .....	48
D. Intervensi Keperawatan Keluarga .....	49

E. Implementasi .....	54
F. Evaluasi .....	56
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Analisa Masalah Keperawatan Dengan dan Kasus Terkait.....	66
B. Analisa Intervensi (Evidence Based Nursing and Evidence Based Practice) .....	70
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	74
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Pathway .....	13
Bagan 2.2	Genogram Keluarga Tn. A.....	38
Bagan 2.3	Denah Rumah Tn. A.....	40

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Kadar Glukosa Darah Sewaktu dan Puasa.....	10
Tabel 2.2	Diagnosa Keperawatan .....	30
Tabel 2.3	<i>Evidence Base Practice</i> (EBP) .....	35
Tabel 3.1	Analisis Data.....	44
Tabel 3.2	Skoring Prioritas Masalah Keperawatan Keluarga dengan Klien Pasien DM yang Mengalami KETIDAKSTABILAN GULA DARAH di Dusun Kelang Kabupaten Cilacap Tahun 2023 .....	45
Tabel 3.3	Prioritas Masalah Keperawatan Keluarga dengan Klien Pasien DM yang Mengalami KETIDAKSTABILAN GULA DARAH di Dusun Kelang Kabupaten Cilacap Tahun 2023.....	48
Tabel 3.4	Kriteria Hasil Kestabilan Kadar Glukosa Darah.....	49
Tabel 3.5	Kriteria Hasil Kestabilan Kadar Glukosa Darah.....	49
Tabel 3.6	Kriteria Hasil Tingkat Pengetahuan.....	50
Tabel 3.7	Kriteria Hasil Dukungan Keluarga .....	51
Tabel 3.8	Kriteria Hasil Manajemen kesehatan Kelurga .....	52
Tabel 3.9	Kriteria Hasil Dukungan Keluarga Merencanakan Perawatan ...	52
Tabel 3.10	Kriteria Hasil Keamanan Lingkungan Rumah.....	53
Tabel 3.11	Kriteria Hasil Rujukan Ke Layanan Masyarakat .....	54
Tabel 3.12	Indikator Ketidakstabilan Glukosa Darah.....	57
Tabel 3.13	Indikator Ketidakstabilan Glukosa Darah.....	57
Tabel 3.14	Indikator Ketidakstabilan Glukosa Darah.....	58
Tabel 3.15	Indikator Ketidakstabilan Glukosa Darah.....	58
Tabel 3.16	Kriteria Hasil Tingkat Pengetahuan.....	59
Tabel 3.17	Kriteria Hasil Dukungan Keluarga .....	59
Tabel 3.18	Kriteria Hasil Manajemen kesehatan Kelurga .....	60

Tabel 3.19	Kriteria Hasil Dukungan Keluarga Merencanakan Perawatan ...	60
Tabel 3.20	Kriteria Hasil Keamanan Lingkungan Rumah.....	61
Tabel 3.21	Kriteria Hasil Rujukan Ke Layanan Masyarakat .....	62
Tabel 3.22	Kriteria Hasil Tingkat Pengetahuan.....	63
Tabel 3.23	Kriteria Hasil Dukungan Keluarga .....	64
Tabel 3.24	Kriteria Hasil Manajemen kesehatan Kelurga .....	64
Tabel 3.25	Kriteria Hasil Keamanan Lingkungan Rumah.....	65
Tabel 4.1	Evaluasi Keperawatan Senam Kaki Diabetik .....	70

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran-1 SOP Senam Kaki Diabetik

Lampiran-2 Asuhan Keperawatan

Lampiran 3 *Log Book*