

Penerapan Senam Kaki Diabetik Untuk Mengurangi Nyeri Neuropati pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Ajibarang

Application of Diabetic Foot Exercises to Reduce Neuropathic Pain in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Ajibarang Regional Hospital

Rifa Annisa Azka¹, Dewi Prasetyani²

^{1,2}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 salah satunya nyeri neuropati yang ditimbulkan akibat DM. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat diterapkan salah satunya dengan melakukan senam kaki diabetik. Metode yang digunakan adalah desain deskriptif dengan studi kasus asuhan keperawatan dengan menggunakan tindakan senam kaki. Peneliti melakukan asuhan keperawatan keluarga pada tanggal 22 – 24 November 2023. Cara pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen pengumpulan data asuhan keperawatan dimulai dari pengkajian sampai evaluasi keperawatan. Hasil penelitian didapatkan dengan keluhan utama nyeri kaki kebas, pegal pada telapak kaki sampai betis, lemas dan sering BAK di kedua kakinya. Setelah diberikan tindakan senam kaki diabetik 2 kali sehari pada pagi dan sore hari selama ± 20 menit pada Tn. T dapat menurunkan nyeri dari skala 5 menjadi skala 2. Disarankan kepada RSUD Ajibarang dapat menerapkan senam kaki menjadi SOP dalam penanganan menurunkan nyeri neuropati pada pasien DM.

Kata Kunci : Senam Kaki, Nyeri, Neuropati, 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, one of which is neuropathic pain caused by DM. One of the non-pharmacological treatments that can be applied is by doing diabetic foot exercises. The method used is a descriptive design with a case study of nursing care using foot exercises. Researchers carried out family nursing care on 22 – 24 November 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 numb leg pain, soreness from the soles of the feet to the calves, weakness and frequent urination in both legs. After being given diabetic foot exercises 2 times a day in the morning and evening for ± 20 minutes to Mr. T can reduce pain from scale 5 to scale 2. It is recommended that Ajibarang Regional Hospital implement foot exercises as an SOP in reducing neuropathic pain in DM patients.

Keyword : Foot Exercises, Pain, Neuropathy, Diabetes Mellitus

