PENERAPAN SENAM KAKI TERHADAP PERUBAHAN KADAR GLUKOSA DARAH SEWAKTU PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE II

Riska Suci Ramadani [1], Annisa Andriyani [2]

Riskasuciramadani00@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas `Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Puskesmas Gambirsari menempati urutan tertinggi penderita Diabetes Mellitus (DM) di Surakarta. Penderita DM membutuhkan pengelolaan mandiri untuk mengontrol kadar glukosa darah, salah satunya melalui aktivitas fisik senam kaki diabetes. **Tujuan;** Mengetahui gambaran penurunan kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan setelah penerapan senam kaki diabetes pada penderita DM tipe II. **Metode;** Desain penelitian studi kasus deskriptif dengan penerapan senam kaki diabetes yang dilakukan selama 4 hari berturut-turut pada dua responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan glukometer. **Hasil;** Sebelum intervensi, kadar glukosa darah sewaktu Ny. S sebesar 198 mg/dl dan Ny. M sebesar 211 mg/dl. Setelah dilakukan senam kaki selama 4 hari, terjadi penurunan kadar glukosa darah sewaktu yang signifikan pada kedua responden, yaitu Ny. S menjadi 162 mg/dl dan Ny. M menjadi 156 mg/dl. **Kesimpulan;** Penerapan senam kaki diabetes terbukti efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus tipe II, sehingga dapat dijadikan alternatif terapi mandiri di rumah.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus Tipe II, Glukosa Darah Sewaktu, Senam Kaki Diabetes.*