

PENERAPAN SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II

Dyah Ayu Puji Astuti¹, Sri Hartutik²

diahayu272001@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes Mellitus adalah salah satu penyakit yang menjadi masalah besar bagi kesehatan seperti penyakit jantung karena sering disebut *silent killer*. Prevalensi Diabetes Mellitus di Jawa Tengah tahun 2020 terdapat 652.822 orang dan sekitar 90-95% termasuk Diabetes Mellitus Tipe 2. Senam kaki diabetes sangat berperan mengontrol kadar glukosa darah karena saat latihan jasmani kekuatan insulin berkurang sementara sensitivitas insulin meningkat. **Tujuan :** Mengetahui hasil penerapan senam kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah sewaktu pada pasien diabetes mellitus tipe 2. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian studi kasus (*case study*). **Hasil :** Ada penurunan kadar glukosa darah sewaktu pada Tn. P dari 154 mg/dl menjadi 141 mg/dl dan pada Ny. S dari 326 mg/dl menjadi 217 mg/dl. **Kesimpulan :** Penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam kaki selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 15 menit, terjadi penurunan kadar glukosa darah sewaktu pada kedua responden.

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, Kadar Glukosa Darah, Senam Kaki Diabetes