

PENERAPAN SENAM KAKI DIEBETIK TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI KECAMATAN KARTASURA

Risha Yunni Margianti¹, Fida' Husain²
risharios1@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Jumlah penderita diabetes mellitus di wilayah Kabupaten Sukoharjo sebanyak 17.184 orang, sedangkan jumlah penderita diabetes mellitus di Kecamatan Kartasura sebanyak 2142 orang. Kadar gula darah dipengaruhi oleh pola makan, pola aktivitas, dan kepatuhan minum obat. Senam kaki diabetes merupakan salah satu upaya dalam menurunkan kadar gula darah. Pada saat berolahraga, otot berkontraksi dan berelaksasi, gula akan dibakar dan diubah menjadi energi, dengan demikian gula darah akan turun. **Tujuan;** Mengetahui hasil implementasi penerapan senam kaki diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. **Metode;** Jenis penelitian ini studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Senam kaki dilakukan selama 3 hari berturut-turut, dilakukan 1 kali sehari selama 20 menit. **Hasil;** Hasil kadar gula darah sewaktu sebelum dilakukan senam kaki diabetes pada Ny. F sebesar 221 mg/dl dan pada Ny. R sebesar 158 mg/dl. Hasil kadar gula darah sewaktu setelah dilakukan senam kaki diabetes pada Ny. F sebesar 175 mg/dl dan pada Ny. R sebesar 138 mg/dl. **Kesimpulan;** Senam kaki yang dilakukan 3 hari berturut-turut dapat menurunkan kadar gula darah.

Kata Kunci : *DM, Gula Darah, Senam Kaki*