

**PENERAPAN SENAM KAKI UNTUK MENURUNKAN
KADAR GLUKOSA DARAH PADA PENDERITA
DIABETES MELITUS TIPE II**

Lisa Kumala Dewi¹, Fida' Husain²

lisakumaladewi.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes mellitus merupakan penyakit kronik yang paling banyak dialami dan terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan data IDF (*International Diabetes Federation*) melaporkan 537 orang dan diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada 2030 dan 784 juta pada 2045. Salah satu teknik nonfarmakologis yang efektif adalah senam kaki, bermanfaat dapat memperlancar sirkulasi darah dikaki, mengontrol kadar gula darah, mengatasi gangguan sirkulasi darah dan neuropati dikaki. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil penerapan senam kaki diabetes mellitus terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Gemarang. **Metode:** Penelitian studi kasus dengan senam kaki sebanyak 3 kali selama 1 minggu selama 30 menit. **Hasil:** Hasil kadar glukosa darah sewaktu pada Ny. P (55 tahun) menurun dari 429 mg/dL menjadi 305 mg/dL, dan pada Ny. W (60 tahun) dari 356 mg/dL menjadi 134 mg/dL. **Kesimpulan:** Penerapan senam kaki yang diberikan 3 kali dalam 1 minggu selama 30 menit dapat menurunkan kadar glukosa darah sewaktu pada kedua responden, Ny. P (55 tahun) kategori Diabetes-Diabetes dan Ny. W (60 tahun) kategori Diabetes-Normal.

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