



**UNIVERSITAS 'AISVIYAH SURAKARTA**

**pengertian**

Diabetes mellitus adalah penyakit yang diakibatkan terganggunya proses metabolisme glukosa di dalam tubuh yang disertai berbagai kelainan metabolisme lainnya seperti gangguan hormonal, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, dan pembuluh darah, disertai lesi pada membran basal di bagian karakteristik hiperlipidemia.

**UNIVERSITAS 'AISVIYAH SURAKARTA**

Senam kaki diabetes ialah senam yang bertujuan agar peredaran darah Senam kaki diabetes ialah senam yang bertujuan agar peredaran darah lancar, agar otot ekstremitas lebih kuat, dan dapat membantu penderita yang memiliki keterbatasan gerakan sendi

**pengertian senam kaki DM**

**UNIVERSITAS 'AISVIYAH SURAKARTA**

**WAKTU PELAKSANAAN**

GERAKAN SENAM KAKI DIABETES MUDAH DILAKUKAN DENGAN DURASI TIDAK LAMA SEKITAR 10-30 MENIT DAN HANYA DIBUTUHKAN PERALATAN SEDERHANA SEPERTI KURSI DAN SEHELAI KORAN. GERAKAN SENAM LEBIH BAIK DAPAT DILAKUKAN SETIAP HARI ATAU MINIMAL TIGA KALI SEMINGGU

**UNIVERSITAS 'AISVIYAH SURAKARTA**

**INDIKASI SENAM KAKI PADA DM**

1. upaya pencegahan dini komplikasi kaki diabetik.
2. memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kecil, mencegah kelainan bentuk kaki, meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, serta mengatasi keterbatasan gerak sendi.

**KONTRAINDIKASI SENAM KAKI PADA DM**

3. Tidak dianjurkan pasien yang mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispnea (sesak napas) atau nyeri dada.
4. tidak dianjurkan bagi pasien dengan gangguan kejiwaan serius, seperti depresi, kecemasan berlebihan, atau kondisi khawatir yang intens.
5. Beberapa dokumen juga menambahkan bahwa ulcus diabetikum (luka kaki diabetik) menjadi kontraindikasi—karena bisa memperburuk luka jika dilakukan senam secara tidak tepat.