

**PENERAPAN SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS NORESAN**

Yulia Rohmah Fajriati, Indarwati, SKM, M.Kes, Maryatun, A,S.Kep.Ns. M.Kes
Yuliarahma03@gmail.com
STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang ; Diabetes mellitus merupakan sekumpulan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat dari kerusakan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Dalam hal ini penulis menerapkan terapi non farmakologis yaitu latihan senam kaki yang dapat meningkatkan peredaran darah pada kaki, mencegah terjadinya luka pada kaki dan menurunkan kadar gula darah. **Tujuan ;** Mendiskripsikan hasil implementasi penerapan senam kaki diabetes mellitus terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas ngoresan. **Metode ;** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan instrumen penelitian menggunakan *glucose meter* lalu dicatat dalam lembar observasisebelum dan sesudah penerapan senam kaki. **Hasil ;** Pengukuran gula darah sewaktu sebelum dilakukan penerapan senam kaki pada Ny. S 289mg/dl dan pada Ny. L 234 mg/dl, sedangkan gula darah sewaktu sesudah dilakukan penerapan senam kaki pada Ny. S 129 mg/dl dan Ny. L 136 mg/dl.. **Kesimpulan ;** Penerapan senam kaki dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus in the working ares of the Ngoresan healt center.. **Kata Kunci ;** Senam kaki, Diabetes mellitus, Penurunan gula darah.