

ABSTRAK

ANALISA PENERAPAN SENAM KAKI UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI RUMAH SAKIT SWASTA BEKASI TIMUR

Nova Novianti1*

Ns. Yennyka Dwi Ayu, S.Kep., M.Kep 2*

1 Program Pendidikan Profesi Ners STIKES Mitra Keluarga Bekasi

2 Dosen Keperawatan STIKES Mitra Keluarga Bekasi

*Email : vianti.nova11@gmail.com

Latar Belakang : Latihan fisik sebagai salah satu pilar tata laksana pasien diabetes sangat bermanfaat dalam mengontrol glukosa darah. Salah satu latihan fisik yang dianjurkan pada pasien diabetes mellitus adalah senam kaki diabetic

Tujuan : Untuk menganalisis efektifitas senam kaki diabetik terhadap penurunan kadar glukosa darah pada lansia dengan diabetes mellitus.

Medote : Metode penelitian yang digunakan dalam menyusun karya ilmiah ini dengan menggunakan laporan studi kasus dengan diabetes mellitus. Intervensi yang diberikan yaitu senam kaki diabetik yang dilakukan 1 kali dalam 1 minggu selama 30-60 menit. Kadar glukosa pasien akan diukur sebelum dan sesudah melakukan senam kaki.

Hasil : Hasil dari studi kasus ini yaitu terdapat penurunan kadar glukosa darah pada pasien sebelum dan sesudah dilakukan senam kaki diabetik, yaitu kadar glukosa darah sebelum senam kaki GDP : 307 mg/dL dan setelah senam kaki GDS: 205 mg/Dl.

Kesimpulan: Senam kaki diabetik efektif dilakukan pada penderita diabetes mellitus untuk menstabilkan kadar glukosa darah mereka.

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

ABSTRACT

CASE STUDY: ANALYSIS OF THE APPLICATION OF FOOT EXERCISES TO REDUCE BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN HOSPITAL EAST BEKASI PRIVATE

Nova Novianti,. S. Kep 1*

Ns. Yennyka Dwi Ayu, S.Kep., M.Kep 2*

1Program Studi Profesi Ners , STIKES Mitra Keluarga Bekasi

2Dosen Studi Profesi Ners, STIKES Mitra Keluarga Bekasi

*Email : vianti.nova11@gmail.com

Background : Physical exercise as one of the pillars of the management of diabetes patients is very useful in controlling blood glucose. One of the recommended physical exercises for patients with diabetes mellitus is diabetic foot exercises

Objective: To analyze the effectiveness of diabetic foot exercise blood glucose levels in elderly people with diabetes mellitus.

Methods : The research method used in compiling this scientific paper uses case study reports on elderly people with diabetes mellitus. The intervention given is diabetic foot exercise using a tennis ball which is done once a week for 30-60 minutes. The patient's glucose level will be measured before and after doing the foot exercise.

Results : The results of this case study were that there was a decrease in blood glucose levels in patients before and after diabetic foot exercise, namely blood glucose levels before foot exercise GDP: 307 mg/dL and after foot exercise GDS: 205 mg/Dl.

Conclusion : Diabetic foot exercise is effective for elderly people with diabetes mellitus to stabilize their blood glucose levels.

Key Words : Diabetes Mellitus, Unstable Blood Glucose Levels, Diabetic Foot Exercises

