

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DENGAN PENERAPAN INTERVENSI LATIHAN JALAN KAKI DAN SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH**

**Salsa Billa Taftahzani**

## **Abstrak**

Diabetes melitus adalah masalah serius yang memerlukan penanganan. Tanpa pengelolaan yang tepat, diabetes dapat menyebabkan komplikasi pada mata, jantung, ginjal dan organ lainnya bahkan mengancam nyawa penderita. Terdapat dua cara untuk mengendalikan diabetes yaitu dengan farmakologis melalui konsumsi obat secara rutin dan *non*-farmakologis melalui aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan memberikan asuhan keperawatan keluarga khususnya dewasa dengan masalah diabetes melitus melalui latihan jalan kaki dan senam yoga. Subjek penelitian ini terdapat dua dewasa yakni dewasa kelolaan dan dewasa resume yang memiliki masalah diabetes melitus. *Design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus melalui asuhan keperawatan yang diberikan kepada keluarga. Intervensi dilakukan selama 8 minggu. Hasil penelitian ini didapatkan rerata gula darah setelah latihan jalan kaki klien kelolaan dari 215.25 mg/dl menjadi 201.08 mg/dl dan rerata setelah senam yoga dari 226.67 mg/dl menjadi 217.71 mg/dl. Pada klien resume rerata gula darah setelah latihan jalan kaki dari 220.72 mg/dl menjadi 212.50 mg/dl dan rerata gula darah setelah senam yoga dari 214.75 mg/dl menjadi 205.88 mg/dl. Kesimpulannya yakni latihan jalan kaki dan senam yoga memiliki dampak positif dalam mengatasi diabetes melitus.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus, Latihan Jalan Kaki, Senam Yoga

# **ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE FOR DIABETES MELLITUS PATIENTS WITH THE IMPLEMENTATION OF WALKING EXERCISE AND YOGA EXERCISE INTERVENTIONS TO REDUCTION BLOOD SUGAR LEVELS**

**Salsa Billa Taftahzani**

## **Abstract**

Diabetes mellitus is a serious problem that requires treatment. Without proper management, diabetes can cause complications in the eyes, heart, kidneys and other organs and even threaten the sufferer's life. There are two ways to control diabetes: pharmacological through regular medication consumption and non-pharmacological through physical activity. This research aims to provide nursing care for families, especially adults with diabetes mellitus problems, through walking and yoga exercises. The subjects of this research were two adults, namely managed adults and resume adults with diabetes mellitus problems. The design used in this research is a case study through nursing care provided to families. The intervention was carried out for eight weeks. This study showed that the average blood sugar after walking exercise managed clients from 215.25 mg/dl to 201.08 mg/dl and the average after yoga exercise from 226.67 mg/dl to 217.71 mg/dl. In the client's resume, the average blood sugar after walking exercise was from 220.72 mg/dl to 212.50 mg/dl, and the average blood sugar after yoga exercise was from 214.75 mg/dl to 205.88 mg/dl. The conclusion is that walking and yoga exercises positively impact in treatment of diabetes mellitus.

**Keywords:** Diabetes Mellitus, Walking Exercise, Yoga Exercise