

IMPLEMENTASI SENAM KAKI DIABETES TERHADAP MASALAH KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI RSUD TANGERANG SELATAN

Siti Safka Rizqiyyah

Abstrak

Diabetes mellitus memiliki prevalensi yang terus meningkat. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah penderita tertinggi di dunia, yaitu sekitar 19,5 juta kasus, dimana ketidakstabilan kadar glukosa darah sering menyebabkan komplikasi akut dan kronis. Senam kaki diabetes dapat membantu pengendalian glukosa darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi senam kaki diabetes terhadap ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus di RSUD Tangerang Selatan. Penelitian menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan komprehensif. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi medis. Implementasi senam kaki diabetes dilakukan selama 10-20 menit per hari selama tiga hari berturut-turut. Evaluasi menunjukkan penurunan kadar glukosa darah secara konsisten. Hasil pengukuran menunjukkan penurunan dari 289 mg/dL menjadi 283 mg/dL pada hari pertama, dari 310 mg/dL menjadi 306 mg/dL pada hari kedua, dan dari 220 mg/dL menjadi 211 mg/dL pada hari ketiga, disertai berkurangnya keluhan berupa kekakuan dan kesemutan pada ekstremitas bawah. Implementasi senam kaki diabetes selama tiga hari berturut-turut efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus dari 289 mg/dl menjadi 211 mg/dl. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan diabetes untuk meningkatkan kontrol glikemik dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: Diabetes, Glukosa, Implementasi, Ketidakstabilan, Senam Kaki

**IMPLEMENTATION OF DIABETIC FOOT EXERCISE FOR UNSTABLE
BLOOD GLUCOSE LEVELS IN PATIENT WITH DIABETES MELLITUS
AT RSU TANGERANG SELATAN**

Siti Safka Rizqiyyah

Abstract

Diabetes mellitus continues to have an increasing prevalence. Indonesia ranks among the top five countries with the highest number of diabetes patients in the world, with approximately 19.5 million cases, where unstable blood glucose levels frequently cause acute and chronic complications. Diabetic foot exercise can help control blood glucose levels. To analyze the implementation of diabetic foot exercise for unstable blood glucose levels in patients with diabetes mellitus at RSU Tangerang Selatan. The methods is a descriptive case study with a comprehensive nursing care approach. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and medical documentation. Diabetic foot exercise was implemented for 10-20 minutes per day over three consecutive days. The study demonstrated consistent reduction in blood glucose levels. Measurements showed a decrease from 289 mg/dL to 283 mg/dL on the first day, from 310 mg/dL to 306 mg/dL on the second day, and from 220 mg/dL to 211 mg/dL on the third day, accompanied by reduced complaints of stiffness and tingling in the lower extremities. Implementation of diabetic foot exercise over three consecutive days is effective in reducing blood glucose levels in patients with diabetes mellitus. This intervention is recommended as supportive therapy in diabetes management to improve glycemic control and prevent further complications.

Keywords: *Diabetes, Glucose, Implementation, Instability, Foot Exercise*