

# PENERAPAN INTERVENSI LATIHAN SENAM KAKI PADA KASUS DIABETES MELLITUS

**Alinda Dela Purnama<sup>1\*</sup>, Aap Apipudin<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

<sup>2</sup>Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

\*E-mail : [alinda.dela10@gmail.com](mailto:alinda.dela10@gmail.com)

## INTISARI

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa sebanyak 1,6 juta orang tiap tahunnya mengalami diabetes mellitus. Sementara prevalensi DM di Indonesia sebanyak 2,0% dari jumlah penderita DM secara global. Komplikasi dari penyakit Diabetes Mellitus adalah pembuluh darah yang menyempit, penyempitan pembuluh darah pada kaki akan mengakibatkan aliran darah tidak lancar, mengalami penyumbatan, dan pembengkakan pada kaki. Sehingga harus mengajari senam kaki DM bertujuan agar pembuluh darah tidak menyempit lagi dan bengkak pada kaki akan berkurang. Studi ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan secara komprehensif kepada pasien yang mengalami diabetes mellitus dengan intervensi penerapan senam kaki. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Sampel yang diambil yaitu 1 orang yang mengalami diabetes mellitus. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil dari asuhan keperawatan pada Tn.U dengan diabetes mellitus setelah dilakukan senam kaki 3 hari berturut-turut selama 15 – 20 menit hasilnya terjadi perubahan sebelum dilakukan senam kaki GDS 250 mg/dL dan sesudah dilakukan senam kaki GDS 200 mg/dL artinya ada perubahan pada Tn. U dengan penerapan intervensi latihan senam kaki untuk masalah diabetes mellitus

Kata kunci : Asuhan Keperawatan, Diabetes Mellitus, Senam Kaki

## ABSTRACT

Data from the World Health Organization (WHO) states that as many as 1.6 million people each year experience diabetes mellitus. Meanwhile, the prevalence of DM in Indonesia is 2.0% of the number of DM sufferers globally. Complications of Diabetes Mellitus are narrowed blood vessels, narrowing of the blood vessels in the legs will result in not smooth blood flow, blockage, and swelling of the legs. So you have to teach DM foot exercises so that the blood vessels don't constrict anymore and swelling in the legs will decrease. This study aims to carry out comprehensive nursing care for patients with diabetes mellitus with the intervention of applying foot exercises. This study uses an analytical descriptive method with a case study approach. The sampling technique is accidental sampling. The sample taken is 1 person who has diabetes mellitus. Data collection techniques through interviews, observations, physical examinations and documentation studies. The results of nursing care for Mr. U with diabetes mellitus after doing foot exercises 3 days in a row for 15-20 minutes the results were a change before the GDS 250 mg/dL foot exercise was performed and after the GDS 200 mg/dL foot exercise was performed, it means that there is a change on Mr. U with the application of foot exercise intervention for diabetes mellitus problems

Keywords: Nursing Care, Diabetes Mellitus, Foot Exercise

## PENDUHLUAN

Diabetes mellitus merupakan gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemi yang berhubungan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin atau penurunan sensitivitas insulin (Santi Damayanti, 2016). Diabetes Mellitus telah menjadi masalah kesehatan utama di dunia dengan angka kejadian dan kematian yang masih sangat tinggi. Menurut (World Health Organization 2017) menyatakan bahwa angka kejadian diabetes mellitus sebanyak 108 juta pada tahun 2016 menjadi 422 juta pada tahun

2017. Pada tahun 2018 diabetes mellitus merupakan penyakit mematikan ke-6 di dunia dengan angka 1,6 juta orang tiap tahunnya dalam 15 tahun terakhir.

Berdasarkan data Riskesdas (2018) prevalensi penyakit diabetes mellitus di Indonesia yaitu sebesar 2,0%, sedangkan prevalensi penyakit diabetes mellitus di Jawa Barat mengalami peningkatan secara signifikan, tahun 2017 ada sekitar 10 Kabupaten/Kota. Sedangkan, Pada tahun 2018 ada pada 15 Kabupaten/Kota, berarti pada tahun 2018 adanya peningkatan jumlah kabupaten/kota dengan kejadian DM. Penderita DM berdasarkan laporan Puskesmas tahun 2018 ini menjadi salah satu