

**PENERAPAN SENAM KAKI UNTUK MENURUNKAN KADAR  
GLUKOSA PADA PASIEN DIABETES MELLITUS  
DI LINGKUNGAN PUSKESMAS CIBALONG  
TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**MUHAMAD RIFKI SEPTIAN**

**NIM : 10120036**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PENERAPAN SENAM KAKI UNTUK MENURUNKAN KADAR  
GLUKOSA PADA PASIEN DIABETES MELLITUS  
DI LINGKUNGAN PUSKESMAS CIBALONG  
TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**MUHAMAD RIFKI SEPTIAN**

**NIM : 10120036**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, 15 Juni 2023

Muhamad Rifki Septian

**Penerapan Senam Kaki Untuk Menurunkan Kadar Glukosa Pada Pasien  
Diabetes Mellitus Di lingkungan Puskesmas Cibalong**

xi +71 halaman + 4 tabel + 13 gambar + 0 grafik + 13 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar belakang** Diabetes merupakan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh dengan nilai lebih 150 mg/dl mengakibatkan obesitas lebih besar, infeksi saluran kemih, komplikasi mikrovaskular dan pankreas terganggu (Cole & Florez, 2020).

**Tujuan** Penelitian untuk mengetahui pengaruh senam kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. **Metode penelitian** penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus, subyek penelitian sebanyak 3 responden dengan lama penelitian 5 hari perawatan. Instrumen yang digunakan adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) senam kaki dan teknik pengambilan data menggunakan lembar observasi. **Hasil** didapatkan hasil pemeriksaan glukosa dari ke 5 responden pada kunjungan pertama dan penilaian ulang setelah 5 kali dilakukan teknik senam kaki. Semua responden termasuk kedalam golongan hiper *glikemia* dalam nilai yang berbeda. didapatkan hasil 3 responden memiliki Gula Darah Sewaktu (GDS) diatas batas normal (hiperglikemi). Setelah dilakukan teknik senam kaki berturut turut selama 5 hari didapatkan adanya penurunan glukosa dari ketiga responden yaitu 2 responden dengan GDS 200 mg/dl dan 1 responden dengan GDS 200 mg/dl. **Kesimpulan** senam kaki dapat menurunkan glukosa darah.

Kata kunci : Diabetes mellitus, Senam kaki, GDS

Daftar pustaka : 25 buah (2015-2022)

**STUDY PROGRAM D III NURSING  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific Writing, 15 June 2023*

*Muhamad Rifki Septian*

***The Application of Foot Exercise to Lower Glucose Levels in Diabetes Mellitus Patients in the Cibalong Community Health Center***

*xi +71 pages + 4 tables + 13 pictures + 0 graphs + 13 appendices*

**ABSTRACT**

**Background** Diabetes is an increase in blood sugar levels in the body with a value of more than 150 mg/dl resulting in greater obesity, urinary tract infections, impaired microvascular and pancreatic complications (Cole & Florez, 2020). **The purpose** of this study was to determine the effect of foot exercise on reducing blood sugar levels in patients with diabetes mellitus. **The research** method is descriptive research with a case study approach, the research subjects are 3 respondents with a length of 5 days of treatment. The instrument used was the Standard Operating Procedure (SOP) for foot exercise and data collection techniques using observation sheets. The results obtained were glucose examination results from 5 respondents at the first visit and reassessment after 5 times the foot exercise technique was carried out. All respondents belong to the hyperglycemia group with different values. **The results** showed that 3 respondents Had Blood Sugar (HBS) above normal limits (hyperglycemia). After doing the kneeling leg exercise technique for 5 days, it was found that there was a decrease in glucose from the three respondents, namely 2 respondents with a HBS of 200 mg/dl and 1 respondent with a HBS of 200 mg/dl. **Conclusion** leg exercise can lower blood glucose.

*Keywords: Diabetes mellitus, Foot exercise, GDS*

*Bibliography: 25 pieces (2015-2022)*