

ABSTRAK

Mohd. Khatamur Rijali (2025). Penerapan Teknik Senam Kaki Diabetes Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Umban Sari Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Dr. Ns. Dewi Sartika, M. Kep (II) Husnan, S. Kp., MKM

Latar belakang: Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang prevalensinya terus meningkat dan membutuhkan manajemen yang efektif, salah satunya melalui intervensi non-farmakologis seperti aktivitas fisik senam kaki diabetes. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan aktivitas fisik senam kaki pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah kerja Umban Sari Pekanbaru. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan dua subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi dilakukan sebanyak tiga kali selama seminggu, masing-masing selama 30 menit. **Hasil:** Hasil menunjukkan adanya penurunan kadar gula darah pada kedua subjek setelah dilakukan senam kaki diabetes secara teratur. Subjek 1 mengalami penurunan dari 331 mg/dl menjadi 295 mg/dl, sementara subjek 2 dari 207 mg/dl menjadi 156 mg/dl. **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam kaki diabetes dapat menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus tipe 2. **Saran:** Dapat memberikan pengetahuan atau sumber informasi kepada masyarakat khususnya pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 dalam memberikan terapi non farmakologis yaitu senam kaki diabetes untuk menurunkan kadar gula darah sehingga dapat mengaplikasikannya secara mandiri.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Intervensi Non-Farmakologis, Kadar Gula Darah, Senam Kaki Diabetes

ABSTRACT

Mohd. Khatamur Rijali (2025). Implementation of Diabetic Foot Exercise Techniques to Reduce Blood Glucose Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Working Area of Umban Sari Public Health Center, Pekanbaru. Case Study Scientific Paper, Diploma III in Nursing Study Program, Department of Nursing, Riau Health Polytechnic. Supervisors: (I) Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep, (II) Husnan, S.Kp., MKM.

Background: Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease with a continuously increasing prevalence, requiring effective management, including non-pharmacological interventions such as physical activity through diabetic foot exercises. **Objective:** This study aims to describe the application of physical activity in the form of foot exercises for patients with Type 2 Diabetes Mellitus in the Umban Sari area of Pekanbaru. **Method:** The study used a descriptive case study approach involving two subjects who met the inclusion and exclusion criteria. The intervention was conducted three times a week, each session lasting 30 minutes. **Results:** The results showed a decrease in blood glucose levels in both subjects after regularly performing diabetic foot exercises. Subject 1 experienced a reduction from 331 mg/dl to 295 mg/dl, while Subject 2 showed a decrease from 207 mg/dl to 156 mg/dl. **Conclusion:** This study concludes that diabetic foot exercises can lower blood glucose levels in patients with Type 2 Diabetes Mellitus. **Recommendation:** This exercise can serve as an informative source for the community, especially for patients with Type 2 Diabetes Mellitus, in providing non-pharmacological therapy to lower blood glucose levels and enabling them to practice it independently.

Keywords: Blood Glucose Level, Diabetic Foot Exercise, Non-Pharmacological Intervention, Type 2 Diabetes Mellitus