

**PENERAPAN SENAM KAKI DM PADA NY.S DENGAN MASALAH  
DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI AREA BINAAN  
PUSKESMAS SLEMAN**

Andheas Putri V<sup>1</sup>, Dewi Utari<sup>2</sup>  
Email: [andheasputrii@gmail.com](mailto:andheasputrii@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Diabetes mellitus merupakan sekumpulan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat dari kerusakan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Dalam hal ini penulis menerapkan terapi non farmakologis yaitu latihan senam kaki yang dapat meningkatkan peredaran darah pada kaki, mencegah terjadinya luka pada kaki dan menurunkan kadar gula darah.

**Tujuan:** Memberikan terapi senam kaki DM kepada klien Diabetes Mellitus di wilayah kerja puskesmas Sleman, dan untuk mengetahui perubahan kadar gula darah sebelum dan setelah pemberian terapi

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasi-partisipatif dengan cara melakukan dan ikut serta dalam melakukan pelayanan kesehatan. Peneliti melakukan terapi senam kaki DM pada salah satu klien dengan Diabetes Mellitus di wilayah kerja puskesmas Sleman selama 4 kali pertemuan, dengan durasi tindakan selama 30 menit, kemudian klien dilakukan pemeriksaan tekanan darah 5 menit sebelum tindakan dan 15 menit sesudah tindakan.

**Hasil:** Dari penelitian ini didapatkan bahwa gula darah sebelum diberikan tindakan terapi adalah 147 mg/dL kemudian gula darah setelah diberikan terapi menjadi 113 mg/dL.

**Kesimpulan:** Terapi senam kaki DM merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengontrol dan menurunkan gula darah pada penderita Diabetes Mellitus, dari implementasi yang sudah dilakukan empat hari yang lalu membuktikan bahwa senam kaki DM dapat menurunkan kadar gula darah.

**Kata Kunci:** Senam Kaki DM

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

***IMPLEMENTATION OF DM FOOT EXERCISES IN N.Y.S WITH TYPE 2  
DIABETES MELLITUS PROBLEMS IN THE BUILDING AREA***

***SLEMAN HEALTH CENTER***

Andheas Putri V<sup>1</sup>, Dewi Utari<sup>2</sup>

Email: [andheasputrii@gmail.com](mailto:andheasputrii@gmail.com)

***ABSTRAC***

**Background:** Diabetes mellitus is a group of metabolic disorders characterized by increased blood glucose levels resulting from defects in insulin secretion, insulin action or both. In this case the author applies non-pharmacological therapy, namely leg exercises which can increase blood circulation in the legs, prevent foot injuries and reduce blood sugar levels.

**Objective:** To provide DM foot exercise therapy to Diabetes Mellitus clients in the Sleman health center working area, and to determine changes in blood sugar levels before and after giving the therapy

**Method:** This research uses a participatory observation method by providing and participating in providing health services. Researchers carried out DM foot exercise therapy on a client with diabetes mellitus in the Sleman community health center working area for 4 meetings, with a duration of 30 minutes, then the client had their blood pressure checked 5 minutes before the procedure and 15 minutes after the procedure.

**Results:** From this study, it was found that blood sugar before therapy was given was 147 mg/dL, then blood sugar after therapy was 113 mg/dL.

**Conclusion:** DM foot exercise therapy is a non-pharmacological therapy that can be used to control and reduce blood sugar in Diabetes Mellitus sufferers. The implementation carried out four days ago proves that DM foot exercise can reduce blood sugar levels.

**Keywords:** *DM Leg Exercises*

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta