

ABSTRAK

1. Nama : Indah Supramiati
2. Program Studi : Profesi Ners
3. Judul : Asuhan Keperawatan Lansia Diabetes Melitus Dengan Intervensi Senam Kaki untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Sewaktu di Dusun Kangkungan, Desa Lengkong Ke. Mojoanyar
4. Pembimbing : Dr. M. Sajidin,S.Kep.M.Kes

Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah lebih dari nilai normal (≥ 200 mg/dL). Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Gangguan sekresi insulin mempengaruhi tingkat produksi insulin, sekresi insulin yang tidak adekuat membuat produksi insulin menjadi menurun dan mengakibatkan ketidakseimbangan produksi insulin. Penurunan sekresi intra sel menjadikan insulin tidak terikat dengan reseptor khusus pada permukaan sel yang pada akhirnya gula dalam darah tidak dapat dibawa masuk oleh sel. Glukosa yang berasal dari makanan tidak dapat disimpan dalam hati meskipun tetap berada dalam darah dan menimbulkan hiperglikemia. Konsentrasi glukosa dalam darah yang cukup tinggi membuat ginjal tidak dapat menyerap kembali semua glukosa yang tersaring keluar. Glukosa tersebut muncul dalam urine (glukosuria) yang mengakibatkan pengeluaran cairan dan elektrolit yang berlebihan. Keadaan ini dinamakan diuresis osmotik. Sebagai akibat dari kehilangan cairan yang berlebihan, pasien akan mengalami peningkatan dalam berkemih (poliuria) dan rasa haus (polidipsia). Ada lima komponen dalam penatalaksanaan *Diabetes Mellitus* yaitu terapi nutrisi (diet), latihan fisik, pemantauan kadar gula darah, terapi farmakologi dan pendidikan Kesehatan. Latihan fisik dengan senam kaki merupakan salah satu terapi non farmakologik. Latihan fisik dengan cara senam kaki pada penderita penyakit Diabetes Mellitus (DM) yang dilakukan dengan cara sembilan langkah dan setiap sesinya dilakukan 10 kali dalam rentang waktu 20-30 menit yang dapat dilakukan kapan saja sesuai dengan keadaan pasien yang akan diberikan terapi. Latihan senam kaki yang diberikan adalah meliputi 3 sesi yaitu sesi pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Penerapan terapi senam kaki diabetes pada lansia dengan diabetes melitus secara rutin 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Senam kaki, Penurunan Kadar Glukosa Darah

ABSTRACT

1. Nama : Indah Supramiati
2. Program Studi : Profesi Ners
3. Judul : Asuhan Keperawatan Lansia Diabetes Melitus Dengan Intervensi Senam Kaki untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Sewaktu di Dusun Kangkungan, Desa Lengkong Ke. Mojoanyar
4. Pembimbing : Dr. M. Sajidin,S.Kep.M.Kes

Diabetes Mellitus is a chronic disease characterized by an increase in blood glucose levels more than normal values (≥ 200 mg / dL). Diabetes mellitus is a group of metabolic diseases with characteristic hyperglycemia that occurs due to abnormalities in insulin secretion, insulin action or both. Impaired insulin secretion affects the rate of insulin production, inadequate insulin secretion makes insulin production decrease and results in imbalance of insulin production. Decreased intracellular secretion makes insulin not bound to special receptors on the cell surface which in turn sugar in the blood cannot be carried in by cells. Glucose derived from food cannot be stored in the liver even though it remains in the blood and causes hyperglycemia. A high enough concentration of glucose in the blood makes the kidneys unable to reabsorb all the glucose filtered out. The glucose appears in the urine (glucosuria) which results in excessive fluid and electrolyte secretion. This condition is called osmotic diuresis. As a result of excessive fluid loss, patients will experience an increase in urination (polyuria) and thirst (polydipsia). There are five components in the management of *Diabetes Mellitus*, namely nutritional therapy (diet), physical exercise, monitoring blood sugar levels, pharmacological therapy and health education. Physical exercise with foot gymnastics is one of the non-pharmacological therapies. Physical exercise by means of foot gymnastics in patients with Diabetes Mellitus (DM) which is done in nine steps and each session is done 10 times in a span of 20-30 minutes which can be done at any time according to the condition of the patient to be given therapy. The leg gymnastics exercises given include 3 sessions, namely warm-up sessions, core exercises and cool-down. The application of diabetic foot gymnastics therapy in the elderly with diabetes mellitus routinely 3 times a week with a duration of 30 minutes can help reduce blood glucose levels.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Foot Exercises, Decreased Blood Glucose Levels*