

EFEKTIVITAS SENAM KAKI DIABETIK TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETUS MELLITIUS DI DESA MULUR

Nita Yuniarti Ratnasari¹, Wahyu Susilowati²
Akademi Keperawatan Giri Satria Husada Wonogiri
nitayr.gshwng@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease wherein diabetics cannot produce enough insulin or the body is unable to use insulin effectively so that excess sugar in the blood. To regulate blood sugar levels can be done pharmacologically or taking drugs or with insulin injections, to regulate blood sugar levels can be done by non-pharmacological means by means of diabetic foot exercise. This type of research is qualitative with a descriptive case study approach. The population in this study were all residents of Rt / Rw 02/01 in Mulur sub-village, Bendosari sub-district, sukoharjo regency who had Diabetes Mellitus. Sample respondents were 3 respondents. The instrument uses standard operating procedures (SOP), measurement of blood sugar (GDS) and observation sheets. Observations made from all respondents showed that after doing diabetic foot exercises for 3 times a week, the results of blood sugar levels in respondent I = 160 mg / dl, respondent II = 155mg / dl and respondent III = 148mg / dl. The results of the analysis conducted from all respondents obtained data that before and after doing diabetic foot exercises there is a change in each respondent which decreases gradually, thus the problem is partially resolved and interventions are continued.

Keywords: *decreased blood sugar levels, diabetic foot exercises*

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan penyakit metabolik yang berlangsung kronik dimana penderita diabetes tidak bisa memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tubuh tidak mampu menggunakan insulin secara efektif sehingga kelebihan gula dalam darah (Fatimah, 2015). Diabetes ialah penyakit yang banyak memiliki komplikasi yang paling banyak. Hal ini merupakan akibat dari kadar gula darah yang tinggi secara terus menerus sehingga berdampak pada rusaknya pembuluh darah, saraf dan struktur internal lainnya. Penderita diabetes bisa

mengalami berbagai komplikasi jangka panjang jika diabetesnya tidak dikelola dengan baik (Yuanita and Susanto, 2014).

Berbagai penelitian Diabetes Mellitus di berbagai penjuru dunia pertahun semakin meningkat. WHO memprediksi adanya peningkatan jumlah penderita diabetes yang cukup besar untuk tahun ke tahun mendatang (Utomo, 2012).

Senam kaki diabetes mellitus adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien yang menderita penyakit diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu peredaran darah pada bagian ekstremitas bawah

(kaki). Latihan tersebut dilakukan pada kaki secara bergantian atau bersamaan dengan tujuan untuk memperkuat dan melenturkan otot-otot pada tungkai samapi jari-jari kaki (Katuk, 2017) .

Berdasarkan laporan puskesmas pada tahun 2018 kasus diabetes mellitus sebanyak 8.493 kasus yang ditemukan di puskesmas dengan kasus terbanyak di puskesmas Nguter 1. 815 kasus (16.5%) dan paling sedikit di puskesmas Bendosari 80 kasus (0,73%). Untuk kasus yang ditemukan dirumah sakit sebanyak 2.540 kasus (23.02%). Jumlah kasus yang ditemukan dipuskesmas meliputi pasien yang berkunjung ke puskesmas dan kunjungan ke posbindu

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif menggunakan desain studi kasus, dengan pendekatan *case study research* (studi k Untuk waktu .pengukuran data variabel independen dan dependen dilakukan selama 3 minggu. Populasi data penelitian ini adalah penderita kasus diabetes mellitus di desa Mulur kecamatan bendosari kabupaten sukoharjo. Sample diambil dari warga yang menderita penyakit diabetes mellitus dengan responden 3 dilakukan pengecekan kadar gula darah sesuai dengan tool GDS sebelum dan dilakukan atau diberikanya senam kaki diabetik yang dilakukan seminggu 3 kali senam, dan metode pengumpulan data dengan cara menggunakan lembar observasi dan pengukuran kadar gula darah sesudah dilakukannya senam kaki diabetik. serta dokumentasi. analisis data, yaitu reduksi data, display data, dan verifikasi data.

HASIL

Table 1 minggu ke 2

N	Respon	Um	Sebel	Sesud
o	den	ur	im	ah
			se	se
			na	na
			m	m
			kaki	kaki
1.	I	41	190	175
2.	II	50	200	185
3.	III	65	170	155

Dari tabel di atas menunjukkan data setelah di lakukan senam kaki diabetik selama 3 minggu kadar gula darah menurun masalah teratasi sebagian intervensi di lanjutkan

Table 2 minggu ke 2

N	Respo	Um	Sebe	Sesu
o	nden	ur	lim	dah
			se	se
			na	na
			m	m
			kaki	kaki
1.	I	41	185	160
2.	II	50	189	155
3.	III	65	160	148

Dari table di atas menunjukkan data setelah di lakukan senam kaki diabetik selama 3 minggu kadar gula darah menurun masalah teratasi sebagian intervensi di lanjutkan

PEMBAHASAN

Pengkajian keperawatan adalah tahap dari proses keperawatan dan merupakan suatu proses yang sistematis dalam pengumpulan data

dari berbagai sumber data untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi status kesehatan Responden. Dari hasil pengkajian yang dilakukan oleh penelitian terhadap 3 Responden. Peneliti akan mengutamakan pengkajian pada gangguan insulin yang berhubungan dengan meningkatnya insulin dan biasa disebut dengan penyakit Diabetes Mellitus. Keluhan yang biasanya dirasakan oleh Responden seperti kaki kaku dan kesemutan, gatal, badan terasa lemas, rasa lapar dan sering mengantuk. Hal ini sesuai dengan pengertian Diabetus Mellitus yaitu suatu penyakit yang ditandai dengan ketidak *absolute* insulin atau penurunan *relative insentivitas* sel terhadap insulin (Yuanita and Susanto, 2014).

Diagnose keperawatan Dari data yang diperoleh terdapat perubahan kadar gula darah sesuai dengan (Trisna and Musiana, 2018). Diagnosa keperawatan merupakan masalah kesehatan potensia atau *actual* yang diperoleh dengan wawancara, pengkajian, pengamatan dan studi di dapatkan data dari ke 3 Responden yang menunjukkan gula darah tinggi dengan diagnosa Diabetus Mellitus. Dari data tersebut menunjukkan gejala-gejala penyakit Diabetus Mellitus seperti kesemutan, rasa lapar dan lelah, sering mengantuk dan gatal. setelah dilakukannya senam kaki ini terdapat perubahan pada ke 3 responden dengan menurunnya kadar gula darah yang bertahap.

Intervensi keperawatan atau perencanaan adalah pengembangan strategi desain untuk mencegah, mengurangi dan mengatasi masalah-masalah yang diidentifikasi dalam diagnosa keperawatan (Budiono, 2016:201). Desain keperawatan menggambarkan sejauh

mana perawat mampu menetapkan cara menyelesaikan dengan efektif dan efisien. Rencana keperawatan yang dilakukan dalam penelitian ini lebih ditujukan untuk menghindari adanya ulkus dan komplikasi penyakit lainnya. Banyak alternatif untuk menurunkan kadar gula darah selain dengan minum obat kimia atau dengan suntik insulin bahkan obat-obatan herbal untuk menurunkan kadar gula darah. "Efektivitas Senam Kaki Diabetik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetus Mellitus" (Trisna and Musiana, 2018).

Implementasi adalah fase dimana ketika perawat mengimplimentasikan intervensi keperawatan. (Kozier, 2011) yang implementasi termasuk tahap ke empat dalam asuhan keperawatan. Implementasi dilakukan untuk mengetahui apakah intervensi yang dilakukan itu adalah tepat atau kurang tepat. Dalam tahap implementasi ini perawat memerlukan hubungan saling percaya dengan pasien untuk melakukan tindakan ini, hubungan saling percaya sangat berpengaruh pada kelangsungan implementasi yang diberikan perawat pada pasien. Untuk mendapatkan hubungan saling percaya antara pasien dan perawat, perawat harus melakukan kemampuan untuk mengobservasi pasien secara sistematis kemampuan untuk memberikan pendidikan kesehatan dan penyampaian yang sederhana yang mudah dipahami oleh pasien (Amin, 2013).

Evaluasi keperawatan adalah penilaian dengan cara membandingkan perubahan keadaan pasien atau hasil yang didapatkan dengan tujuan dan kriteria hasil yang dibuat oleh perawat pada tahap intervensi (Budiono 2016:201).

Pada penelitian ini evaluasi keperawatan dilakukan setelah responden melaksanakan tindakan senam kaki Diabetus Mellitus dengan batas minimal pengecekan gula darah sebelum senam dan setelah senam kaki Diabetus Mellitus. Hasil evaluasi keperawatan yang diharapkan peneliti adalah menurunnya gula darah secara kontinue, menurunnya ketergantungan obat. Hasil analisa yang dilakukan dari keseluruhan responden didapatkan data bahwa sebelum dan sesudah melakukan senam kaki diabetik, responden mengalami perubahan perubahan kadar gula darah yang menurun secara bertahap masalah teratasi sebagian dan intervensi dilanjutkan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 3 responden di desa mulur dengan keluhan kaku dan terkadang kaki terasa kesemutan diakibatkan karna meningkatnya kadar gula dalam darah sehingga membuat sumbitan aliran darah ke ekstremitas bawah terganggu dengan dilakukannya sena kaki diabetik ini yang dilakukan 3 kali dam seminggu hasilnya menunjukkan kadar gula darah menurun secara bertahap sehingga masalah teratasi sebagian dan intervensi dilanjutkan.

SARAN

a. Bagi Pasien

Dapat menjadi sumber pengetahuan dan pemahaman dengan penelitian tentang senam kaki diabetik agar lebih meningkatkan kesehatan dirinya dan ilmu pengetahuan bagi keluarag responden .

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber data

untuk penelitian selanjutnya dan dapat dilakukan dengan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor, jumlah responden yang berbeda dapat mengembnglan tentang efektivitas senam kaki diabetik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetus Mellitus lebih berkembang dan bervariasi.

c. Bagi Insitusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan materi pengembangan dan refrensi lanjut serta informasi dan menambah refrensi di perpustakaan tentang efektivitas senam kaki diabetik terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetus Mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin (2013) 'Diabetes Mellitus'.
Berkat (2018) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2', 6.
Fatimah, R. N. (2015) 'Diabetes Melitus Tipe 2', 4, pp. 93–101.
hendri, wahyudi (2018) 'Pengaruh Senam Kaki Diabetik Terhadap Pasien DM Tipe 2 Terhadap Nilai Ankle Branchial Index', *wahyudi,hendri*, 000.
Katuk, M. E. (2017) 'Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Nilai Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Melitus GMIM Manado', 5(september).

Nurlinawati (2018) 'Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Sungai Duren Kabupaten', *jurnal ilmiah ilmu terapan*, 2(Dm), pp. 227–249.

Nurtanti, S. and Ratnasari, N. Y. (2016) 'MENTAL TERHADAP