

# PENERAPAN SENAM KAKI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA KELUARGA DENGAN SALAH SATU ANGGOTA PENYANDANG DIABETES MELITUS

Agninda Kris Anindya<sup>1</sup>, Nunuk Sri Purwanti<sup>2</sup>, Tri Widyastuti Handayani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,  
Jl. Tatabumi No.03 Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY  
Email: [agnindakris20@gmail.com](mailto:agnindakris20@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Diabetes Melitu (DM) merupakan penyakit yang kasusnya masih terus mengalami peningkatan karena pengendalian yang masih kurang. Pelibatan keluarga diperlukan pada penyandang DM dalam pengendalian penyakit karena memerlukan waktu yang lama bahkan seumur hidup sehingga perawatannya tidak hanya dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan namun akan berkelanjutan dalam perawatan di rumah. Aktivitas fisik merupakan pilar pengendalian DM yang penting untuk meminimisir terjadinya komplikasi, salah satunya dengan melakukan senam kaki.

**Tujuan:** Memperoleh pengalaman nyata pada penerapannya senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada dua kasus keluarga dengan salah satu anggota penyandang diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 1.

**Metode:** Studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang dilaksanakan pada tanggal 20 Februari 2023 – 4 Maret 2023.

**Hasil:** Berdasarkan hasil evaluasi setelah penerapan senam kaki selama lima hari berturut – turut dengan durasi 20 menit yang dilakukan menggunakan koran keluhan kesemutan dan kebas kedua klien berkurang diikuti penurunan kadar glukosa darah.

**Kesimpulan:** Penerapan senam kaki dapat membantu dalam upaya pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik penyandang DM untuk mengurangi keluhan kesemutan dan kebas pada kaki serta menurunkan kadar glukosa darah.

**Kata Kunci:** senam kaki, aktivitas fisik, keluarga, diabetes melitus

## **APPLICATION OF FOOT EXERCISES IN FULFILLING OF PHYSICAL ACTIVITY NEEDS IN FAMILIES WITH DIABETES MELLITUS**

Agninda Kris Anindya<sup>1</sup>, Nunuk Sri Purwanti<sup>2</sup>, Tri Widyastuti Handayani<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Department of Nursing, Poltekkes Ministry of Health Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No.03 Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY  
Email: [agnindakris20@gmail.com](mailto:agnindakris20@gmail.com)

### **ABSTRACT**

**Background:** Diabetes Melitu (DM) is a disease whose cases are still increasing due to lack of control. For people with DM, family involvement in disease control is necessary because it takes a long time, even a lifetime, for treatment not only to be implemented in health care facilities, but also to continue in home care settings. Physical activity is an important pillar of DM control to minimize the occurrence of complications, including through foot exercises.

**Objective:** Gain real experience of implementing foot exercises to meet physical activity needs in two cases of a family with one member with diabetes mellitus in the Godean 1 Public Health Center work area.

**Method:** Case study with nursing process approach, conducted from 20 February 2023 – 4 March 2023.

**Results:** Based on the results of evaluation after five consecutive days of 20-minute foot exercises performed with a newspaper, both clients' complaints of tingling and numbness decreased, followed by a drop in blood sugar levels.

**Conclusion:** The use of foot exercises may help meet the physical activity needs of people with DM, reduce symptoms such as tingling and numbness in the feet, and lower blood sugar levels.

**Keywords:** foot exercise, physical activity, family, diabetes mellitus