

IMPLEMENTASI SENAM KAKI UNTUK MELANCARKAN PEREDARAN DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LENDAH 2

Faega Rachmanda Sukma¹, Abdul Majid²

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl.Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293

Email : rachmandasukmafaega@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut *World Health Organization* (2022) Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (glukosa darah), yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, hingga menyebabkan 1,5 juta kematian. Komplikasi yang dapat ditimbulkan akibat pengendalian penyakit diabetes melitus yang kurang baik yaitu masalah pada kardiovaskuler, kerusakan saraf (neuropati), kerusakan ginjal (nefropati), amputasi kaki, gangguan penglihatan, bahkan dapat mengancam nyawa. Lima komponen dalam penatalaksanaan diabetes tipe 2, yaitu terapi nutrisi (diet), latihan fisik, pemantauan, terapi farmakologi dan pendidikan. Salah satu olahraga yang dianjurkan terutama pada penderita usia lanjut adalah senam kaki, dimana tujuannya adalah untuk memperlancar peredaran darah, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki serta mengatasi keterbatasan sendi gerak.

Tujuan: Untuk mengetahui penerapan senam kaki dalam melancarkan peredaran darah pada pasien Diabetes Melitus tipe II.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan perbandingan 2 pasien dan disajikan dalam bentuk deskriptif. Objek pada penelitian ini adalah pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Metode pengumpulan data dilakukan berdasarkan kriteria subjek studi kasus. Analisa data dilakukan dengan proses keperawatan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11-15 Januari 2024

Hasil: Penerapan senam kaki efektif untuk melancarkan peredaran darah kaki pada pasien Diabetes Melitus tipe II, dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai *Ankle Brachial Index*.

Kesimpulan: Senam kaki dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan keperawatan yang dapat melancarkan peredaran darah kaki pada pasien Diabetes Melitus tipe II

Kata Kunci: Diabetes Melitus tipe II, Senam kaki, nilai *Ankle Brachial Index*.

-
1. Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
 2. Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

IMPLEMENTATION OF FOOT EXERCISES TO IMPROVE BLOOD CIRCULATION IN TYPE II DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORKING AREA OF LENDAH 2 HEALTH CENTER

Faega Rachmanda Sukma¹, Abdul Majid²

Major Nursing Health Polytechnic Yogyakarta Ministry of Health
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: rachmandasukmafaega@gmail.com

ABSTRACT

Background Back : According *World Health Organization* (2022) Diabetes Mellitus is disease metabolic marked chronic with enhancement blood sugar levels (glucose blood), which goes hand in hand time cause damage serious on the heart , vessels blood , eyes , kidneys , and nerves . Around 422 million people worldwide suffer from diabetes , up to led to 1.5 million death . Possible complications caused consequence control less diabetes mellitus Good that is cardiovascular problems , damage nerves (neuropathy), damage kidney (nephropathy), leg amputation , disorders sight , even can threaten life . Five components in management of type 2 diabetes , namely therapy nutrition (diet), exercise physical , monitoring , therapy pharmacology and education . One of recommended sports especially in sufferers age carry on are foot exercises, where the goal is For expedite circulation blood , repair circulation blood , strengthening muscles small and preventive happen abnormality foot shape as well overcome limitations joints motion .

Purpose : To know application of deep leg exercises launch circulation blood in Diabetes Mellitus patients type II.

Research methods This use method studies case with comparison of 2 patients and is presented in form descriptive . Object of research This is Diabetes Mellitus patients Type 2. Method data collection is carried out based on criteria subject studies case . Data analysis was carried out with the nursing process . Study This held on January 11-15 2024

Results: Application of foot exercises is effective For launch circulation Foot blood in Diabetes Mellitus patients type II, proven with exists enhancement mark *Ankle Brachial Index*.

Conclusion: Foot exercises can be done made as alternative action nursing can launch circulation Foot blood in Diabetes Mellitus patients type II

Keywords : Diabetes Mellitus type II, Foot exercise, value *Ankle Brachial Index*.

-
1. D-III Nursing students Health Polytechnic Yogyakarta Ministry of Health
 2. Lecturer Major Nursing Health Polytechnic Yogyakarta Ministry of Health