

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM KAKI DIABETES UNTUK PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA NYAMAN (NYERI KAKI) PADA KELUARGA DENGAN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING I YOGYAKARTA

Eko Yunianto¹, Bondan Palestin²

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293

Email: ekoyunianto05@gmail.com

Latar Belakang: Penyakit diabetes melitus (DM) menurut WHO merupakan penyakit kronis yang sangat serius dengan jumlah kasus dan prevalensi yang terus bertambah disetiap tahun. Organisasi *Internasional Diabetes Federation* (IFD) memperkirakan akan ada 578 juta orang dewasa dengan diabetes pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045. Di Indonesia diabetes melitus menempati peringkat ke tujuh tertinggi di dunia dengan jumlah penyandang diabetes sebanyak 10,7 juta pada tahun 2019. Salah satu pilar dalam penanganan diabetes melitus adalah latihan fisik yang mana pemberian latihan fisik kepada penyandang DM dapat mengontrol kadar gula darah sehingga berdampak pada berkurangnya keluhan nyeri kaki pada penyandang DM. **Tujuan:** Menerapkan senam kaki diabetes sebagai upaya memenuhi kebutuhan rasa nyaman (nyeri kaki) pada keluarga dengan diabetes melitus. **Metode:** Studi kasus pada dua keluarga diabetes melitus berupa penerapan senam kaki diabetes 3x latihan senam kaki diabetes durasi 30 menit setiap latihan disertai dengan edukasi 4 pilar penatalaksanaan DM. **Hasil:** Pengkajian didapatkan dua diagnosa yaitu gangguan rasa nyaman (nyeri kaki) berhubungan dengan penyakit diabetes melitus dan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif berhubungan dengan konflik pengambilan keputusan. Setelah dilakukan penerapan senam kaki diabetes disertai edukasi 4 pilar penatalaksanaan DM, kedua diagnosa keperawatan teratasi ditandai dengan GDS menjadi normal dan skala nyeri di kaki turun. **Kesimpulan:** Penerapan senam kaki diabetes selama 3x latihan durasi 30 menit disertai dengan manajemen 4 pilar DM yang baik dapat memenuhi kebutuhan rasa nyaman (nyeri kaki) pada keluarga dengan diabetes melitus.

Kata Kunci: Senam Kaki Diabetes, Nyeri Kaki, Diabetes Melitus

ABSTRACT

APPLICATION OF DIABETES FOOT EXERCISES TO FULFILL THE NEED FOR COMFORT (FOOT PAIN) IN FAMILIES WITH DIABETES MELLITUS IN THE WORKING AREA OF THE PUSKESMAS GAMPING I YOGYAKARTA

Eko Yuniarto¹, Bondan Palestin²

^{1,2,3}Departement of Nursing Kemenkes Poltekkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email: ekoyuniarto05@gmail.com

Background: Diabetes mellitus (DM) according to WHO is a very serious chronic disease with the number of cases and prevalence continuing to increase every year. The International Diabetes Federation (IFD) estimates that there will be 578 million adults with diabetes in 2030 and 700 million in 2045. In Indonesia, diabetes mellitus is ranked seventh highest in the world with the number of people with diabetes reaching 10.7 million in 2019. One of the pillars in treating diabetes mellitus is physical exercise, where providing physical exercise to people with DM can control blood sugar levels so that it has an impact on reducing complaints of leg pain in people with DM. **Objective:** Implement diabetes foot exercises as an effort to meet the need for comfort (foot pain) in families with diabetes mellitus. **Method:** Case study in two diabetes mellitus families in the form of implementing diabetes foot exercises 3 times, 30 minutes each exercise, accompanied by education on the 4 pillars of DM management. **Results:** The assessment revealed two diagnoses, namely disturbance of comfort (leg pain) related to diabetes mellitus and Ineffective Family Health Management related to decision-making conflict. After implementing diabetes foot exercises accompanied by education on the 4 pillars of DM management, both nursing diagnoses were resolved as indicated by the GDS becoming normal and the pain scale in the feet decreasing. **Conclusion:** The application of diabetes foot exercises for 3 x exercises lasting 30 minutes accompanied by good management of the 4 pillars of DM can meet the need for comfort (foot pain) in families with diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes Foot Exercises, Foot Pain, Diabetes Mellitus