

PENERAPAN SENAM KAKI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA KELUARGA DENGAN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING 1

Yully Lestyaningrum¹, Tri Widyastuti H², Bondan Palestin^{3 1,2,3}
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping Sleman
Email : yullylestyaningrum@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan hiperglikemia dan intoleransi glukosa yang diakibatkan karena kelenjar pankreas yang tidak dapat memproduksi insulin secara adekuat. Upaya yang dapat dilakukan lansia untuk mempertahankan kualitas hidup dan mencegah terjadinya komplikasi yaitu dengan menerapkan lima pilar pengendalian DM. Aktivitas fisik/olahraga merupakan salah satu pilar pengendalian DM yang penting untuk meminimalisir terjadinya komplikasi, salah satunya dengan melakukan senam kaki.

Tujuan : Memperoleh pengalaman nyata pada penerapan senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada keluarga penyandang diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Gamping 1.

Metode : Studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang dilaksanakan pada tanggal 28 April-10 Mei 2025.

Hasil : Berdasarkan hasil evaluasi setelah penerapan senam diabetes selama lima hari berturut-turut dengan durasi 30 menit terdapat pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik dan penurunan kadar glukosa darah pada keluarga penyandang diabetes.

Kesimpulan : Penerapan senam diabetes dapat membantu dalam upaya memenuhi kebutuhan aktivitas fisik dan menurunkan kadar glukosa darah pada keluarga penyandang diabetes.

Kata Kunci : Senam kaki, Diabetes Melitus, Aktivitas Fisik, Keluarga

**IMPLEMENTATION OF LEGGING EXERCISES IN FULFILLING THE
NEEDS FOR PHYSICAL ACTIVITY IN FAMILIES WITH DIABETES
MELLITUS IN THE WORK AREA OF GAMPING 1 COMMUNITY HEALTH
CENTER**

Yully Lestyaningrum¹, Tri Widyastuti H², Bondan Palestin^{3 1,2,3}
Nursing Department of the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping Sleman
Email : yullylestyaningrum@gmail.com

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by hyperglycemia and glucose intolerance caused by the pancreas gland that cannot produce insulin adequately. Efforts that can be made by the elderly to maintain quality of life and prevent complications are by implementing the five pillars of DM control. Physical activity/exercise is one of the pillars of DM control that is important to minimize complications, one of which is by doing foot exercises.

Objective: To gain real experience in the application of foot exercises in fulfilling the physical activity needs of families with diabetes mellitus in the work area of Gamping 1 Health Center.

Method: Case study with a nursing process approach conducted on April 28-May 10, 2025.

Results: Based on the evaluation results after implementing diabetes gymnastics for five consecutive days with a duration of 30 minutes, there was fulfillment of physical activity needs and decreased blood glucose levels in families with diabetes.

Conclusion: Implementation of diabetes gymnastics can help in efforts to meet physical activity needs and reduce blood glucose levels in families with diabetes.

Keywords: Foot gymnastics, Diabetes Mellitus, Physical Activity, Family.