

**IMPLEMENTATION OF DIABETES FOOT EXERCISES TO IMPROVE
ANKLE BRACHIAL INDEX IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS
AT PANEMBAHAN SENOPATI HOSPITAL, BANTUL**

Junika Cahya Kartika¹, Abdul Majid², Sapta Rahayu Noamperani³
Departement of Nursing of the Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Tatabumi St. No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yoyakarta, 55293
Email: kartikacahya765@gmail.com

ABSTRACT

Background: Type 2 diabetes mellitus is a chronic metabolic disease characterized by increased blood glucose levels due to impaired insulin production in the body. The prevalence of diabetes mellitus continues to increase every year and, if not properly managed, may lead to various complications, one of which is impaired peripheral perfusion. Peripheral perfusion disorders in patients with diabetes mellitus may cause tingling sensations, muscle cramps, diabetic neuropathy, and increase the risk of diabetic foot ulcers and amputation. One of the non-pharmacological interventions that can be used to improve peripheral blood circulation is diabetic foot exercise using newspaper media because it is simple, affordable, and can be performed independently by patients.

Objective: To determine the implementation of diabetic foot exercise on improving the Ankle Brachial Index (ABI) values in patients with type 2 diabetes mellitus.

Methods: The research method used in this scientific paper was a descriptive study with a case study approach involving two patients with type 2 diabetes mellitus who experienced ineffective peripheral perfusion nursing problems. The intervention administered was diabetic foot exercise using newspaper media for 3 consecutive days with a duration of 15–25 minutes in each session.

Results: After the implementation of diabetic foot exercise using newspaper media, an improvement in Ankle Brachial Index (ABI) values was observed in both patients. The ABI value increased from 0.89 to 1.13 and from 0,88 to 1,02.

Conclusion: The implementation of diabetic foot exercise using newspaper media was effective in improving Ankle Brachial Index (ABI) values and peripheral perfusion in patients with type 2 diabetes mellitus.

Keywords: diabetes mellitus, diabetic foot exercise, ankle brachial index

¹Nursing Student of Diploma Three Nursing Program, Health Polytechnic of the Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²Lecturer of Nursing Department, Health Polytechnic of the Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Department, Health Polytechnic of the Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

PENERAPAN SENAM KAKI DIABETES UNTUK MENINGKATKAN ANKLE BRACHIAL INDEX PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL

Junika Cahya Kartika¹, Abdul Majid², Sapta Rahayu Noamperani³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: kartikacahya765@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi insulin dalam tubuh. Prevalensi diabetes melitus terus mengalami peningkatan setiap tahun dan apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi, salah satunya gangguan perfusi perifer. Gangguan perfusi perifer pada penderita diabetes melitus dapat menyebabkan kesemutan, kram, neuropati diabetik, hingga risiko terjadinya luka kaki diabetik dan amputasi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah perifer yaitu senam kaki diabetes menggunakan media koran karena mudah dilakukan, biaya terjangkau, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien.

Tujuan: Mengetahui penerapan senam kaki diabetes terhadap peningkatan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Metode: Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua pasien diabetes melitus tipe 2 yang mengalami masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif. Intervensi yang diberikan berupa senam kaki diabetes menggunakan media koran selama 3 hari dengan durasi 15–25 menit setiap pertemuan.

Hasil: Setelah dilakukan penerapan senam kaki diabetes menggunakan media koran, didapatkan adanya peningkatan nilai ABI pada kedua pasien. Nilai ABI meningkat dari 0,89 menjadi 1,13 dan dari 0,88 menjadi 1,02.

Kesimpulan: Penerapan senam kaki diabetes menggunakan media koran efektif membantu meningkatkan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) dan memperbaiki perfusi perifer pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci: diabetes melitus, senam kaki, ankle brachial index

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

³Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.