

# **Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Penerapan Latihan Fisik Senam Kaki dalam Pengelolaan Diabetes Melitus = Analysis of Family Nursing Care with the Application of Foot Exercises in the Management of Diabetes Mellitus**

Najwa Harlika Chandra, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920564287&lokasi=lokal>

---

## **Abstrak**

Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu masalah kesehatan global yang memiliki persentase kasus yang semakin meningkat setiap tahunnya. Diabetes merupakan ancaman serius terhadap masalah kesehatan yang sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup seperti pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik. Aktivitas fisik dilakukan dengan teratur dapat memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi pilihan untuk mencegah dan mengontrol diabetes. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan memberikan gambaran mengenai asuhan keperawatan keluarga dengan diabetes melalui intervensi keperawatan edukasi pengetahuan diabetes, peningkatan aktivitas fisik dengan senam kaki, dan diet 3J (jumlah, jenis, jadwal) pada keluarga di Kota Depok. Metode penelitian yang digunakan adalah case study. Intervensi keperawatan unggulan yang dilakukan selama 3 minggu adalah latihan fisik senam kaki. Aktivitas fisik senam kaki dilakukan setiap hari dengan waktu 30 menit. Hasil menunjukkan terjadi penurunan dari pertama kali pertemuan dibandingkan dengan akhir setelah diberikan intervensi senam kaki selama 3 minggu dengan diet 3J dari kadar gula darah 343 mg/dL menjadi 121 mg/dL. Dapat disimpulkan bahwa latihan fisik senam kaki dapat menjadi alternatif intervensi untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes.

.....Type 2 diabetes mellitus is a global health problem which has an increasing percentage of cases every year. Diabetes is a serious threat to health problems which are mostly caused by lifestyle such as unhealthy eating patterns and lack of physical activity. Regular physical activity can provide health benefits for the body. Physical activity is one of the interventions of choice to prevent and control diabetes. The aim of writing this scientific paper is to provide an overview of nursing care for families with diabetes through nursing interventions, education on diabetes knowledge, increasing physical activity with foot exercises, and the 3J diet (amount, type, schedule) for families in Depok City. The research method used is a case study. The leading nursing intervention carried out for 3 weeks was physical foot exercise. The physical activity of foot exercise is carried out every day for 30 minutes. The results showed that there was a decrease from the first meeting compared to the end after being given foot exercise intervention for 3 weeks with the 3J diet from blood sugar levels from 343 mg/dL to 121 mg/dL. It can be concluded that physical exercise with leg exercises can be an alternative intervention to reduce blood sugar levels in diabetes sufferers.