

**PENERAPAN SENAM KAKI UNTUK PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA LANSIA NY. M DENGAN DIABETES
MELITUS DI DUSUN PONDOK LABU DESA
KLOMPANGAN KECAMATAN AJUNG
KABUPATEN JEMBER**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh:

Dewi Atika, S.Kep

NIM. 25101039

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

2026

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN SENAM KAKI UNTUK PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA NY. M DENGAN DIABETES MELITUS DI DUSUN PONDOK LABU DESA KLOMPANGAN KECAMATAN AJUNG KABUPATEN JEMBER

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh

**Dewi Atika, S.Kep
NIM.25101039**

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 27 Juli 2026 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns). Pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : (Achmad Ali Basri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 08965340022

Penguji 2 : (Siti Kholifah, S.Kep., Ns., M.Kes)
NIP. 198211072010012012

Penguji 3 : (Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0709099005

()
()
()

Ketua Program Studi Profesi Ners,

(Emi Eliya Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN.0720028703

**PENERAPAN SENAM KAKI UNTUK PENURUNAN KADAR
GULA DARAH PADA LANSIA NY. M DENGAN DIABETES
MELITUS DI DUSUN PONDOK LABU DESA
KLOMPANGAN KECAMATAN AJUNG
KABUPATEN JEMBER**

Dewi Atika^{1*}, Irwina Angelia Silvanasari^{2**}

*Program Studi Profesi Ners, Universitas dr. Soebandi, email:
1303dwatk@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes Melitus (DM), atau sering disebut kencing manis, adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula (glukosa) dalam darah secara terus menerus. Diabetes melitus disebabkan oleh berbagai macam dan untuk mengontrol gula darah Selain edukasi diet, senam kaki membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus.

Tujuan: Mengetahui pengaruh Penerapan senam kaki untuk penurunan kadar gula darah pada Ny. M penderit diabetes melitus. **Metode:** penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus (case study). Rancangan penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimen (pre-experimental design) dengan pendekatan one group pretest-posttest design, intervensi senam kaki ini dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari, dilakukan pada waktu luang Ny.M pada malam hari, menggunakan media poster beserta peragaan dari peneliti. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa senam kaki membantu menurunkan kadar gula darah Ny. M, dari 243 mg/dl menjadi 217 mg/dl pada hari pertama dan dari 143 mg/dl menjadi 136 mg/dl pada hari ketiga. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penerapan senam kaki diabetes pada Ny. M selama 3 hari, didapatkan adanya penurunan kadar gula darah serta perbaikan kondisi fisik pasien.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Senam kaki, Kadar gula darah