

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA**



SALMUN TULLE

NIM: PO.5303201211319

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TAHUN AJARAN 2024**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA**

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



SALMUN TULLE

NIM : PO.530320121319

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TAHUN AJARAN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salmun Tulle
NIM : PO.5303201211319
Program Studi : D-III Keperawatan
Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 26 Juli 2024

Pembuat Pernyataan



Salmun Tulle

NIM.PO.5303201211319

Mengetahui:

Pembimbing Utama



Pius Selasa, S.Kep.,Ns.,MSc

NIP. 197404301997031001

Penguji



Yulianti Kristiani Banhae S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIP. 197607312002122003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Salmun Tulle, NIM.PO.5303201211319 dengan judul
Penerapan Terapi Senam Kaki terhadap penurunan gula darah pada pasien dengan
Diabetes Melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Sikumana

Disusun Oleh



Salmun Tulle

NIM.PO.5303201211319

Telah disetujui untuk diseminarkan di depan Dewan Penguji Prodi D-III Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Kupang, 26 Juli 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama



Pius Selasa, S.Kep.,Ns.,MSc
NIP. 197404301997031001

Penguji



Yulianti Kristiani Banhae S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197607312002122003

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN GULA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SIKUMANA**

Disusun Oleh



Salmun Tulle

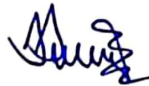
NIM: PO.5303201211319

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 26 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I



Yulianti Kristiani Banhae S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIP. 197607312002122003

Penguji II



Pius Selasa, S.Kep.,Ns.,MSc

NIP. 197404301997031001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes

NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan



Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 19790430200012200

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena hanya atas kasih karunia dan penyertaan-Nya sehingga diberikan hikmat untuk menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul Penerapan Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sikumana. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

Dalam penyusunan dan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, penulis sadar bahwa keberhasilan ini atas pertolongan Yang Maha Kuasa melalui uluran tangan orang-orang tercinta yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang.
3. Ibu Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Keperawatan Kupang, dan sebagai Pembimbing Akademik yang telah membantu membimbing selama penulis menjalani studi di Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Prodi D-III Keperawatan Kupang.
4. Bapak Pius Selasa, S.Kep.,Ns.,MSc sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu guna membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Yulianti Kristiani Banhae, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan yang sangat berguna dan bermanfaat untuk perbaikan proposal karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh Civitas Akademika Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah membimbing penulis selama mengikuti pendidikan baik di kampus maupun di lahan praktek.
7. Keluarga tercinta, Alm. Roni Nikson Tulle, Mama Anita Tuti Killa , Bapak Devi Tulle, Alan Donal Tulle, Joy Markus Tulle, Angel Yomima Tulle, adek Stanly Nikson

Tulle ,adik Yansen Tulle, Opa dan oma yang selalu mendoakan dan mendukung penulis.

8. Rekan-rekan seperjuangan, Anjelih Ratuliana Maoe, Akbar, Ignas, Gusti, Chandra, Pakes, Juan , Renaldi, Samuel , Fandri ,terkhusus teman kelas B yang sudah menemani dan selalu mendukung dan mendoakan penulis
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan proposal ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa Proposal Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari pihak lain untuk memperbaiki kekurangan pada Proposal Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis juga berharap adanya pengembangan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini di masa yang akan datang.

Kupang, Februari 2024

Salmun Tulle
NIM: PO.5303201211319

**PENERAPAN TERAPI SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN GULA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SIKUMANA**

Salmun Tulle

Pius Selasa¹, Yulianti Kristiani Banhae²

Kemenkes Kupang, Politeknik Kesehatan Jurusan Keperawatan Program Studi

Diploma – III Keperawatan

E – mail : salmuntullesalmun@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes mellitus (DM) merupakan kelompok gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang tinggi. Salah satu cara untuk membantu menurunkan kadar gula darah adalah dengan melakukan olahraga ringan salah satunya adalah senam kaki diabetes **Tujuan :** Untuk menganalisa mengenai Penerapan Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sikumana.**Metode:** Alat pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi dengan menggunakan lembar observasi **Hasil :** Sebelum dilakukan penerapan terapi senam kaki diabetes pada ke 2 pasien peneliti melakukan pengecekan kadar gula darah pasien di padatkan hasil Kadar gula darah sewaktu sebelum dilakukan penerapan senam kaki Diabetes Melitus pada Tn.O kadar gula darahnya 251mg/dL dan pada Tn. P sebelum dilakukan penerapan terapi senam kaki diabetes peneliti melakukan pengecekan kadar gula darah pasien di padatkan hasil Kadar gula darah sewaktu Tn. P adalah 280 mg/dL. Setelah dilakukan terapi senam kaki diabetes kadar gula darah pada kedua pasien mengalami perubahan yaitu Tn. O 212 mg / dL dan Tn. P 239 mg / dL. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa penerapan terapi senam kaki diabetes dapat menurunkan kadar gula darah ke 2 pasien **Kesimpulan:** Penerapan terapi senam kaki diabetes dapat menurunkan kadar gula darah ke 2 pasien dibuktikan dengan hasil perbedaan pengecekan kadar gula darah pada saat sebelum dan setelah tindakan **Saran:**Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi bagi perawat untuk mengajarkan terapi senam kaki pada pasien Diabetes Melitus untuk menurunkan kadar gula darah

Kata kunci: Diabetes Melitus, Senam kaki, Kadar Gula Darah

**APPLICATION OF FOOT EXERCISE THERAPY TO REDUCE BLOOD
SUGAR IN TYPE 2 DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORKING
AREA OF SIKUMANA HEALTH CENTER**

Salmun Tulle

Pius Tuesday1, Yulianti Kristiani Banhae2

Ministry of Health Kupang, Health Polytechnic Department of Nursing Study Program

Diploma – III Nursing

E – mail : salmuntullesalmun@gmail.com

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus (DM) is a group of metabolic disorders characterized by high blood glucose levels. One way to help lower blood sugar levels is to do light exercise, one of which is diabetic foot exercises **Objective:** To analyze the application of foot exercise therapy to reduce blood sugar in patients with type 2 diabetes mellitus at the Sikumana Health Center.**Methods:** The data collection tools used were interviews and observations using observation sheets **Results:** Before the implementation of diabetic foot exercise therapy in the 2 sessions, the researcher checked the blood sugar levels of patients and obtained the results of blood sugar levels when before the application of Diabetes Mellitus foot exercises on Mr. O the blood sugar level was 251mg/dL and on Mr. P Before the implementation of diabetic foot exercise therapy, the researcher checked the patient's blood sugar level and obtained the result that the blood sugar level during Mr. P was 280 mg/dL. After diabetic foot exercise therapy, the blood sugar levels in both patients changed, namely Mr. O 212 mg/dL and Mr. P 239 mg/dL. So the researcher concluded that the application of diabetic foot exercise therapy can reduce blood sugar levels to 2 patients **Conclusion:** The application of diabetic foot exercise therapy can reduce blood sugar levels to 2 patients as evidenced by the results of different blood sugar level checks before and after the action **Suggestion:**This study is expected to be a recommendation for nurses to teach foot exercise therapy to patients with Diabetes Mellitus to lower blood sugar levels

Keywords: Diabetes Mellitus, Foot Exercises, Blood Sugar Levels

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	2
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	5
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR GAMBAR	12
DAFTAR TABEL.....	13
BAB 1	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.1 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB 2	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 KONSEP DASAR DIABETES MELITUS.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Etiologi Diabetes Melitus.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Klasifikasi Diabetes Melitus.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Faktor Risiko Diabetes mellitus.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Tanda dan Gejala Diabetes Melitus Tipe 2.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Dampak Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Manifestasi Klinik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.8 Kadar gula darah dan Diabetes Melitus.....	Error! Bookmark not defined.

2.2	KONSEP DASAR SENAM KAKI DIABETES MELITUS	Error!
	Bookmark not defined.	
2.2.1	Definisi Senam Kaki Diabetes	Error! Bookmark not defined.
2.2.2	Tujuan Senam Kaki	Error! Bookmark not defined.
2.2.3	Indikasi dan Kontraindikasi senam kaki	Error! Bookmark not defined.
2.2.4	Latihan senam kaki	Error! Bookmark not defined.
2.2.5	Satuan Operasional Prosedur Senam Kaki Diabetes Melitus	Error!
	Bookmark not defined.	
2.2.6	Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.2.7	Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
BAB 3		Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Fokus Studi	Error! Bookmark not defined.
3.4	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.5	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8	Analisa Data dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.9	Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4		Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Gambaran Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Data Responden	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Data kadar gula darah sewaktu Sebelum dilakukan terapi senam kaki Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	Data kadar gula darah sewaktu setelah dilakukan terapi senam kaki Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.

4.1.6	Gambaran Gula darah sebelum dan setelah dilakukan implementasi penerapan terapi senam kaki Diabetes Melitus tipe 2	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Gambaran kadar gula darah sewaktu sebelum penerapan terapi senam kaki Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Gambaran kadar gula darah sewaktu sebelum penerapan terapi senam kaki Diabetes Melitus	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Gambaran Gula darah sebelum dan setelah dilakukan implementasi penerapan terapi senam kaki Diabetes Melitus tipe 2	Error! Bookmark not defined.
4.3	Keterbatasan Penulis	Error! Bookmark not defined.
BAB 5		Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
5.2	SARAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	21
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	22

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tabel gula darah	16
Tebel 2.1 Sop Senam Kaki	18
Tabel 3.1 Definisi Opresonal	24
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	28
Tabel 4.2 Hasil pemeriksaan kadar gula darah sebelum penerapan terapi senam kaki Diabetes Melitus	29
Tabel 4.3 Data kadar gula darah sewaktu setelah dilakukan terapi senam kaki Diabetes Melitus	29
Tabel 4.4 Gambaran gula darah sewaktu sebelum dan setelah terapi senam kaki	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal	40
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	42
Lampiran 3 Surat Menjadi Responden.....	44
Lampiran 4 Lembar Observasi.....	48
Lampiran 5 SOP Senam Kaki.....	49
Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian	51
Lampiran 7 Konsultasi KTI	52
Lampiran 8 Surat keterangan Plagiasi	54
Lampiran 9 Dokumentasi.....	55