

## **ABSTRAK**

Ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus terjadi karena disfungsi pancreas, resistensi insulin dan disfungsi hati. Faktor yang memicu ketidakstabilan kadar glukosa darah pada pasien adalah ketidakpatuhan terhadap pola diet, ketidakpatuhan dalam pengobatan serta kurangnya aktivitas fisik. Untuk mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah salah satunya dapat dilakukan dengan aktifitas fisik berupa senam diabetes yaitu senam kaki. Tujuan karya ilmiah akhir ini adalah untuk mengetahui hasil penerapan senam kaki dalam mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah.

Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus pada satu pasien berusia 53 tahun dengan metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan rekam medis. Hasil pengkajian ditemukan nilai kadar glukosa darah 229 mg/dl. Tindakan non farmakologis yang diberikan adalah senam kaki yang dilakukan selama 3 hari dengan durasi 15 sampai 30 menit. Evaluasi didapatkan adanya penurunan kadar glukosa darah menjadi 168 mg/dl.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi senam kaki dapat menjadi terapi non farmakologi untuk mengatasi ketidakstabilan kadar glukosa darah. Manfaat yang di dapat dengan aktivitas fisik akan optimal apabila memperhatikan frekuensi, intensitas, dan durasi latihan, selain itu pola hidup yang sehat dengan perencanaan makan dan latihan jasmani dapat menjaga kadar glukosa pasien agar tetap terkontrol.

Kata kunci: Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah, Senam Kaki