

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit yang menyebabkan kerusakan berbagai sistem tubuh terutama syaraf dan pembuluh darah. Komplikasi diabetes melitus yang sering terjadi antara lain: penyebab utama gagal ginjal, retinopati diabetikum, neuropati (kerusakan syaraf) dikaki yang meningkatkan kejadian ulkus kaki. Senam kaki bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, memperkuat otot-otot kecil, otot betis, dan otot paha, serta mengatasi keterbatasan gerak sendi yang sering dialami oleh pasien Diabetes Melitus

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen (*quasy experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah penderita diabetes melitus yang ada di Kelurahan Wadungasri, dengan sampel sebanyak 33 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling*, Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam kaki diabetes dan variabel dependennya adalah kadar glukosa darah. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi instrument dan pemeriksaan GDA (glukosa darah acak).

Berdasarkan hasil analisis kadar gula darah sebelum dilakukan senam diabetes melitus meningkat dan sesudah diberikan intervensi senam diabetes menurun. Setelah dilakukan Uji statistik *Paired T Test* menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan senam Diabetes terhadap perubahan kadar gula darah penderita diabetes melitus.

Pengaruh senam kaki diabetes berpengaruh terhadap kadar glukosa darah penderita diabetes melitus. Sehingga penderita diabetes melitus diharapkan mematuhi senam kaki diabetes agar nilai kadar glukosa darah terkontrol.

Kata kunci : Diabetes Mellitus, Kadar glukosa darah. Senam kaki.