

# Latihan fisik sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan kadar glukosa darah pada keluarga bapak M dengan diabetes melitus = Physical exercise as a nursing intervention for reducing glucose blood level on Mr M s family with diabetes melitus

Himella Asfi Rasigita, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20447486&lokasi=lokal>

---

Abstrak

**ABSTRAK**

Diabetes melitus adalah suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula dalam darah dimana hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu > 200 mg/dl. Salah satu kebiasaan masyarakat di perkotaan yang berisiko terhadap kejadian DM adalah kurangnya melakukan latihan fisik karena terlalu sibuk.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik yang teratur dilakukan 4x seminggu selama 30 menit dapat mengendalikan kadar gula darah pada pasien DM tipe II. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk memberikan gambaran penerapan intervensi keperawatan keluarga dengan klien DM. Latihan fisik yang teratur berupa senam aerobik dan senam kaki untuk penderita DM menjadi intervensi unggulan yang dilakukan dalam menangani DM pada keluarga bapak M di RW 02 Tugu. Asuhan keperawatan dilakukan dengan pendekatan keperawatan keluarga selama 7 minggu dengan kunjungan minimal 2x dalam seminggu. Intervensi keperawatan latihan fisik dilakukan pada minggu kedua sampai dengan minggu keenam. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan selama 30 menit dalam sehari dapat menurunkan kadar gula darah penderita DM. Penurunan kadar gula darah telah dapat diamati pada minggu ketiga pemberian intervensi. Latihan fisik dianjurkan untuk dilakukan oleh klien DM tipe II untuk menurunkan kadar glukosa darah. Kata kunci : diabetes melitus, latihan fisik, senam aerobik, senam kaki

---

**ABSTRACT**

Diabetes mellitus is a disease which signed by an increasing glucose blood level over 200 mg dl. Urban people at risk of incident diabetes mellitus is the lack of physical exercise because busy to work. Some researchs indicates that regular physical exercise is done 4 times a week for 30 minutes can control glucose blood levels in patients with DM type II. This Final Scientific Nursing Paper aim to describe family nursing intervention on the client with DM. Regular physical exercise such as aerobic exercise and foot exercise applied on diabetes client become main interventions on Mr. M rsquo s family with DM type II. Nursing care is done by family nursing approach for 7 weeks with visits at least twice a week. Physical exercise as nursing intervention applied in the second week until the sixth week. The results showed that physical exercise which is performed for 30 minutes a day can decrease glucose blood levels in a diabetic patient. A decrease in glucose blood level has been observed in the third week to provide interventions. Physical exercise is recommended to be done by client type II diabetes for lowering blood glucose levels. Keywords diabetes melitus, physical exercise, aerobic exercise, foot exercise