

## **ABSTRAK**

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) terdapat 10,7 juta kasus diabetes melitus di Indonesia. Jumlah kasus diabetes melitus di Kota Jambi 5,245 penderita ditahun 2018 dan 8,202 penderita pada tahun 2019. Diabetes adalah penyakit yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak baik, seperti makan, berkurangnya aktivitas fisik dan obesitas. Diabetes melitus memiliki komplikasi serta dampak yang signifikan terhadap Kesehatan. Komplikasi Diabetes dapat dicegah dengan mengendalikan kadar gula darah . salah satunya dengan melakukan senam kaki diabetes yang dapat menurunkan kadar gula darah melalui peningkatan pemakaian glukosa oleh otot aktif sehingga secara langsung dapat menurunkan glukosa darah. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam kaki diabet terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode case seires, dengan menggunakan pendekatan desain eksperimental dikembangkan untuk menguji kausalitas efek intervensi terhadap hasil yang dipilih. Rancangan penelitian yang digunakan daalam penelitian ini adalah ekperimental. Teknik pengambilan sample yang digunakan *purposive sampling*. Dari intervensi yang telah dilakukan terdapat perbedaan kadar glukosa darah acak sebelum dan sesudah melakukan senam diabetes.

**Kata Kunci : Senam Kaki, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus**

## **ABSTRACT**

According to the Ministry of Health of the Republic of Indonesia (2020) there are 10.7 million cases of diabetes mellitus in Indonesia. The number of diabetes mellitus cases in Jambi City was 5,245 sufferers in 2018 and 8,202 sufferers in 2019. Diabetes is a disease caused by unhealthy lifestyles, such as eating, reduced physical activity and obesity. Diabetes mellitus has complications and a significant impact on health. Diabetes complications can be prevented by controlling blood sugar levels. one of them is by doing diabetic foot exercises which can reduce blood sugar levels through increasing the use of glucose by active muscles so that it can directly reduce blood glucose. The aim of this study was to determine the effect of diabetic foot exercise on reducing blood sugar levels in patients with Diabetes Mellitus. This type of research is a quantitative research with a case series method, using an experimental design approach developed to test the causality of the effect of an intervention on the selected outcome. The research design used in this research is experimental. The sampling technique used was purposive sampling. From the interventions that have been carried out there are random differences in blood sugar levels before and after doing diabetes exercise.

**Keywords: Foot Exercise, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus**