

IMPLEMENTASI SENAM KAKI DALAM UPAYA MENURUNKAN NYERI AKUT PADA PASIEN *DIABETES MELLITUS* TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JENGGAWAH

Karya Tulis Ilmiah Deby Raniah Salsabila
2 abstrak + 61 halaman + 5 tabel +10 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Diabetes Mellitus Tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang dapat menyebabkan komplikasi neuropati diabetik berupa nyeri akut pada ekstremitas bawah akibat kerusakan saraf perifer karena hiperglikemia berkepanjangan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup pasien apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah senam kaki diabetik yang berfungsi meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi iskemia saraf, dan menurunkan intensitas nyeri. **Tujuan:** mengetahui efektivitas senam kaki diabetik dalam menurunkan nyeri akut pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Jenggawah. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan observasi langsung. Pengukuran dilakukan menggunakan glukometer untuk memantau kadar Gula Darah Acak (GDA) dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai intensitas nyeri. Intervensi senam kaki diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari selama 20–30 menit sesuai SOP. **Hasil:** sebelum intervensi, skala nyeri pasien sebesar 5/10 dengan kadar GDA 319 mg/dl. Setelah intervensi, nyeri menurun menjadi 4/10 pada hari pertama, 3/10 pada hari kedua, dan 2/10 pada hari ketiga. Kadar GDA juga mengalami penurunan menjadi 280 mg/dl pada hari kedua dan 190 mg/dl pada hari ketiga. **Diskusi:** senam kaki diabetik terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan nyeri neuropati dan kadar glukosa darah sehingga dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan dalam asuhan keperawatan pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus Tipe 2, Nyeri Akut, Senam Kaki Diabetik*

IMPLEMENTATION OF FOOT EXERCISE IN REDUCING ACUTE PAIN IN DIABETES MELLITUS TYPE 2 PATIENTS IN THE WORKING AREA OF JENGGAWAH PRIMARY HEALTH CENTER

Scientific Writing

Deby Raniah Salsabila

2 abstracts + 61 pages + 5 tables + 10 appendices

ABSTRACT

Background: Type 2 Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disorder that may cause various complications, including diabetic neuropathy characterized by acute pain in the lower extremities. Diabetic foot exercise is considered a non-pharmacological therapy that can improve blood circulation, reduce nerve ischemia, and alleviate neuropathic pain intensity in patients with Type 2 Diabetes Mellitus. **Objective:** to evaluate the effectiveness of diabetic foot exercise in reducing acute pain among Type 2 Diabetes Mellitus patients in the working area of Jenggawah Health Center. **Method:** this study applied a descriptive case study design using a direct observation approach. Data collection instruments included a glucometer to assess Random Blood Sugar levels and the Numeric Rating Scale to evaluate pain intensity. The intervention was conducted for three consecutive days, with a duration of 20–30 minutes per session according to the established Standard Operating Procedure. **Results:** prior to the intervention, the patient reported a pain score of 5/10 with an RBS level of 319 mg/dl. Following the intervention, pain intensity gradually decreased to 4/10 on the first day, 3/10 on the second day, and 2/10 on the third day. RBS levels also declined to 280 mg/dl on the second day and 190 mg/dl on the third day. **Discussion:** diabetic foot exercise showed positive effects in reducing neuropathic pain and blood glucose levels, indicating that it is a safe, effective, and practical non-pharmacological nursing intervention for Type 2 Diabetes Mellitus patients experiencing acute pain.

Keywords: Diabetes Mellitus Type 2, Acute Pain, Diabetic Foot Exercise