



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI SENAM KAKI UNTUK MENURUNKAN
KADAR GULA DARAH PADA KELUARGA DENGAN
DIABETES MELLITUS DI DESA KARANGPRING
KECAMATAN SUKORAMBI JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:
Litausi Octari Ina Zafah
NIM: 2501031110

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI SENAM KAKI UNTUK MENURUNKAN
KADAR GULA DARAH PADA KELUARGA DENGAN
DIABETES MELLITUS DI DESA KARANGPRING
KECAMATAN SUKORAMBI JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:
Litausi Octari Ina Zafah
NIM: 2501031110

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967



Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id

SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Litausi Octari Ina Zafah
NIM : 2501031110
Tempat, tanggal lahir : Jember, 21 Oktober 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Hasanudin No. 106 Balung Kulon – Jember
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini:
Implementasi Senam Kaki Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Keluarga Dengan Diabetes Mellitus Di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir KIA.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 03 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



(Litausi Octari Ina Zafah)

NIM. 2501031110

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI SENAM KAKI UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA KELUARGA DENGAN DIABETES MELLITUS DI DESA KARANGPRING KECAMATAN SUKORAMBI JEMBER

Litausi Octari Ina Zafah
NIM : 2501031110

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya Ilmiah
Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 20 Juli 2026
Pembimbing



Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1986051711503614

LEMBAR PENGUJI

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir (KIA) Pada Program Studi Profesi Ners

Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 20 Juli 2026

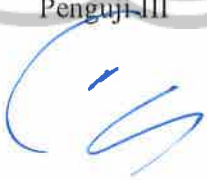
Penguji I


Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK. 1988030311703821

Penguji II


Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19940206123091040

Penguji III


Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1986051711503614

PENGESAHAN

**IMPLEMENTASI SENAM KAKI UNTUK MENURUNKAN
KADAR GULA DARAH PADA KELUARGA DENGAN
DIABETES MELLITUS DI DESA KARANGPRING
KECAMATAN SUKORAMBI JEMBER**

Litausi Octari Ina Zafah

NIM : 2501031110

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 20 Juli 2026

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. (.....)
NPK. 1988030311703821
2. Penguji II : Ns. Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep. (.....)
NPK. 19940206123091040
3. Penguji III : Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 1986051711503614

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, puji syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya sehingga penulis diberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta kemudahan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini. Penyusunan karya ini tidak lepas dari dukungan, doa, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis mempersembahkan KIA ini kepada:

1. Diri sendiri, terima kasih telah bertahan dalam setiap proses, tetap melangkah di tengah lelah, dan memilih bangkit setiap kali ingin menyerah. Perjalanan ini mengajarkan bahwa tidak ada usaha yang sia-sia, tidak ada do’a yang terabaikan, dan setiap langkah kecil akan membawa pada tujuan yang telah Allah tetapkan. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik, pengingat bahwa penulis mampu melewati setiap tantangan, serta motivasi untuk terus belajar, bertumbuh, dan bermanfaat bagi sesama. Terima kasih telah sampai sejauh ini. Kamu telah melakukan yang terbaik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Yudi Prayono dan Ibu Ratna Nur Ifta. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak ternilai, serta dukungan yang selalu menguatkan penulis dalam setiap langkah. Terima kasih telah menjadi tempat pulang, sumber semangat, dan alasan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang hingga mampu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, keberkahan, dan membalas setiap kebaikan Bapak dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda.

3. Adik tersayang, Fisya Afriqh Afqaitha. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis dengan segala doa, semangat, dan kebersamaan yang diberikan. Semoga karya ini menjadi pengingat bahwa setiap mimpi dapat diraih melalui doa, usaha, dan ketekunan. Selamat menempuh perjalanan baru di bangku perkuliahan. Teruslah belajar, bertumbuh, dan jangan pernah takut untuk bermimpi besar. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkahmu dan mengantarkanmu pada masa depan yang penuh keberkahan dan kesuksesan.

4. Untuk seseorang yang turut mengiringi setiap langkah penulis, Shin. Terima kasih telah menjadi jeda yang menenangkan di tengah perjalanan yang panjang. Di saat hari-hari dipenuhi tuntutan, kehadiranmu selalu mengingatkan penulis bahwa setiap langkah tidak harus dilalui seorang diri. Meski jarak sering kali menjadi bagian dari cerita, dukungan, doa, dan keyakinan yang kamu berikan selalu terasa dekat. Semoga setiap mimpi yang sedang kita perjuangkan menemukan jalannya masing-masing, hingga kelak kita dapat menoleh ke belakang dan tersenyum karena pernah saling menguatkan dalam setiap proses.

Semoga segala kebaikan, dukungan, dan bantuan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin.

MOTTO

"Apa yang diusahakan dengan sungguh-sungguh akan menemukan jalannya dan apa yang dititipkan dalam do'a akan menemukan waktunya."

(QS. An-Najm: 39)

"勇气并不是没有恐惧，而是战胜恐惧"

Yǒngqì bìng bùshì méiyǒu kǒngjù, ér shì zhànshèng kǒngjù.

(Liu Shuoxue)



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) yang berjudul “Implementasi Senam Kaki Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Keluarga Dengan Diabetes Mellitus Di Desa Karangpring Kecamatan Sukorambi Jember”. Penyusunan KIA ini merupakan salah satu persyaratan dalam pelaksanaan penelitian serta penyelesaian pendidikan Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penyelesaian KIA ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta kontribusi berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ibu Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep., selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ibu Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Bapak Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

6. Bapak Ns. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan secara berkesinambungan selama proses penyusunan KIA ini.
7. Seluruh pihak serta rekan-rekan di lingkungan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta semangat selama proses penyusunan KIA ini.

Peneliti menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan keluarga.

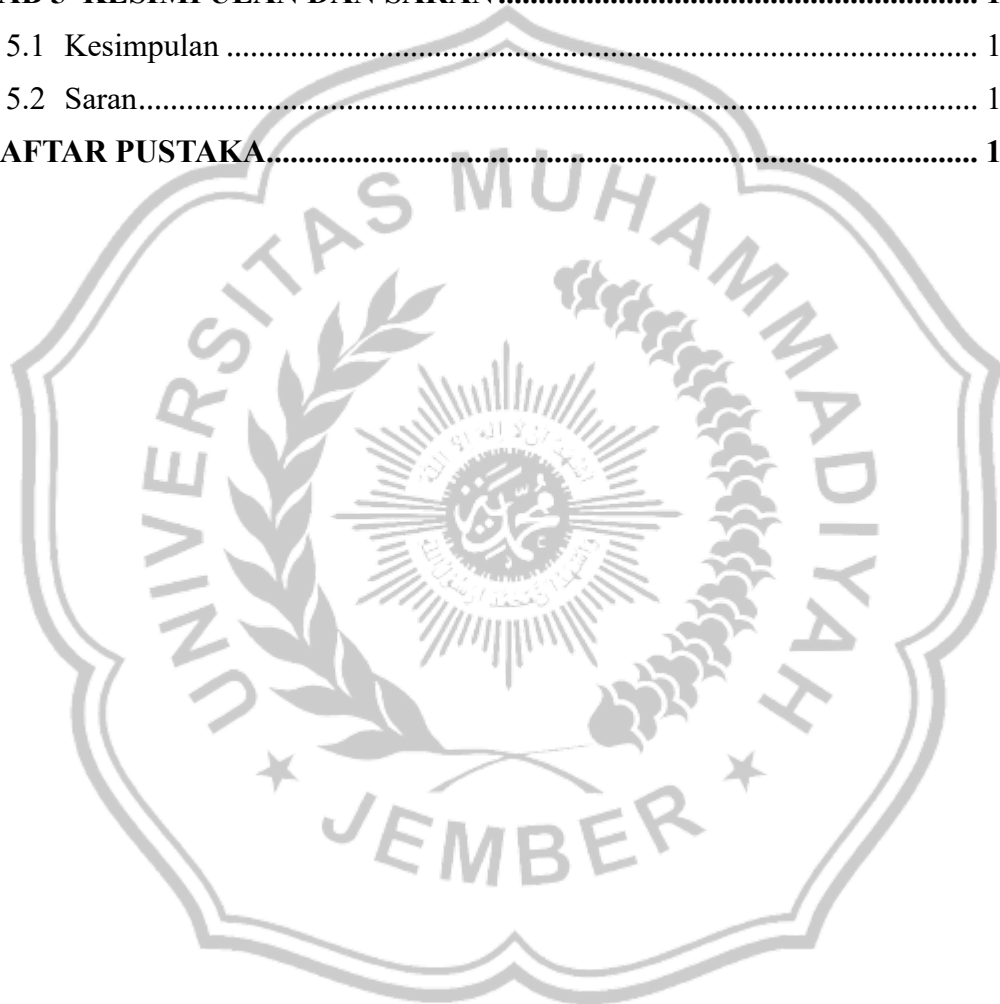
Jember, 20 Juli 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGUJI.....	v
PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
Abstrak.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Dasar Keluarga.....	8
2.2 Konsep Dasar Diabetes Melitus.....	18
2.3 Konsep Dasar Gula Darah.....	29
2.4 Konsep Senam Kaki Diabetes Mellitus	32
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga.....	35
2.6 Penelitian Terkait.....	45
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	49
3.1 Desain Penelitian.....	49
3.2 Subjek Penelitian.....	49
3.3 Fokus Penelitian.....	50
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	51
3.5 Instrumen Penelitian.....	51
3.6 Metode Pengumpulan Data	52

3.7 Analisis dan Penyajian Data	53
3.8 Etik Penelitian	54
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Hasil	56
4.2 Pembahasan.....	89
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	99
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	101
5.1 Kesimpulan	101
5.2 Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA.....	104



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Prioritas Masalah.....	41
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait.....	45
Tabel 4. 1 Identitas Klien	57
Tabel 4. 2 Tahap Perkembangan	58
Tabel 4. 3 Riwayat Penyakit.....	58
Tabel 4. 4 Pemeriksaan Fisik	59
Tabel 4. 5 Fungsi Keluarga	61
Tabel 4. 6 Analisa Data	62
Tabel 4. 7 Skoring / Prioritas Diagnosa Keperawatan Keluarga.....	67
Tabel 4. 8 Perencanaan Keperawatan.....	79
Tabel 4. 9 Pelaksanaan Keperawatan	82
Tabel 4. 10 Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Sewaku (GDS) pada Ny. S	86
Tabel 4. 11 Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Sewaku (GDS) pada Ny. M	87
Tabel 4. 12 Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Sewaku (GDS) pada Ny. Y	87
Tabel 4. 13 Kemampuan Keluarga Dalam Senam Kaki.....	88



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pra Planning I	107
Lampiran 2 Pra Planning II	111
Lampiran 3 Pra Planning III.....	115
Lampiran 4 Jurnal	128
Lampiran 5 Lembar Konsultasi.....	133
Lampiran 6 Surat Bebas Plagiasi	134
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	135
Lampiran 8 Dokumentasi	136

