

**Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi Sarjana Keperawatan**

**EFEKTIVITAS SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GLUKOSA
DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS
(LITERATUR REVIEW)**

ABSTRAK

Literatur review ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka kejadian DM yang menyebabkan komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu upaya menurunkan angka kejadian dan komplikasi DM yaitu dengan cara mengontrol kadar glukosa darah. Senam kaki merupakan latihan jasmani yang direkomendasikan karena mampu menurunkan kadar glukosa darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam kaki terhadap penurunan kadar glukosa darah pada penderita DM. Pencarian artikel dilakukan dengan mengakses internet menggunakan *search engine Google Scholar* dan Portal Garuda dengan kata kunci senam kaki, kadar glukosa darah, diabetes mellitus, didapatkan populasi sebanyak 245 artikel, dan 12 artikel yang masuk dalam analisis. Hasil analisis menunjukan senam kaki efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah pada penderita DM. Senam kaki dengan jadwal yang teratur dapat menekan kadar gula darah pada penderita DM sehingga menurunkan kadar gula darah. Penurunan kadar gula darah ini sebagai salah satu indikasi terjadinya perbaikan DM yang dialami oleh penderita

Kata Kunci : Senam Kaki, Kadar Glukosa Darah, Diabetes Mellitus

Kepustakaan : 12 (2010-2020)

**Muhammadiyah University Of Tasikmalaya
Faculty Of Health Sciences
Nursing Undergraduate Studi Program**

**EFFECTIVENESS OF FOOT EXERCISES ON BLOOD GLUCOSE LEVELS IN
MELLITUS DIABETES PATIENTS**

(LITERATURE REVIEW)

ABSTRACT

This literature review is motivated by the high incidence of DM which causes serious complications if not handled properly. One effort to reduce the incidence and complications of DM is by controlling blood glucose levels. Foot gymnastics is a recommended physical exercise because it can reduce blood glucose levels. The purpose of this study was to determine the effectiveness of foot exercises for reducing blood glucose levels in diabetics. Searching for articles was done by accessing the internet using the Google Scholar search engine and Garuda Portal with the keywords foot exercise, blood glucose levels, diabetes mellitus, a population of 245 articles, and 12 articles included in the analysis. The results of the analysis showed that foot exercises were effective in reducing blood glucose levels in people with DM. Foot exercises with a regular schedule can reduce blood sugar levels in people with DM thereby reducing blood sugar levels. Decrease in blood sugar levels is one indication of the improvement in DM experienced by patients

Keyword : Foot Exercises, Glucose, Diabetes Mellitus

Literatur : 12 (2010-2010)

