

**PENGARUH SENAM KAKI DIABETES TERHADAP PERUBAHAN  
KADAR GULA DARAH PADA PASIEN  
DIABETES MELITUS TIPE 2**

***LITERATURE REVIEW***

**DIDIN MOHAMAD KOMARUDIN**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Galuh Ciamis

Website: [www.fikes.unigal.ac.id](http://www.fikes.unigal.ac.id)

**ABSTRAK**

**LatarBelakang:** Komplikasi diabetes melitus dapat di cegah dengan cara melakukan pengendalian kadar gula darah merupakan salah satu indikator keberhasilan pengendalian DM. Penatalaksanaan DM dapat dilakukan untuk mencegah dan mengontrol kadar gula darah melalui empat pilar utama pengelolaan DM yaitu penyuluhan atau edukasi, tempa gizi medis, latihan fisik dan intervensi farmakologis. Senam kaki diabetes melitus merupakan latihan fisik yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes melitus. Senam kaki merupakan kegiatan atau bentuk latihan yang dilakukan oleh penderita DM sebagai pencegah terjadinya luka dan memperbaiki aliran darah di kaki.

**Tujuan:** *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2.

**Metode:** Menggunakan *database* dari *Google Scholar, Researchgate, PubMed dan Science Direct* dengan kata kunci “Senam Kaki Diabetes, Kadar Gula Darah dan Diabetes Melitus Type 2” dengan batasan tahun yaitu 2019 sampai 2024. Terdapat tujuh artikel yang sesuai dengan kata kunci selanjutnya dilakukan proses review menggunakan PICOS Framework.

**Hasil:** Berdasarkan artikel yang sudah *direview* didapatkan bahwa terapi olahraga tambahan pada kaki efektif menurunkan gula darah pada pasien diabetes tipe 2 dengan P-value yang signifikan. hitungan 0,000 (<0,05) dan 3 jurnal melaporkan bahwa terapi senam kaki dapat dikombinasikan dengan ergonomi kaki dan akupresur dengan P-Value yang signifikan <0,05.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil *literature review* dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi kaki telah terbukti memiliki efek hipoglikemik pada pasien dengan diabetes tipe 2 dan memprediksi intervensi glikemik rata-rata yang lebih tinggi dari normal. terbatas dan setelah prosedur, kadar gula darah rata-rata lebih rendah dari tingkat pra-prosedur.

**Kata Kunci:** Senam Kaki Diabetes, Kadar Gula Darah dan Diabetes Melitus Type 2.

**THE EFFECT OF DIABETES FOOT EXERCISES ON CHANGES  
IN BLOOD SUGAR LEVELS IN TYPE 2  
DIABETES MELLITUS PATIENTS**

**LITERATURE REVIEW**

**DIDIN MOHAMAD KOMARUDIN**

*Study Program of Nurse Professional Education Health Sciences Faculty*

*Galuh University of Ciamis*

Website: [www.fikes.unigal.ac.id](http://www.fikes.unigal.ac.id)

**ABSTRACT**

**Background:** *Complications of diabetes mellitus can be prevented by controlling blood sugar levels, which is one indicator of successful control of DM. DM management can be carried out to prevent and control blood sugar levels through four main pillars of DM management, namely counseling or education, medical nutrition, physical exercise and pharmacological intervention. Diabetes mellitus foot exercises are physical exercises that can be done by diabetes mellitus sufferers. Foot exercises are an activity or form of exercise carried out by DM sufferers to prevent injuries and improve blood flow in the feet.*

**Objective:** *This literature review aims to determine the effect of diabetic foot exercises on changes in blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus.*

**Method:** *Using databases from Google Scholar, Researchgate, PubMed and Science Direct with the keywords "Diabetic Foot Exercises, Blood Sugar Levels and Type 2 Diabetes Mellitus" with a year limit of 2019 to 2024. There are seven articles that match the keywords, then a review process is carried out using PICOS Framework.*

**Results:** *Based on the reviewed articles, it was found that additional exercise therapy for the legs was effective in lowering blood sugar in type 2 diabetes patients with a significant P-value. count 0.000 (<0.05) and 3 journals reported that foot exercise therapy can be combined with foot ergonomics and acupressure with a significant P-Value <0.05.*

**Conclusion:** *Based on the results of the literature review, it can be concluded that the influence of foot therapy has been proven to have a hypoglycemic effect in patients with type 2 diabetes and predicts a higher than normal average glycemic intervention. limited and after the procedure, average blood sugar levels were lower than pre-procedure levels.*

**Keywords:** *Diabetic Foot Exercises, Blood Sugar Levels and Type 2 Diabetes Mellitus*