

## ABSTRAK

Nama : Febiyana Agung Trimurti  
Program Studi : Profesi Ners  
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Lansia Diabetes Melitus Dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah Melalui Pemberian *Active Stretching* Kaki di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta  
Pembimbing : Fatimah, S.Kp., M.Kep., Ns. Sp. Kep.Kom  
Tri Mulia Herawati, S.Kp., M.Kep

**Latar Belakang.** Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkannya secara efektif. Prevalensi penderita diabetes melitus di dunia semakin meningkat bersamaan dengan komplikasinya. Pencegahan keparahan penyakit diabetes melitus dilakukan dengan penatalaksanaan diabetes melitus untuk menurunkan kadar glukosa darah, salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi *active stretching* kaki yang merupakan latihan peregangan pada kaki untuk meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas yang timbul setelah menggerakkan kaki, sehingga membantu menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus.

**Metode.** Jenis dan rancangan karya ilmiah akhir ners ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk menganalisis masalah keperawatan pada lansia dengan diabetes melitus.

**Hasil.** Pada karya ilmiah akhir ners didapatkan sebelum melakukan *active stretching* kaki GDP 137 mg/dL dan GDS 231 mg/dL, setelah menerapkan *active stretching* kaki selama tiga hari tanpa minum obat kadar glukosa darah menurun menjadi GDP 120 mg/dL dan GDS 203 mg/dL.

**Kesimpulan.** Penerapan *active stretching* kaki dapat direkomendasikan pada penderita diabetes melitus sebagai salah satu upaya menurunkan kadar glukosa darah. Dengan frekuensi standar dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30-40 menit.

**Kata kunci:** *active stretching* kaki, diabetes melitus, ketidakstabilan kadar glukosa darah, lansia

## **ABSTRACT**

*Name* : Febiyana Agung Trimurti  
*Study Program* : Nursing Profession  
*Title* : Nursing Care for Elderly People with Diabetes Mellitus with Unstable Blood Glucose Levels Through Active Leg Stretching at the Tresna Werdha Budi Mulia Social Home 1 Jakarta  
*Advisor* : Fatimah, S.Kp., M.Kep., Ns. Sp. Kep.Kom  
Tri Mulia Herawati, S.Kp., M.Kep

**Background:** *Diabetes mellitus is a chronic disease that occurs when the pancreas does not produce enough insulin. Prevention of the severity of diabetes mellitus is carried out by managing diabetes mellitus to reduce blood sugar levels, one of the non-pharmacological treatments is active leg stretching which is a stretching exercise on the legs to increase clotting and mobility that occurs after moving the legs, thus helping to reduce blood sugar levels in diabetes mellitus sufferers. .*

**Method:** *The type and plan of this final scientific work for nurses uses descriptive methods in the form of case studies to analyze the problem of death in elderly people with diabetes mellitus.*

**Results:** *In the final scientific work, nurses obtained that before doing active leg stretching, GDP was 137 mg/dL and GDS was 231 mg/dL, after applying active leg stretching for three days without taking medication, blood glucose levels decreased to GDP 120 mg/dL and GDS 203 mg /dL.*

**Conclusion:** *The application of active leg stretching can be recommended for diabetes mellitus sufferers as an effort to reduce blood sugar levels. With a standard frequency, it is done 3 times a week with a duration of 30-40 minutes.*

**Keywords:** *Active leg stretching, diabetes mellitus, instability of blood glucose levels, elderly*