

PENERAPAN SENAM KAKI DIABETES DAN LATIHAN BOLA KARET PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DENGAN MASALAH PERFUSI PERIFER TIDAK EFEKTIF DI RUANG MELATI RSUD BANGIL

Hanum Mitasari
Sujud Priono, S.Kep., Ns., M.Kep.

ABSTRAK

Gangguan perfusi perifer merupakan komplikasi vaskular yang sering terjadi pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 akibat hiperglikemia kronis yang menyebabkan penurunan aliran darah ke ekstremitas bawah dan berisiko menimbulkan ulkus kaki diabetik hingga amputasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan senam kaki diabetes dan latihan bola karet terhadap perfusi perifer pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan masalah perfusi perifer tidak efektif. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan proses keperawatan berbentuk studi kasus pada satu pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Ruang Melati RSUD Bangil. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Intervensi senam kaki diabetes dan latihan bola karet dilakukan selama 4 hari dengan durasi latihan 30 menit per hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan perfusi perifer, ditandai dengan penurunan keluhan parestesia, perbaikan *capillary refill time* dari 4 detik menjadi 2 detik, akral hangat, peningkatan kekuatan nadi dorsalis pedis dari lemah (1+) menjadi normal (2+), serta peningkatan nilai *Ankle Brachial Index* dari 0,86 menjadi 0,93 (kanan) dan 0,89 menjadi 0,95 (kiri). Perubahan ABI berkaitan dengan peningkatan aktivitas *muscle pump* dan stimulasi pelepasan *nitric oxide* (NO) yang berkontribusi terhadap vasodilatasi dan penurunan resistensi vaskular perifer, sehingga meningkatkan perfusi jaringan ekstremitas bawah pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Pada studi kasus ini menunjukkan adanya perubahan positif perfusi perifer setelah penerapan senam kaki diabetes dan latihan bola karet pada pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dengan masalah perfusi perifer tidak efektif.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe 2, Perfusi Perifer Tidak Efektif, Senam Kaki Diabetes, Latihan Bola Karet, *Ankle Brachial Index*