

**PENERAPAN KOMBINASI HIDROTERAPI DAN SENAM KAKI DIABETES
UNTUK MENGATASI KETIDAKSTABILAN KADAR GLUKOSA DARAH
PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS CIPTOMULYO**

Putri Amalia Mey Zahro'
Taufan Arif, S.Kep., Ns., M.Kep.

ABSTRAK

Kontrol glikemik yang buruk merupakan masalah yang sering terjadi pada pasien diabetes melitus yang mengakibatkan terjadinya fluktuasi seperti hiperglikemia dan hipoglikemia. Ketidakstabilan kadar glukosa darah ini, apabila tidak ditangani, dapat menyebabkan komplikasi akut maupun kronis. Upaya non-farmakologis seperti hidroterapi dan senam kaki diabetes diketahui memiliki manfaat dalam membantu mengontrol kadar glukosa darah. Tujuan penelitian ini melakukan asuhan keperawatan pasien diabetes melitus tipe 2 dengan intervensi hidroterapi dan senam kaki diabetes. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Intervensi dilakukan selama 4 hari pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan kombinasi hidroterapi dan senam kaki diabetes. Hidroterapi (minum air hangat 250-500 cc.) dilakukan sekali dalam sehari pada pagi hari setelah bangun tidur bersamaan dengan senam kaki diabetes selama 20-30 menit. Setelah diberikan intervensi selama 4 hari berurutan, glukosa darah puasa pasien mengalami penurunan dari 175 mg/dL menjadi 135 mg/dL. Intervensi ini diharapkan dapat diterapkan secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari edukasi keperawatan dalam manajemen mandiri pasien diabetes.

Kata Kunci: DM Tipe 2, Gula Darah Puasa, Hidroterapi, Senam Kaki Diabetes