

PENATALAKSANAAN SENAM DIABETES DALAM MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA LANSIA DENGAN DIABETESMELITUS TIPE 2 DI PANTI SOSIAL HARAPAN KITA PALEMBANGTAHUN 2021

Sari Octarina Piko¹, Rika Saputri², Linda Yulianti³

Program Studi DII Keperawatan, Akademi Pembina Palembang

sarioktarinapiko@gmail.com¹, rika sapurti.rs@gmail.com², lindyn630@gamil.com

Abstract : *Diabetes Melitus Tipe 2* merupakan sekumpulan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah (hiperglikemia). Salah satu penatalaksanaan Senam diabetes. Senam Diabetes merupakan latihan fisik sebagai upaya mencegah dan mengontrol Diabetes Melitus, bahwa secara langsung latihan fisik atau jasmani dapat menyebabkan penurunan Kadar Gula Darah. Kadar gula darah adalah kadar gula yang terdapat dalam darah terbentuk dari karbohidrat dalam makanan yang disimpan sebagai glikogen di hati dan otot rangka. Adapun tujuan Karya Tulis Ilmiah ini untuk mengetahui gambaran tentang Penatalaksanaan Senam Diabetes Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah. Desain Penelitian adalah Deskriptif dengan metode Pendekatan Studi Kasus. Penatalaksanaan Senam Diabetes Melitus Dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Lansia Yang Mengalami Diabetes Melitus Tipe 2 Di Panti Sosial Harapan Kita Palembang 2021 yang dimulai pada tanggal 22 juli sampai dengan 24 juli 2021. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 2 pasien yang menderita penyakit Diabetes Melitus dengan Hiperglikemia. Perencanaan yang diberikan Penatalaksanaan Senam Diabetes dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Lansia Diabetes. Instrument pengumpulan data yaitu, Kursi yang ada sandarannya, alat cek gula darah, koran, spygmanometer, jam tangan yang ada detiknya, HP untuk memutar musik pada saat senam, dan format asuhan keperawatan gerontik. Penelitian didapatkan saat melakukan pengkajian kepada kedua lansia yaitu Tn”L” dan Tn”I” mengalami badan lelah dan lesu, bibir terasa kering, serisng merasa lapar, dan sering buang air kecil pada malam hari. Kemudian didapatkan 3 diagnosis keperawatan yaitu, Ketidakstabilan gula darah berhubungan dengan Resistensi Insulin, Resiko berat badan lebih berhubungan dengan Kelebihan konsumsi gula, dan Intoleransi aktivitas berhubungan dengan Kelemahan. Setelah dilakukan senam diabetes selama 3 hari kedua lansia mengalami penurunan kadar gula darah. Intervensi keperawatab berhasil.

Kata Kunci : **Senam Diabetes, Kadar Gula Darah, dan Diabetes Melitus**

Daftar Pustaka : **34 (2013 – 2020)**

Abstract: *Type 2 Diabetes Mellitus* is a group of metabolic disorders characterized by an increase in blood sugar levels (hyperglycemia). One of the management of diabetes exercise. Diabetes Gymnastics is a physical exercise as an effort to prevent and control Diabetes Mellitus, that directly physical or physical exercise can cause a decrease in Blood Sugar Levels. Blood sugar levels are sugar levels in the blood formed from carbohydrates in food that are stored as glycogen in the liver and skeletal muscles. The purpose of this scientific paper is to find out an overview of the management of diabetes exercise in lowering blood sugar levels. The research design is descriptive with a case study approach. Management of Diabetes Mellitus Gymnastics in Lowering Blood Sugar Levels in the Elderly with Type 2 Diabetes Mellitus at the Harapan Kita Social Institution, Palembang 2021, starting on July 22 to July 24, 2021. The subjects in this study were 2 patients suffering from Diabetes Mellitus with Hyperglycemia. . The plan given for the Management of Diabetes Gymnastics in Lowering Blood Sugar Levels in Diabetic Elderly. Data collection instruments, namely, chairs with backrests, blood sugar checkers, newspapers, sphygmanometers, watches with seconds, cellphones to play music during exercise, and gerontic nursing care formats. The study was obtained when conducting an assessment of the two elderly, namely Mr. "L" and Mr. "I" who experienced tired and lethargic bodies, felt dry lips, often felt hungry, and often urinated at night. Then obtained 3 nursing diagnoses, namely, blood sugar instability associated with insulin resistance, weight risk associated with excess sugar consumption, and activity intolerance related to weakness. After doing diabetes exercise for 3 days both elderly experienced a decrease in blood sugar levels. Nursing intervention was successful.

Keywords : **Diabetes Exercise, Blood Sugar Level, and Diabetes Mellitus**

Bibliography : **34 (2013 - 2020)**

I. PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahapan terakhir dari kehidupan manusia. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Jumlah lansia di dunia pada tahun 2020 sebanyak 11,34% diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800,000 dari total populasi (United Nations, 2017). Jumlah lansia di Provinsi Sumatera Selatan (Sumsel) saat ini mengalami peningkatan tiga kali lipat yaitu mencapai sekitar 10 persen dari jumlah penduduk di Indonesia, adapun jumlah lansia di tahun 2020 yaitu mencapai 41.777 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Sedangkan, Di Indonesia menurut data Badan Pusat Statistik penduduk usia lansia diatas 65 tahun sebanyak 16 juta jiwa. Jumlah ini sebesar 5,95% total penduduk Indonesia tercatat sebanyak 270,2 juta jiwa (Kemenkes, 2020).

Diabetes Melitus telah menjadi kesehatan utama di dunia dengan angka kejadian dan kematian yang masih sangat tinggi. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 Indonesia menduduki peringkat kedua sebagai negara dengan jumlah pasien Diabetes Melitus di Asia.

Berdasarkan data tersebut riset kesehatan dasar 2018 di Indonesia, secara umum angka kejadian Diabetes Melitus mengalami peningkatan yang cukup signifikan selama 5 tahun terakhir. Pada tahun 2013, angka kejadian Diabetes Melitus pada orang dewasa mencapai 6,9% dan di tahun 2018 angka terus melonjak menjadi 8,9% (RISKESDAS, 2018). Sedangkan, di Provinsi Sumatera Selatan termasuk provinsi yang memiliki angka kejadian Diabetes Melitus terbanyak di Indonesia, Pada tahun 2016 sebanyak 45%, tahun 2017 sebesar 55%, dan pada tahun 2018 sebesar 62,6% (Dinkes Prov. Sumsel, 2018).

Di Kota Palembang jumlah penderita Diabetes Melitus pada tahun 2016 sebanyak 4.442 orang, kemudian pada tahun 2017 sebanyak 4.823 orang, dan pada tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 10.038 orang dan ini terjadi di Kota Palembang

(Dinkes Kota Palembang, 2018).

Semakin usia bertambah fungsi tubuh semakin menurun, sehingga lansia rentan mengalami penyakit. Salah satu penyakit yang biasa terjadi pada Lansia yaitu Diabetes Melitus. Sehingga Hiperglikemia kronik pada diabetes berhubungan dengan kerusakan jangka panjang, disfungsi atau kegagalan beberapa organ tubuh, terutama mata, ginjal, saraf, jantung dan pembuluh darah (Mufarida, 2020).

Hiperglikemia didefinisikan sebagai glukosa darah yang tinggi pada rentang non puasa sekitar 140-160 mg/100 ml darah. Gula darah yang tinggi sangat berbahaya bagi kesehatan dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Oleh karena itu sangat penting untuk menjaga agar gula darah tetap stabil (Agussalim, 2016).

Diagnosis klinis diabetes melitus umumnya jika memiliki keluhan khas diabetes melitus seperti poliuria, polidipsia, polifagia, dan penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan sebabnya. Jika keluhan khas, pemeriksaan gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl dan kadar glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dl cukup untuk menegakkan diagnosis diabetes melitus. Pada penderita diabetes melitus tubuh kekurangan insulin sehingga gula darah menjadi tidak normal (American Diabetes Association 2019 dalam Suyono 2019).

Normalnya asupan glukosa atau produksi glukosa dalam tubuh akan difasilitasi oleh insulin untuk masuk kedalam sel tubuh. Glukosa itu kemudian diolah untuk menjadi bahan energi, apabila bahan energi yang dibutuhkan masih ada sisa akan disimpan sebagai glikogen dalam sel hati dan sel otot (sebagai massa sel otot). Proses ini tidak dapat berlangsung dengan baik pada penderita diabetes karena glukosa banyak yang menumpuk di darah. Untuk menurunkan kadar gula darah dari pembakaran kalori juga bisa menurunkan kadar gula yang tinggi (Aridiana, 2020).

Salah satu cara untuk menjaga kestabilan gula darah dapat dengan melakukan latihan jasmani. Latihan jasmani merupakan salah satu bentuk senam diabetes. Senam Diabetes adalah senam fisik yang dirancang menurut usia dan status fisik dan merupakan bagian dari pengobatan diabetes melitus. Senam Diabetes Melitus merupakan solusi untuk mengatasi

permasalahan diabetes melitus. Karena dengan Senam Diabetes Melitus dapat memperoleh tubuh yang sehat dan sarana hiburan yang dilakukan secara bersama penderita Diabetes Melitus sehingga termotivasi dan memiliki dorongan untuk menerapkan gaya hidup banyak gerak atau rutin berolahraga (Hidayanti, 2018).

Sedangkan, hasil penelitian yang dilakukan oleh Emiliani (2016) menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam kaki pada pasien tersebut hal ini dapat dilihat perbandingan sebelum melakukan senam kaki Gula Darah Sewaktu (GDS) 385 mg/dl dan setelah melakukan senam kaki menjadi 203 mg/dl. Hasil menunjukkan terjadi penurunan kadar glukosa darah sebelum dan setelah diberikan senam kaki sehingga, disarankan agar pemberian senam kaki dijadikan intervensi untuk mengatasi hiperglikemia. Oleh karena itu penderita Diabetes Melitus sangat dianjurkan melakukan olahraga atau senam dengan intensitas sedang selama 30 menit dengan frekuensi 3 atau 6 kali dalam kurun waktu satu minggu (Emiliani, 2016).

Penelitian akan dilakukan Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, dengan jumlah Lansia Diabetes Melitus Tipe 2 berjumlah 2 orang.

Berdasarkan uraian data diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penatalaksanaan Senam Diabetes dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Lansia yang Mengalami Diabetes Melitus Tipe 2 di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2021”.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah menggunakan Metode Deskriptif dan Pendekatan Studi kasus. Pendekatan studi kasus ini adalah suatu penelitian yang memiliki tujuan utama dengan memberikan gambaran situasi atau fenomena secara jelas dan rinci tentang apa yang terjadi (Suryabrata, 2018).

Subjek dalam studi kasus ini adalah Lansia Diabetes Melitus Tipe 2, adapun sampel penelitian yang diteliti berjumlah dua Lansia dengan Kasus 1 berinisial Tn”L” yang berusia 60 tahun dan Lansia

kedua dengan inisial Tn”I” yang berusia 62 tahun, dengan tujuan dapat membandingkan masalah keperawatan Diabetes Melitus Tipe 2. Asuhan keperawatan dilakukan pada dua Lansia di ruang E disalah satu Panti Sosial Harapan Kita Palembang, Asuhan ini dilakukan dimulai dari kegiatan penyusunan proposal, pengumpulan data, dilanjutkan dengan pengolahan hasil serta penulisan laporan penelitian dari bulan Maret s/d Juli 2021. Sedangkan proses pengambilan asuhan keperawatan dari tanggal 26 Juli s/d 28 Juli 2021.

Prosedur penelitian ini dilakukan setelah mendapat persetujuan dari pihak Panti Sosial lalu mengajukan persetujuan penelitian (*informed consent*) kepada kedua lansia dengan memperhatikan prinsip etika yang meliputi *self determination*; hak terhadap *privacy* dan *dignity*; hak terhadap *anonymity* dan *confidentiality*. Lalu dilanjutkan dengan penatalaksanaan pertama melakukan pengkajian pada kedua lansia terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan penentuan diagnosa dan penyusunan rencana keperawatan yang dilakukan dan terakhir melakukan evaluasi keperawatan dari tindakan yang diterapkan dengan format SOAP hingga proses penatalaksanaan senam berakhir. Metode penelitian data studi kasus ini menggunakan teknik:

- a. Wawancara
- b. Observasi
- c. Pemeriksaan fisik (dengan pendekatan IPPA : inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi) pada sistem tubuh Pasien.
- d. Studi dokumentasi (hasil dari pemeriksaan diagnostik)

Pemeriksaan diagnostik adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk menegakkan suatu diagnosis penyakit. Sedangkan Diagnosis merupakan penentuan sifat penyakit atau membedakan satu penyakit dengan yang lainnya.

Alat atau instrumen pengumpulan data menggunakan format pengkajian dengan pendekatan IPPA : *inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi* pada sistem tubuh guna memeriksa kesehatan keperawatan, kursi yang ada sandaran nya, alat cek gula darah, koran, spygmanometer untuk mengukur tekanan

darah, jam tangan yang ada detiknya, hp untuk memutar musik pada saat pelaksanaan senam dan format Asuhan Keperawatan Gerontik dengan penentuan diagnosis dengan SDKI (Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia).

Analisa data yang digunakan dalam studi kasus ini adalah analisis deskriptif yang disajikan secara tekstual/narasi. Analisa data dilakukan sejak peneliti dilapangan, mengumpulkan data sampai data terkumpul semua, Analisa data dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada dan selanjutnya dituangkan dalam opini pembahasan. Teknik analisis yang digunakan dengan cara menarasikan jawaban-jawaban dari penulisan yang diperoleh dari hasil interpretasi wawancara mendalam yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penulisan. Teknik analisis digunakan dengan cara observasi oleh penulis dan studi dokumentasi yang menghasilkan data untuk selanjutnya diinterpretasikan dan dibandingkan teori yang ada sebagai bahan untuk memberikan rekomendasi dalam intervensi tersebut.

Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian menggunakan pendekatan pemeriksaan fisik

head to toe, didapatkan hasil pengkajian sebagai berikut:

Kasus 1 (Tn”L”)

Pengkajian dilakukan pada tanggal 26 Juli 2021. Hasil pengkajian didapatkan pemeriksaan fisik yang diperoleh data subjektif Tn.L Mengatakan Badan lemah dan lesu, bibir terasa kering, sering merasa lapar dan sering buang air kecil pada malam hari. Lansia sebelumnya tidak ada riwayat penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. Sedangkan data objektifnya di peroleh Tanda-Tanda Vital: TD:130/80mmHg, T: 36⁰C, N: 80x/mnt, RR: 20x/mnt, BB: 60kg, TB:160, GDS: 188 mg/dl, BAK: 6-10x/hari

Kasus 2 (Tn”I”)

Pengkajian dilakukan pada tanggal 26 Juli 2021. Hasil pengkajian didapatkan pemeriksaan fisik yang diperoleh data subjektif Tn.I Mengatakan Badan lemah dan lesu, bibir terasa kering, sering merasa lapar dan sering buang air kecil pada malam hari. Lansia sebelumnya tidak ada riwayat penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. Sedangkan data objektifnya di peroleh Tanda-Tanda Vital: TD:120/80mmHg, T: 36,7⁰C, N: 88x/mnt, RR: 22x/mnt, BB: 62kg, TB:159, GDS: 300 mg/dl, BAK : 6-10x/hari.

Berdasarkan hasil pemeriksaan Kadar Gula Darah pada kedua Lansia, dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1.
Hasil Pemeriksaan Kadar
Gula Darah

Tanggal	Tn”L”		Tn”I”	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
22 juli 2021	188 mg/dl	-	300 mg/dl	-
23 Juli 2021	188 mg/dl	-	300 mg/dl	-
24 Juli 2021	188 mg/dl	145 mg/dl	300 mg/dl	223 mg/dl

Pengkajian adalah Tahapan awal dari proses keperawatan dan merupakan suatu proses yang sistematis dalam pengumpulan data dari berbagai sumber data untuk mengevaluasi (Budiono, 2015).

Sedangkan pengkajian yang dilakukan pada Tn.L dan Tn.I sesuai dengan teori

Menurut Emiliani (2016). Pengkajian dengan Senam Diabetes dalam Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Lansia Yang Mengalami Diabetes Melitus Tipe 2 berupa pengumpulan data umum, Identitas klien, Keluhan utama, Riwayat kesehatan saat ini, Riwayat kesehatan masa lalu, Riwayat kesehatan keluarga,

Pemeriksaan fisik dan Pola aktivitas sehari-hari.

Pada pengkajian keluhan utama saat dikaji, kedua Lansia Badan lemah dan lesu, bibir terasa kering, sering merasa lapar dan sering buang air kecil pada malam hari. Menurut Emiliani (2016) Menunjukkan bahwa Pelaksanaan Senam Diabetes dapat menurunkan Kadar Gula Darah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kesamaan pada teori dan praktik.

Berdasarkan asumsi peneliti terdapat kesamaan bahwa Lansia sebelumnya tidak mempunyai riwayat Diabetes Mellitus tipe 2. Hasil pengkajian dari Tn.L dan Tn.I sulit melakukan aktivitas sehari-hari, serta badanya terasa lemah dan tidak bisa digerakkan, Lansia mengeluh adanya kelemahan pada otot sehingga kedua Lansia mengalami hambatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Diagnosis Keperawatan

Volume 5 Nomor 1 April 2021

Diagnosis keperawatan merupakan suatu pernyataan yang menggambarkan respons manusia (keadaan sehat atau perubahan pola interaksi aktual dan potensial) dari individu atau kelompok tempat anda secara legal mengidentifikasi dan anda dapat memberikan intervensi secara pasti untuk menjaga status kesehatan atau untuk mengurangi, menyingkirkan, atau mencegah perubahan (Budino, 2017).

Analisa data dari hasil pengkajian merupakan rumusan dalam menentukan diagnosis keperawatan kepada kedua Lansia pada kenyataan untuk kasus Tn.L dan Tn.I . Peneliti menemukan 6 diagnosis diantaranya 3 diagnosis yang sama dan 3 diagnosis yang berbeda, berikut diagnosa keperawatan yang ditemukan.

Tabel 2.
Diagnosis Keperawatan

No	Diagnosis Keperawatan
1	Ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan gangguan toleransi glukosa darah
2	Resiko ketidakseimbangan elektrolit berhubungan dengan kelebihan volume cairan
3	Resiko berat badan lebih berhubungan dengan kelebihan konsumsi gula
4	Pola nafas tidak efektif berhubungan dengan penurunan energi
5	Intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan
6	Resiko hipovolemia berhubungan dengan usia lanjut

Pada kenyataan untuk kasus Tn.L dan Tn.I menemukan 6 diagnosis, diantaranya 3 diagnosis yang sama dan 3 diagnosis. Menurut SDKI (2018). Diagnosis keperawatan merupakan masalah kesehatan actual atau potensial dimana perawat, dengan pendidikan dan pengalamannya mampu dan mempunyai izin untuk mengatasinya. Diagnosis keperawatan merupakan penilaian

linik tentang respon individu, keluarga, atau komunitas terhadap masalah kesehatan / proses kehidupan yang actual atau potensial. Diagnosis keperawatan merupakan dasar pemilihan intervensi dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh perawat yang bertanggung jawab (Muhith, 2015).

Pada diagnosis keperawatan secara teori penulis mendapatkan 6 diagnosis dari refrensi

SDKI yaitu sebagai berikut : Ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan gangguan toleransi glukosa darah, Resiko ketidakseimbangan elektrolit berhubungan dengan kelebihan volume cairan, Resiko berat badan lebih berhubungan dengan kelebihan konsumsi gula, Pola nafas tidak efektif berhubungan dengan penurunan energi, Intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan, Resiko hipovolemia berhubungan dengan usia lanjut (SDKI, 2018).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa diagnosis yang muncul pada lansia satu dan dua yaitu terdapat persamaan, karena pada saat pengkajian ada data yang mendukung untuk merumuskan diagnosis seluruhnya. Pada kedua lansia muncul 3 diagnosis di mana sesuai dengan data objektif dan subjektif.

Intervensi Keperawatan

Intervensi Keperawatan (Perencanaan) adalah pengembangan strategi desain untuk mencegah, mengurangi, dan mengatasi masalah-masalah yang telah diidentifikasi dalam diagnosis keperawatan (Budiono, 2015). Intervensi keperawatan pada studi kasus ini yang berfokus baik pada kasus 1 maupun kasus 2 pada diagnosis Penatalaksanaan Senam Diabetes memiliki tujuan setelah dilakukan tindakan Senam Diabetes keperawatan selama 3 hari diharapkan Kadar Gula Darah dapat menurun dengan kriteria hasil berdasarkan SDKI (Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia), Lansia berpartisipasi dalam aktivitas fisik tanpa disertai peningkatan tekanan darah, nadi, dan respirasi, mampu mempertahankan atau meningkatkan kekuatan otot. Intervensi yang ditentukan pada kasus 1 dan kasus 2 yaitu pertama yang dilakukan Identifikasi kemungkinan penyebab Hiperglikemia, Monitor kadar glukosa darah, Monitor tanda dan gejala hiperglikemia, Ajarkan senam kaki diabetes. Hal ini dipilih karena sesuai penelitian Emiliani (2016) bahwa sangat dianjurkan melakukan olahraga atau senam diabetes dengan intensitas sedang selama 30 menit dengan frekuensi 3 atau 6 kali dalam kurun waktu satu minggu (Emiliani, 2016).

Implementasi Keperawatan

Implementasi merupakan tahap ke empat dari proses keperawatan yang dimulai setelah perawat menyusun rencana keperawatan. Dengan rencana keperawatan yang dibuat berdasarkan diagnosis yang tepat, intervensi diharapkan dapat mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan untuk mendukung dan meningkatkan status kesehatan klien (Budiono, 2015). Implementasi keperawatan studi kasus yang diterapkan oleh peneliti yaitu melaksanakan asuhan keperawatan pada dua lansia yang mengalami penyakit Diabetes Melitus Tipe 2. Dalam pelaksanaannya semua intervensi pada Tn.“L” dan Tn”I” dilaksanakan dengan Senam Kaki Diabetes dengan tujuan memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan kadar gula (Novitasari, 2018).

Pada Klien Pertama Tn.“L” bersedia untuk diberikan implementasi melakukan pengkajian dan melakukan senam kaki diabetes pada tanggal 22, 23, 24 juli 2021 dan didapatkan data awal sebelum dan sesudah dilakukan senam kaki hasil Gula Darah Sewaktu pada Tn”L” 188 mg/dl dan sesudah melakukan senam maka hasil yang didapat 145 mg/dl.

Pada Klien Kedua Tn.“I” bersedia untuk diberikan implementasi melakukan pengkajian dan melakukan senam kaki diabetes pada tanggal 22, 23, 24 juli 2021 dan didapatkan data awal sebelum dan sesudah dilakukan senam kaki hasil Gula Darah Sewaktu pada Tn”I” 300mg/dl dan sesudah melakukan senam maka hasil yang didapat 223 mg/dl.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa pada proses implementasi asuhan keperawatan pada Tn.L dan Tn.I dengan Pelaksanaan senam diabetes direncanakan sebelumnya. Terdapat perbedaan hasil implementasi keperawatan.

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi Keperawatan adalah penilaian dengan cara membandingkan perubahan keadaan pasien (hasil yang diamati) dengan tujuan dan kriteria hasil yang anda buat pada tahap perencanaan (Budiono, 2015). Efektivitas tindakan dan pencapaian hasil yang teridentifikasi terus dievaluasi sebagai penilaian status pasien. Evaluasi harus terjadi pada setiap langkah dalam proses keperawatan, serta rencana yang telah dilaksanakan (SDKI, 2015).

Peneliti melaksanakan implementasi berdasarkan implementasi berdasarkan kriteria hasil yang telah ditetapkan. Dalam melaksanakan evaluasi, peneliti mengalami hambatan karena ada beberapa masalah yang belum teratasi. Hasil evaluasi dari diagnosis keperawatan sudah dilakukan selama 3 hari didapatkan hasil Tn”L” bahwa GDS menurun sebelum melakukan Senam Diabetes GDS 188mg/dl, setelah melakukan Senam Diabetes GDS 145mg/dl. Sedangkan Pada Tn”I” GDS sebelum melakukan Senam Diabetes 300mg/dl dan setelah melakukan Senam Diabetes GDS 223mg/dl. Dari Penatalaksanaan Senam Diabetes terlihat kadar gula darah mengalami adanya penurunan.

KESIMPULAN

Setelah peneliti melaksanakan asuhan keperawatan yang telah dilaksanakan Senam Diabetes di Panti Sosial Harapan Kita Palembang 2021, maka peneliti berkesimpulan bahwa :

1. Pengkajian yang didapatkan pada Tn”L” dan Tn”I” adalah badan lelah dan lesu, bibir terasa kering, sering terasa lapar dan sering buang air kecil pada malam hari dengan. Hasil sebelum dilakukan Senam Diabetes GDS Tn”L” 188mg/dl, sedangkan GDS Tn”I” 300mg/dl.
2. Diagnosis keperawatan yang muncul pada Tn”L” dan Tn”I” adalah:
 - a. Ketidakstabilan kadar glukosa darah b.d Resistensi Insulin
 - b. Resiko berat badan lebih b.d kelebihan konsumsi gula
 - c. Intoleransi aktivitas b.d kelemahan
3. Rencana Tindakan (Intervensi) keperawatan yang muncul sesuai dngan diagnosis keperawatan yang didapat yaitu Tn.”L” dan Tn.”I” yaitu yang pertama: Ketidakstabilan kadar gula darah b.d resistensi insulin dengan melakukan tindakan yang sesuai dengan keadaan lansia dengan monitor kadar gula darah, dan mengajarkan Senam Diabetes, diagnosis kedua yaitu Resiko berat badan lebih b.d kelemahan konsumsi gula dengan melakukan tindakan menghitung Berat Badan Ideal

(IMT), dan diagnosis ketiga Intoleransi aktivitas b.d kelemahan dengan melakukan tindakan mengajarkan senam diabetes dan menganjurkan latihan fisik berolahraga.

4. Implementasi keperawatan yang telah dilakukan sesuai dengan Intervensi keperawatan yang telah disusun dan disesuaikan dengan kondisi Tn.”L” dan Tn”I”. Diabetes Melitus dengan Penatalaksanaan Senam Kaki Diabetes di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2021.
5. Setelah dilakukan Senam Diabetes selama 1 minggu (3 kali) pada Tn.”L” dan Tn.”I” Diabetes Melitus dengan Penatalaksanaan Senam Diabetes di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang selama 3 hari didapatkan Tn”L” bahwa GDS menurun sebelum melakukan Senam Diabetes GDS 188mg/dl, setelah melakukan Senam Diabetes GDS 145mg/dl. Sedangkan Pada Tn”I” GDS sebelum melakukan Senam Diabetes 300mg/dl dan setelah melakukan Senam Diabetes GDS 223mg/dl. Dari Penatalaksanaan Senam Diabetes terlihat kadar gula darah mengalami adanya penurunan.
6. Penatalaksanaan Senam Diabetes selama 3 hari memperlihatkan adanya penurunan kadar gula darah setelah perlakuan senam diabetes

REFERENSI

- ADA. (2019). Standar Of Medical Are In Diabetes 2019 (1st ed., Vol. 42, pp. 2–6). USA: American Diabetes Association. Retrieved from https://care.diabetesjournals.org/content/42/Supplement_1
- Afiyanti. Y (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan*.
- Agussalim. (2016). *Keperawatan Medical Bedah Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Endoktrin*. Yogyakarta: Fitramaya
- American Diabetes Association. 2015 Standard of medical care in diabetes melitus. *Diabetes Care*; 38 (suppl 1): S1593

- Aridiana, N.A (2016). *Sistem Endoktrin*. Jakarta: Selemba Medika
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia Yogyakarta*. Graha Ilmu medika.
- Black, J.M. (2014). *Keperawatan Lanjut Usia*. Selemba Medika
- Budiono, Pertami.B.S (2015). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Bumi Medika
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV BUDI
- Dinkes Kota Palembang (2017). Profil Kesehatan Kota Palembang. <http://www.dinkes.go.id/dokumen.pdf.html>. (tanggal 18 januari 2020 jam 15.30)
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2018. *Data Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2*
- Dr Aidit Aziz. (2011). *Jumlah lansia di sumsel capai 700 Orang*. :<https://www.palembangtribunnews.com> (Diakses : 17 juni 2011).
- Effendi. (2011) *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarka: Salemba Medika
- Ernawati.(2013).*PenatalaksanaanKeperawatan Diabetes Melitus*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Emiliani.(2016).*Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*.
<http://ojs.jurnalmanajemenasuhankeperawatan.ac.id-article-download-19908-1-38302-1-10-20160412.pdf>.
- Hidayanti. (2018). *senam diabetes Tipe 2*.
<http://ojs.unud.ac.id-article-download-ankle-brachial-index-19908-1-38302-1-10-20160412.pdf>.
- Hidayat,A.A (2014). *Metode Penelitian Kebinaan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- IDF (2017).*Online Version Of Diabetes AtlasEight Edition*<http://diabetesasia.org/content/diabetes/IDF.guidelines.pdf>.(tanggal 20 januari jam 15.05)
- Kemendes RI (2014). *Diabetes Melitus tipe*
<https://www.Kemendes.go.id> (tanggal 3 Februari 2020 jam 21.50)
- Kemendes (2020). *Asuhan Keperawatan Gerontik*
<https://www.Kemendes.go.id> (tanggal 28 mei 2020 jam 08:00)
- Mufarida. (2020). *hiperglikemia*.
<http://ojs.unud.ac.id-article-download-ankle-brachial-index-19908-1-38302-1-10-20160412.pdf>
- Nugroho. (2018) *Keperawatan Gerontik*. Jakarta:EGC
- Ns. Paulus Subiyanto, (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Endokrin Pendekatan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU EKSPRES.
- Padila (2012). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Perkeni (2011). *Pengaruh Senam Kaki Terhadap Ankle Brachial Index (ABI) pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II*.
<http://ojs.unud.ac.id-article-download-ankle-brachial-index-19908-1-38302-1-10-20160412.pdf>. (tanggal 1februari 2020 jam 10.40)
- Perkeni (2011). *Diabetes Melitus Tipe II*.
<http://ojs.unud.ac.id-article-download-19908-1-38302-1-10-20160412.pdf>
- Profil Panti PSLU HK Pemerintahan Provinsi Sumsel (2021).
https://s.docworkspace.com/d/Ape_ApuctsgggqalplqnFA
- Potter & Ferry (2009).*Perubahan Pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres
- Pudiastuti. (2013). *Diabetes melitus* . Jakarta: Bumi Medika
- Ratnawati (2017).*Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres
- Rifiani, N., & Sulihandari, H. (2013). *Prinsip-Prinsip Dasar Keperawatan*. Jakarta : Dunia Cerdas.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan kementerian tahun 2018*.
- Selvia.(2013).<https://www.coursehero.com/file/34937838perawatdoc/>(Diakses pada tanggal 28 januari 2020)
- Setiawan, H. (2021, februari 3). *tes toleransi glukosa*. Jakarta: Pustaka Baru

- Smeltzer, S.C dan B,G Bare. 2018. *Baru Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta : EGC
- Suyono, S. (2015). *Penatalaksanaan Senam Diabetes Terpadu*. Jakarta:FKUI.
- Sukarmin. (2017). *Konsep Asuhan Keperawatan*. Jakarta: PUSTAKA BARU
- Susilowati.(2016).*Diabetes Melitus Psikososial*. Yogyakarta: Graha Medika
- Novitasari.(2012).*Senam Diabetes Melitus*.Jakarta. Gramedia
- Novitasari.(2018).*Senam Diabetes Melitus*.Jakarta. Gramedia
- Nurarif. (2015). *pemeriksaan penunjang Gula Darah Sewaktu* . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nurahman.(2018). *Tahapan Senam Kaki*. <https://www.TahapanSenamKaki.com>
- Tandra, H. (2014). *Strategi Mengalahkan Komplikas Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tarwoto, Wartolah, Taufiq,I., Mulyati.L (2016). *Keperawatan Medikal Bedah: Gangguan Sistem Endokrin*. Jakarta: Trans Info Media
- Tarwoto, (2012). *Keperawatan Medikal Bedah:Diabetes Melitus tipe 2*. Jakarta: Trans Info Media
- Lemoone,t.c.(2015).[https://www.coursehero.com/file/34937838perawatdoc/\(Diakses pada tanggal 14 januari 2015\)](https://www.coursehero.com/file/34937838perawatdoc/(Diakses_pada_tanggal_14_januari_2015))
- Utomo, O.M (2012). *Pengaruh Senam Terhadap Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes* . <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/178> [diakses tanggal 16 September 2018].
- United Nations (2017). *United Nations*. Dep. Econ. Soc. Aff. Popul. Div. 1–2 (2017). doi:10.1093/nar/gkl248
- World Health Organization (WHO). 2016. *Asthma Fact Sheets*. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/> 16 November 2016.
- Wijaya,p.&.(2013).*anatomi kelenjar pankreas*.<https://www.coursehero.com/file/34937838> Diakses pada tanggal 14 februari 2013)

