

**PENGARUH ACTIVE STRETCHING KAKI TERHADAP
PENURUNAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN
DIABETES MELLITUS
DI RUMAH SAKIT ROYAL PRIMA MEDAN**

**Vanny Daermisa Damanik¹, Inrina Risa Br Sinulingga², Rosita
Lubis³, Elis Anggeria***

**Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas
Prima Indonesia**

Email: vannydamanik07@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Pasien penyakit diabetes mellitus memerlukan pengobatan yang dapat menurunkan kadar gula dalam darah. Salah satu pengobatan dilakukan dengan *stretching*, baik secara aktif maupun pasif. Dalam melakukan prosedur *stretching* secara benar dapat memperlancar dan memperbaiki sirkulasi darah pada bagian kaki, meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, serta melatih dalam mengatasi keterbatasan sendi.

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini yaitu guna mengetahui pengaruh *active stretching* kaki terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. Metode yang diterapkan pada riset ini terdiri *pre-test* dan *post-test*, sehingga pendekatan pengumpulan datanya dilakukan melalui lembar observasi. Total populasi yang diperoleh disaat penelitian sebanyak 39 orang pasien diabetes mellitus dan 30 responden dimasukkan dalam sampel penelitian.

Metode penelitian : Metode pengumpulan sampel mengaplikasikan pendekatan Sampling Jenuh atau tidak menentukan sampel melainkan seluruh populasi akan diteliti. Pengukuran untuk mengetahui kadar gula dalam darah digunakan alat glukometer, dan kombinasi dengan kuesioner prosedur SOP *stretching* kaki. Analisa data yang digunakan yaitu Analisa univariat dimana data yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan Analisa bivariat yang menggambarkan penyajian data dan dua variable dengan menggunakan *quasi experimental* melalui pendekatan *one group pre-test* dan *post-test*. Pembahasan hasil penelitian kemudian dibuat dengan menggunakan teori.

Hasil : Hasil yang didapatkan dalam penelitian pengaruh *active stretching* kaki terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan p-value 0,00 sehinggaini menginterpretasikan jika adanya hubungan yang positif antara pengaruh *active stretching* terhadap penurunan kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dapat

disimpulkan bahwa adanya pengaruh *active stretching* kaki terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus.

Kata Kunci : Active Stretching, diabetes mellitus

**THE EFFECT OF ACTIVE STRETCHING OF LEGS ON
DECREASING BLOOD GLUCOSE LEVELS IN DIABETES
MELLITUS PATIENTS
DI RUMAH SAKIT ROYAL PRIMA MEDAN**

Vanny Daermisa Damanik¹, Inrina Risa Br Sinulingga², Rosita Lubis³,
Elis Anggeria*

**Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas
Prima Indonesia**

Email: vannydamanik07@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Patients with diabetes mellitus need medication that can lower blood sugar levels. One of the treatments is stretching, either actively or passively. Performing stretching procedures correctly can expedite and improve blood circulation in the legs, increase the strength of the calf and thigh muscles, and train them to overcome joint limitations.

Purpose: The aim of this study was to determine the effect of active stretching of the legs on blood glucose levels in patients with diabetes mellitus. The method used in this research consisted of pre-test and post-test, so that the data collection approach was carried out through observation sheets. The total population obtained during the study was 39 diabetes mellitus patients and 30 respondents were included in the study sample

Research method: The sample collection method applies the Saturated Sampling approach or does not determine the sample but the entire population will be studied. Measurements to determine blood sugar levels used a glucometer, and in combination with the leg stretching SOP procedure questionnaire. The data analysis used is univariate analysis where the data is presented in a frequency distribution table and bivariate analysis which describes the presentation of data and two variables using quasi-experimental through a one group pre-test and post-test approach. Discussion of research results is then made using theory.

Results: The results obtained in the study of the effect of active stretching of the legs on blood glucose levels in patients with diabetes mellitus using the Wilcoxon test obtained a p-value of 0.00 so this interprets that there is a positive relationship between the effect of active stretching on reducing blood glucose levels in patients with diabetes mellitus.

Conclusion: Based on the research results obtained, it can be concluded that there is an effect of active stretching of the legs on blood glucose levels in patients with diabetes mellitus.

Keywords: Active Stretching, diabetes mellitus