

**IMPLEMENTASI SENAM DIABETIK MENGGUNAKAN PLASTISIN
PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS KECAMATAN BREBES DESA PENGEMPON**



TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Pada Program
Studi DIII Keperawatan

Oleh:

Windiarti Dian Lestari

23130008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
2026**

**IMPLEMENTASI SENAM DIABETIK MENGGUNAKAN PLASTISIN
PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS KECAMATAN BREBES DESA PENGEMPON**



TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Derajat Ahli Madya
Keperawatan

Oleh:

Windyarti Dian Lestari

23130008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN
SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI**

2026

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI SENAM DIABETIK MENGGUNAKAN PLASTISIN PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS KECAMATAN BREBES DESA PENGEMPON

Oleh:

Nama : Windiyarti Dian Lestari

NIM : 23130008

Tegal, 1 Juli 2026

Menyetujui,

Pembimbing I


Ns. Ardhni Henda Karmandika, M.Kep
NIDN. 0615029303

Pembimbing II


Bdn. Seventina Nurul Hidayah, S.SiT., M.Kes
NIDN. 1117088601

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

**HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR (TA)**

**IMPLEMENTASI SENAM DIABETIK MENGGUNAKAN PLASTISIN
PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS KECAMATAN BREBES DESA PENGEMPON**

Oleh:

Nama : Windiyarti Dian Lestari
Nim : 23130008

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji

Ketua penguji : Ns. Muhamad Ibnu Hasan, M.Kep
NIDN. 0629069103

()

Anggota Penguji I : Ns. Nanda Bachtiar, M. Kep
NIDN. 0623129601

()

Anggota Penguji II : Ns. Ardhi Henda Karmandika, M. Kep
NIDN. 0615029303

()

Tegal, 13 Juni 2026

Menyetujui,

Dekan Universitas Harkat Negeri

Program Studi Diploma III Keperawatan


Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc
NIPY. 10.007.038


Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep
NIPY. 09.020.452

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

NAMA : Windiyarti Dian Lestari

NIM 23130008

Tanda Tangan :



Tanggal : 7 Oktober 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Windiyarti Dian Lestari
NIM : 23130008
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**IMPLEMENTASI SENAM DIABETIK MENGGUNAKAN PLASTISIN
PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II
DI PUSKESMAS KECAMATAN BREBES DESA PENGEMPON**

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Tegal, 1 Juli 2026

Yang menyatakan



Windiyarti Dian Lestari
23130008

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Suro Dira Jaya Ningrat Lebur Dening Pangastuti”

“Anglaras Ilining Banyu, Angeli Ananging Ora Keli”

-Ringle

PERSEMBAHAN:

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan dengan segala hormat dan kasih sayang kepada:

1. Kepada ayahku yang tercinta bapak samlawi, terimakasih sudah berusaha semaksimal mungkin dan sudah bekerja keras tanpa mengenal Lelah. Terimakasih sudah memberikan semangat, motivasi, dorongan setiap saya mengerjakan karya tulis ilmiah. Hanya Sedikit cerita ayah saya hanya tamat lulusan sd saja tetapi beliau mempunyai cita cita bahwa “ meskipun bapak hanya tamat lulusan sd tapi anak bapak harus tamat lulus perguruan tinggi”. Kata kata itu dapat menjadi sebuah pondasi terbangun nya motivasi untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah.
2. Kepada ibuku yang tercinta ibu suharti, sebagai doa penolong di kala saya sedang megalami kesusahan, saya berterimakasih bahwa sudah mendoakan, memberikan motivasi, dukungan, semangat setiap hari. Hanya Sedikit cerita Mungkin beliau hanya tamat lulusan SMA tetapi beliau mempunyai keinginan bahwa putri pertamanya menjadi orang pertama yang tamat lulusan perguruan tinggi. Meskipun beliau sedikit galak tetapi beliau sangat baik dan sangat mengusakan saya, apapun yang saya butuhkan, satu waktu Dimana saya pernah mengeluh soal karya tulis ilmiah ku tetapi ibuku terus memberikan dorongan hingga sampai akhirnya saya dapat menyelsaikan karya tulis ilmiah ini. Mungkin tanpa dukungan, motivasi dan terutama doa ibu aku bukanlah apa apa love you ibu
3. Kepada adik kecilku rizqi dwi akbar, terimakasih sudah memberikan

semangat setiap saya mengerjakan karya tulis ilmiah, dan terimakasih sudah memberikan bantuan kecil Ketika saya sedang membutuhkan nya, adikku ini sebagai motivasi saya untuk sukses. Saya mempunyai prinsip” jika saya sukses adik saya harus sukses” maka dari itu aku harus sukses supaya bisa menjadi sosok penolong di kala adik ku membutuhkan bantuan ku”

4. Kepada teman temanku windi sartika, Yenni Setiawati, rossa dwi mauliddina yang sudah memberikan dukungan, motivasi, semangat, setiap saya sedang mengeluh perihal perkuliahan, terimakasih juga sudah sabar menghadapi sikap keras kepalaku, terimakasih selalu memaklumi kesalahan yang saya perbuat selama 3 tahun, terimakasih sudah sering memberikan saya nasehat. Aku harap semoga kita bertemu Kembali dengan membawa kesuksesan yang kalian inginkan.
5. Kepada Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep selaku dosen pembimbing 1 Terimakasih sudah membimbing berjalan nya pembuatan karya tulis ilmiah
6. Kepada ibu Bdn. Seventina Nurul Hidayah, S.SiT., M. Kes, selaku dosen pembimbing 2 Terimakasih sudah membimbing berjalan nya pembuatan karya tulis ilmiah
7. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu yang telah terlibat dan berkontribusi dalam penyusunan hingga penyelesaian karya tulis ilmiah
8. Dan yang terakhir Kepada gadis kecil manis, cantik, mandiri, sederhana, kuat yaitu saya sendiri windiyarti dian lestari. Terimakasih sudah berjuang sampai di titik ini. Dengan banyak nya kegagalan, yang sudah di lewati sejauh ini, terimakasih sudah kuat untuk menjalani kehidupan yang se rumit ini, dan terimakasih sudah tetap hidup, merayakan serta mengusahakan diriku sendiri, walaupun apa yang saya usahakan selalu kurang. Terimakasih juga untuk cacian dan makian yang pernah ku dapatkan dari saya duduk di bangku sekolah dasar hingga duduk di bangku perguruan tinggi, karna proses tanpa cacian dan makian itu tidak mungkin, dan saya yakin bukan saya saja yang merasakan tetapi orang

lain juga pasti merasakan, terimakasih sudah mau berjuang melawan trauma yang pernah di lalui, terimakasih sudah mau berjuang untuk sembuh dari trauma yang pernah terjadi. Seporsi kemenangan untuk diriku sendiri.

PRAKATA

Alhamdulillahirobil alamin, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan dengan baik. Karya tulis ini dapat disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan sekaligus sebagai bentuk penerapan ilmu keperawatan, khususnya dalam Implementasi senam diabetik menggunakan plastisin pada lansia diabetes melitus tipe II Penulis menyadari bahwa penyusunan karya tulis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Sudirman Said, AK., M.B.A. selaku Rektor Universitas Harkat Negeri
2. Bapak Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm, M.Sc. selaku Dekan Universitas Harkat Negeri.
3. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan.
4. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep. selaku Dosen Pembimbing 1
5. Ibu Bdn. Seventina Nurul Hidayah, S.SiT., M. Kes, selaku Dosen Pembimbing 2
6. Seluruh Staf dan Tenaga Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Brebes yang telah banyak membantu memfasilitasi proses jalannya penelitian.
7. Responden wilayah pengempon Ny W yang sudah bersedia di lakukan penelitian
8. Kedua Orang Tua dan Keluarga Tercinta, yang tiada henti memberikan dukungan, motivasi, sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Tegal, 1 juli 2026

Penulis

ABSTRAK

IMPLEMENTASI SENAM DIABETIK MENGGUNAKAN PLASTISIN PADA LANSIA DIABETES MELITUS TIPE II

Penelitian Studi Kasus Di wilayah Desa pengempon Kabupaten kecamatan Brebes

**LESTARI, DIAN, WINDIYARTI., KARMANDIKA, HENDA, ARDHI.,
HIDAYAH, NURUL, SEVENTINA,**

Latar Belakang: Diabetes Melitus Tipe II Pada lansia memicu neuropati perifer dengan keluhan kesemutan dan kaku pada telapak kaki dan jari jari kaki. Salah satu terapi nonfarmakologis adalah senam diabetik menggunakan plastisin, yaitu latihan fisik kaki terstruktur yang dipadukan dengan manipulasi plastisin (Lilin mainan) menggunakan jari jari kaki untuk merangsang saraf perifer. **Tujuan:** Menerapkan asuhan keperawatan berbasis Evidence-Based Practice melalui senam diabetik plastisin untuk menurunkan kadar gula darah dan memperbaiki perfusi perifer lansia. **Metode:** Penelitian studi kasus deskriptif pada seorang lansia (60 tahun) dengan Diabetes Melitus Tipe II dan hipertensi di Kabupaten Brebes. Terapi diberikan dengan cara melatih pasien melakukan gerakan senam kaki diabetik, di mana jari-jari kaki aktif mencengkeram, meremas, dan membentuk plastisin di lantai. Intervensi ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut pada pagi hari sebelum beraktivitas, dengan durasi 15–30 menit per sesi. Evaluasi menggunakan lembar observasi dan glukometer. **Hasil:** Sebelum intervensi, pasien mengeluhkan kesemutan, kaku kaki, tekanan darah 190/100 mmHg, dan kadar gula darah sewaktu (GDS) 396 mg/dl. Setelah tiga hari terapi, GDS menurun menjadi 114 mg/dl, tekanan darah menjadi 113/76 mmHg, keluhan kaki hilang, dan aktivitas meningkat **Kesimpulan:** Senam diabetik menggunakan plastisin terbukti efektif menurunkan kadar gula darah, memperbaiki perfusi perifer, dan meningkatkan kondisi fisik lansia Diabetes Melitus Tipe II.

Kata Kunci: Diabetes Melitus Tipe II, lansia, senam diabetik, plastisin, gula darah sewaktu.

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF DIABETIC EXERCISES USING PLASTICINE FOR ELDERLY PATIENTS WITH TYPE II DIABETES MELLITUS

A Case Study in Pengempon Village, Brebes Regency

**LESTARI, DIAN, WINDIYARTI., KARMANDIKA, HENDA, ARDHI,
HIDAYAH, NURUL, SEVENTINA,**

Background: Type II Diabetes Mellitus in the elderly triggers peripheral neuropathy, manifesting as tingling and stiffness in the soles of the feet and toes. One non-pharmacological therapy is diabetic exercise using plasticine—a structured physical foot exercise combined with manipulating plasticine (modeling clay) with the toes to stimulate peripheral nerves. **Objective:** To implement evidence-based nursing care using plasticine-based diabetic exercises to lower blood sugar levels and improve peripheral perfusion in the elderly. **Methods:** A descriptive case study was conducted on an elderly individual (60 years old) with Type II Diabetes Mellitus and hypertension in Brebes Regency. The therapy involved training the patient in diabetic foot exercises, specifically using the toes to actively grip, squeeze, and shape plasticine on the floor. The intervention was performed for three consecutive days in the morning before daily activities, lasting 15–30 minutes per session. Evaluation was conducted using observation sheets and a glucometer. **Results:** Prior to the intervention, the patient complained of tingling and foot stiffness, with a blood pressure of 190/100 mmHg and a random blood sugar (RBS) level of 396 mg/dL. After three days of therapy, RBS dropped to 114 mg/dL, blood pressure improved to 113/76 mmHg, foot complaints resolved, and activity levels increased. **Conclusion:** Diabetic exercise using plasticine proved effective in lowering blood sugar levels, improving peripheral perfusion, and enhancing the physical condition of an elderly patient with Type II Diabetes Mellitus

Keywords: Type II Diabetes Mellitus, elderly, diabetic exercise, plasticine, random blood sugar.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
PRAKATA.....	ix
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lansia.....	7
1. Definisi Lansia	7
2. Klasifikasi Lansia	7
3. Proses Menua Pada Lansia.....	7
4. Perubahan Perubahan yang terjadi pada lansia	8
B. Konsep Diabetes Melitus Tipe II	9
1. Definisi Diabetes Melitus Tipe II.....	9

2. Etiologi.....	9
3. Faktor Resiko	11
4. Tanda Dan Gejala	12
5. Patofisiologi	13
6. Pathway	14
7. Komplikasi	15
8. Manifestasi Klinis	16
9. Penatalaksanaan.....	18
10. Pemeriksaan penunjang.....	20
C. Konsep Senam Kaki Diabetik.....	21
1. Definisi Senam Kaki Diabetik	21
2. Manfaat Senam Kaki Diabetik.....	21
3. Indikasi dan Kontra Indikasi.....	22
D. Konsep Plastisin.....	22
1. Definisi Plastisin	22
2. Cara Plastisin	23
3. Hubungan Senam Diabetik Dengan Media Plastisin	24
4. Prosedur Pelaksanaan Senam Kaki Diabetik	24
5. Rekomendasi waktu dan dosis.....	28
6. Dampak.....	28
E. Konsep Asuhan Keperawatan Pada Lansia Diabetes Melitus Tipe II	29
1. Pengkajian.....	29
2. Pengkajian Keperawatan pada Pasien Diabetes Melitus	29
3. Diagnosa Keperawatan	32
4. Intervensi Keperawatan	33
5. Implementasi Keperawatan.....	37
6. Evaluasi Keperawatan.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Rancangan Studi Kasus.....	39
B. Subyek studi kasus	39
C. Fokus Studi Kasus.....	40

D. Definisi Operasional Fokus Studi Kasus	40
E. Instrumen Studi Kasus	40
F. Metode Pengumpulan Data.....	40
G. Lokasi Dan Waktu Studi Kasus	42
H. Analisis Data dan Penyajian Data.....	42
I. Etika Studi Kasus	42
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Pengkajian Keperawatan.....	44
2. Diagnosa Keperawatan	49
3. Intervensi Keperawatan	50
4. Implementasi Keperawatan.....	51
5. Evaluasi Keperawatan.....	53
B. Pembahasan.....	53
1. Pengkajian Keperawatan.....	53
2. Diagnosa Keperawatan	57
3. Intervensi Keperawatan	58
4. Implementasi Keperawatan.....	59
5. Evaluasi Keperawatan.....	70
C. Keterbatasan.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Intervensi Keperawatan	33
Table 3.1 Definisi operasional fokus studi kasus.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway	14
Gambar 2.2 <i>Plastisin</i>	23
Gambar 2.3 Posisi duduk	25
Gambar 2.4 Posisi kaki dorsifleksi	25
Gambar 2.5 dorsifleksi plantar fleksi	26
Gambar 2.6 rotation.....	26
Gambar 2.7 dorsifleksi	27
Gambar 2.8 inversi versi	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian/ Pengambilan Data.....	83
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Penelitian	84
Lampiran 3 SOP dan atau Instrument Penelitian	86
Lampiran 4 Surat Keterangan Bebas Plagiarism/Similarity Check	92
Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	93
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent).....	94
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian/Pengkajian	95
Lampiran 8 Asuhan Keperawatan.....	96
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	145
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Tugas Akhir.....	149
Lampiran 11 Form Revisi Tugas Akhir	153

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR LAMBANG / SIMBOL

- < : Kurang dari / lebih kecil dari (digunakan dalam indikator ABI <0{,}9, durasi CRT <2\text{ detik}, dll.).
- \le / \ge : Kurang dari sama dengan / Lebih dari sama dengan.
- % : Persen / persentase (digunakan pada tingkat prevalensi, tingkat kepatuhan, dan proporsi).
- \pm : Kurang lebih / plus minus.
- \circ C : Derajat Celsius (satuan untuk suhu tubuh).
- mg/dL : Miligram per desiliter (satuan kadar glukosa/gula darah).
- mmHg : Milimeter raksa / millimeters of mercury (satuan tekanan darah).
- mL : Mililiter (satuan volume cairan/alkohol).
- kg : Kilogram (satuan berat badan/massa plastisin).
- cm : Sentimeter (satuan tinggi badan/ukuran fisik).

DAFTAR SINGKATAN

- ABI / ABPI : Ankle Brachial Index / Ankle Brachial Pressure Index (Indeks Tekanan Ankel-Brakial untuk menilai sirkulasi perifer).
- ADL : Activity of Daily Living (Aktivitas Kehidupan Sehari-hari/Tingkat Kemandirian Fungsional).
- APGAR : Adaptation, Partnership, Growth, Affection, Resolve (Skala Penilaian Keharmonisan dan Dukungan Keluarga).
- BAB : Buang Air Besar.
- BAK : Buang Air Kecil.
- CRT : Capillary Refill Time (Waktu pengisian kembali kapiler darah).
- DFU : Diabetic Foot Ulcer (Ulkus/Luka kaki diabetik).
- DM : Diabetes Melitus.
- DPP-4 : Dipeptidyl Peptidase-4 (Salah satu golongan obat/inhibitor enzim penanganan DM).
- EKG : Elektrokardiogram (Pemeriksaan rekam jantung).

GCS	: Glasgow Coma Scale (Skala ukur tingkat kesadaran pasien).
GDS	: Gula Darah Sewaktu.
GDS (Geriatric)	: Geriatric Depression Scale (Skala ukur tingkat depresi pada lansia).
GLP-1	: Glucagon-Like Peptide-1 (Hormon inkretin yang merangsang sekresi insulin).
GLUT-4	: Glucose Transporter Type 4 (Proteintransporter glukosa yang dipicu kontraksi otot).
HbA1c	: Hemoglobin A1c / Hemoglobin Terглиkasi (Parameter kadar rata-rata glukosa darah 2–3 bulan).
HDL	: High-Density Lipoprotein (Kolesterol baik).
INH	: Isoniazid (Obat terapi tuberkulosis).
LDL	: Low-Density Lipoprotein (Kolesterol jahat).
N. I – N. XII	: Nervus Cranialis I sampai XII (Dua belas pasang saraf kranial/kepala).
PAD	: Peripheral Artery Disease (Penyakit Arteri Perifer).
PERKENI	: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
RI	: Republik Indonesia.
ROM	: Range of Motion (Rentang gerak sendi).
RR	: Respiratory Rate (Frekuensi pernapasan per menit).
RS	: Rumah Sakit.
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.
SGLT-2	: Sodium-Glucose Co-Transporter 2 (Golongan obat inhibitor penyerapan glukosa di ginjal).
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia.
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia.
SOP	: Standar Operasional Prosedur.
TD	: Tekanan Darah.
TTGO	: Tes Toleransi Glukosa Oral.
TTV	: Tanda-Tanda Vital.
WHO	: World Health Organization (Organisasi Kesehatan Dunia).

DAFTAR ISTILAH

Akantosis Nigrikans:	Kondisi perubahan warna kulit menjadi lebih gelap, menebal, dan bertekstur seperti beludru, biasanya di lipatan leher/ketiak akibat resistensi insulin.
Aterosklerosis	: Penumpukan plak/lemak pada lapisan dalam dinding pembuluh darah arteri.
Diuresis Osmotik	: Peningkatan volume pengeluaran urine yang dipicu oleh tingginya konsentrasi molekul (glukosa) di dalam ginjal.
Dorsifleksi	: Gerakan menekuk pergelangan kaki atau jari kaki ke arah atas/mendekati tulang kering.
Dislipidemia	: Kondisi ketidaknormalan kadar lemak/kolesterol dalam darah.
Dyspnea	: Sensasi sesak napas atau kesulitan bernapas.
Evidence-Based Practice (EBP)	: Praktik keperawatan/kesehatan yang didasarkan pada bukti ilmiah dan hasil penelitian teruji.
Eksudat	: Cairan/protein berlemak yang merembes keluar dari pembuluh darah ke jaringan sekitar (seperti pada retina).
Fatigue	: Rasa lelah, lesu, atau kelelahan ekstrem yang menetap.
Hiperglikemia	: Kondisi tingginya kadar gula (glukosa) di dalam aliran darah melampaui batas normal.
Hipoglikemia	: Kondisi kadar gula darah berada di bawah rentang normal.
Informed Consent	: Lembar persetujuan yang ditandatangani oleh responden/pasien secara sukarela setelah mendapat penjelasan mengenai penelitian.
Inversi - Versi	: Gerakan memutar atau memiringkan telapak kaki ke arah dalam (inversi) atau ke arah luar (versi).
Makroangiopati	: Kerusakan atau komplikasi yang terjadi pada pembuluh darah besar.
Mikroangiopati	: Kerusakan atau komplikasi yang terjadi pada pembuluh darah kecil/kapiler.
Nefropati Diabetik	: Komplikasi atau kerusakan pada fungsi ginjal akibat

hipertensi dan hiperglikemia kronis.

Neuropati Perifer / Diabetik : Kerusakan pada sistem saraf tepi yang menimbulkan gejala kesemutan, mati rasa, atau rasa terbakar pada ekstremitas (tangan/kaki).

Parestesia : Sensasi abnormal pada kulit seperti kesemutan, kebas, atau rasa tertusuk-tusuk jarum tanpa ada rangsangan dari luar.

Patofisiologi : Ilmu yang mempelajari tentang gangguan fungsi fisiologis atau proses perjalanan suatu penyakit pada tubuh.

Plastisin (DAS) : Media bahan lunak/lilin mainan yang dipadukan dalam senam diabetik untuk memberikan stimulasi mekanis dan sensorik.

Plantar Fleksi : Gerakan mengarahkan telapak atau jari kaki ke arah bawah.

Polidipsia : Rasa haus berlebih yang dirasakan oleh penderita diabetes.

Polifagia : Rasa lapar berlebih yang dirasakan oleh penderita diabetes.

Poliuria : Peningkatan frekuensi dan volume buang air kecil.

Resistensi Insulin : Kondisi ketika sel-sel tubuh (otot, lemak, hati) tidak dapat merespons atau menggunakan insulin secara efektif.

Retinopati Diabetik : Kerusakan pada pembuluh darah retina mata akibat gula darah tinggi kronis yang berpotensi menyebabkan kebutaan.

Sarkopenia : Kondisi penurunan massa, kekuatan, dan fungsi otot secara alami akibat proses penuaan.