

Ringkasan

Pengaruh Latihan Senam Kaki Terhadap Aliran Darah Kaki Pada Lansia Penderita Diabetes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan senam kaki terhadap peningkatan aliran darah kaki pada lansia penderita diabetes. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Juni – 17 Juni 2016. Penelitian ini menggunakan metode experiment dengan desain penelitian menggunakan pre-test dan post-test design dan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria seperti, pasien penderita diabetes, nilai *Ankle Brachial Index* <0,9, dan berusia 55-65 tahun. Sampel berjumlah 11 orang terdiri dari 5 laki-laki dan 6 perempuan. Teknik pengolahan data menggunakan uji-T dependen untuk mengetahui besarnya pengaruh sebelum dan sesudah latihan senam kaki.

Hasil pengujian analisis data menunjukkan bahwa rata-rata nilai *Ankle Brachial Index* sebelum melakukan latihan senam kaki sebesar 0,82 dan rata-rata setelah melakukan latihan senam kaki sebesar 0,9. Dengan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistic uji-t mulai dari mencari t-hitung dan membandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penghitungan tersebut diujikan pada tabel dengan derajat kebebasan (dk) = n – 1 diperoleh nilai t-tabel 1,812 dan nilai t-hitung sebesar 8,7. Dengan hasil bahwa nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel, hal ini menggambarkan bahwa latihan senam kaki berpengaruh terhadap aliran darah kaki pada lansia penderita diabetes.

Kata kunci : senam kaki, aliran darah kaki, diabetes.

Summary

Effect Of Gymnastics Leg Against Leg Blood Flow In Elderly Patients With Diabetes Mellitus

ABSTRACT

This study aimed to obtain information about the influence of gymnastics leg against leg blood flow in elderly patients with diabetes mellitus. The study was conducted on June 9 to June 17, 2016. This research used experimental research design using pre-test and post-test design and sampling using purposive sampling with criteria such as, patients with diabetes, the value of Ankle Brachial Index <0,9, and 55-65 years old. Samples numbered 11 people composed of 5 men and 6 women. Data processing techniques using dependent t-test to determine the influence before and after gymnastics leg.

The test results of data analysis showed that the average value of Ankle Brachial Index before doing leg exercises was 0.82 and the average after doing leg exercises at 0.9. With a data analysis technique used is the t-test statistical techniques ranging from the search for t-test and compare with t-table at significant level $\alpha = 0.05$. The results of these calculations was tested on the table with degrees of freedom (df) = n - 1 obtained by value t-table 1.812 and t-test value of 8.7. With the result that the value t count bigger than t-table, this illustrates that the leg exercises influence the leg blood flow in elderly diabetics.

Keywords: gymnastics foot, leg blood flow, diabetes.