

## Asam "Aktivitas Satu Jam" Konseling Kesehatan Masyarakat Penyakit Diabetes Melitus

Andika Siswoaribowo <sup>a\*</sup>, Nove Lestari <sup>b</sup>

<sup>a</sup> STIKES Karya Husada Kediri, Kediri, Indonesia

<sup>b</sup> STIKES Karya Husada Kediri, Kediri, Indonesia

\**siswoari@gmail.com, nophelestari@gmail.com*

### Abstract

Senam kaki merupakan latihan yang dilakukan bagi penderita Diabetes Mellitus (DM) atau bukan penderita untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Perawat sebagai salah satu tim kesehatan, selain berperan dalam memberikan edukasi kesehatan juga dapat berperan dalam membimbing penderita DM untuk melakukan senam kaki sampai dengan penderita dapat melakukan senam kaki secara mandiri. Ketidaksanggupan pasien diabetes mellitus dalam melakukan *self care* dapat mempengaruhi kualitas hidup dari segi kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, dan hubungan lingkungan. *Self care* yang dilakukan pada penderita diabetes mellitus lebih dititik beratkan pada pencegahan komplikasi dan pengontrolan gula darah. Salah satu tindakan *self care* pada pasien DM adalah olahraga atau latihan fisik. Berolahraga secara teratur dapat menurunkan dan menjaga kadar gula darah tetap normal. Dimana salah satu *foot exercise* untuk pasien diabetes mellitus adalah senam kaki diabetic. Metode pengabdian masyarakat ini adalah observasional Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule Modul manajemen meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penyuluhan berkesinambungan. Persiapan sarana dan prasarana pelatihan. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat pelatihan dan penyuluhan. Koordinasi lapangan. Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta (100%) memahami tentang diabetes melitus, tujuan dilakukannya senam kaki, mengetahui manfaat senam kaki, mengetahui indikasi dan kontraindikasi senam kaki dan antusias, perhatian serta aktif selama kegiatan pelatihan senam kaki.

*Keywords:* DM, Senam Kaki

### 1. Pendahuluan

Sebagai bentuk nyata dari Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian diri kepada masyarakat dapat dilakukan secara perorangan/person atau bersama-sama/kolektif. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat merupakan upaya untuk dari civitas akademika atau masyarakat kampus agar dapat mengaplikasikan ilmunya kepada masyarakat. Selain itu kegiatan pengabdian masyarakat juga dapat digunakan untuk mendekatkan diri kepada masyarakat sehingga interaksi masyarakat kampus dengan masyarakat umum terus dapat terjalin secara harmonis. Kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilakukan dengan melibatkan instansi-instansi lain yang berkompeten. Instansi-instansi ini dapat berfungsi sebagai

mediator aktif dalam kegiatan tersebut.

Diabetes Melitus merupakan penyakit yang menjadi satu masalah kesehatan yang besar. Data dari studi global menunjukkan bahwa jumlah penderita DM pada Tahun 2015 telah mencapai 366 juta orang, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 552 juta pada tahun 2030. Pada Tahun 2010 lebih dari 50 juta orang yang menderita DM di Asia Tenggara. Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan bahwa sebanyak 183 juta orang tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit DM. Sebesar 80% orang dengan DM tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebagian besar penderita DM berusia antara 40-59 tahun. Penyakit Diabetes Melitus (DM) yang kita kenal sebagai penyakit kencing manis adalah kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar gula (Glukosa) darah akibat kekurangan insulin baik absolut maupun relatif. DM merupakan salah satu penyakit degeneratif dengan sifat kronis yang jumlahnya terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada Tahun 1983, prevalensi DM di Jakarta baru sebesar 7%; pada Tahun 1993 prevalensinya meningkat menjadi 5,7% dan pada tahun 2015 melonjak menjadi 12,8%.

Klasifikasi atau jenis diabetes ada bermacam-macam tetapi di Indonesia yang paling banyak di temukan adalah DM tipe 2. jenis diabetes yang lain ialah DM tipe 1; diabetes kehamilan atau gestasional (DMG) dan diabetes tipe lain. Ada juga kelompok individu lain dengan toleransi glukosa abnormal tetapi kadar glukosanya belum memenuhi syarat masuk kedalam kelompok diabetes melitus, disebut toleransi glukosa terganggu (TGT). Sebenarnya penyakit diabetes tidaklah menakutkan bila diketahui lebih awal. Kesulitan diagnosis timbul karena kadang-kadang dia datang tenang dan dibiarkan akan menghanyutkan pasien kedalam komplikasi fatal. Oleh karena itu, mengenal tanda-tanda awal penyakit diabetes ini menjadi sangat penting.

## **2. Metode**

Penyusunan program penyuluhan dan program kerja pelatihan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule) Penyusunan program kerja penyuluhan dan pelatihan. Penyusunan modul pelatihan. Modul manajemen meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penyuluhan berkesinambungan. Persiapan

sarana dan prasarana pelatihan. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat pelatihan dan penyuluhan. Koordinasi lapangan. Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh Tim.

### **3. Hasil dan Diskusi**

Tahap Monitoring dan Evaluasi. Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada mitra agar tetap terus menerapkan perawatan gerontik secara konsisten dan memaksimalkan posbindu yang sudah ada untuk meningkatkan kesehatan dan kepedulian pada kelompok lansia, dengan begitu dapat meningkatkan kinerja mitra dan mendukung program pemerintah dalam meningkatkan angka harapan hidup.



Gambar. 1 (a) Penyuluhan Kesehatan; (b) Persiapan Senam

Sumber: Andika,2021

### **4. Kesimpulan**

Kegiatan di lakukan setelah melakukan koordinasi dengan pihak pemerintahan desa pelem dan Satgas lingkungan. Persetujuan pihak Pemerintahan pelem atas terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini dilanjutkan dengan melakukan survey lokasi ke balai desa ASAM "Aktivitas Satu Jam" Konseling kesehatan masyarakat

"senam kaki diabetes melitus". Keterlibatan Satgas lingkungan yang saat itu ada di lokasi juga di laksanakan untuk memperlancar kegiatan. Lansia menyatakan merasa senang dikunjungi oleh kader beserta tim pengabdian masyarakat dan mengharapkan pandemi segera berakhir karena sudah kangen ingin mengikuti kegiatan Posyandu sehingga bisa berkumpul dengan teman-teman lansianya. Dalam kegiatan ini kader terlibat aktif dan akhirnya dapat mengunjungi lansia sambil memonitor kondisi kesehatan lansia, sehingga kegiatan ini dapat dijadikan sebagai pilihan kegiatan Posyandu Lansia selama pandemi. Kegiatan senam kaki untuk penderita DM dapat dijadikan sebagai salah satu program kegiatan di Puskesmas dalam rangka meningkatkan kesehatan penderita DM. Perlu koordinasi dengan pihak pemerintah terkait dalam rangka memotivasi penderita DM untuk dapat memeriksakan kesehatannya secara teratur di Puskesmas.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada kepala desa pelem beserta staf, ketua LLPM dan Ketua STIKES Karya Husada Kediri yang memberikan izin melakukan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan kepada Tim kegiatan ini yang telah meluangkan waktunya sehingga kita dapat memberikan manfaat kepada masyarakat.

### **Referensi**

- Adhistry, Karolin. (2011). *Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah sewaktu Pada DM Tipe II*. Skripsi Strata Satu Ilmu Keperawatan, Program Studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. (Tidak Dipublikasikan).
- American Diabetes Association. (2010). *Diabetes Care*. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2992225/?tool=pmcentrez> Diperoleh tanggal 1 April 2021.
- nneahira. (2011) . *Senam Kaki Diabetes*. Diakses dari <http://www.anneahira.com/senam-kaki-diabetes.htm>. Diperoleh tanggal 18 maret 2021.
- Ibrahim, dkk. (2012). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Peningkatan Sirkulasi Darah Kaki Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUP Fatmawati Jakarta. Media Ners.
- Nasution, dkk. (2009). Jurnal Pengaruh Senam Kaki Terhadap Peningkatan Sirkulasi Darah Kaki Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Di RSUP Haji Adam Malik Medan. Media Ners
- Romeli. (2010). *Gerakan Kaki Untuk Terapi Penderita Diabetes* . Diakses dari

<http://id.shvoong.com/medicine-and-health/diet-and-exercise/1986942-gerakan-kaki-untuk-terapi-penderita/>. Diperoleh tanggal 31 Maret 2021.

Soebagio, Imam. (2011). *Senam Kaki Sembuhkan Diabetes Mellitus*. Diakses dari <http://pakdebagio.blogspot.com/2011/04/senam-kaki-sembuhkan-diabetes-mellitus.html>. Diperoleh tanggal 16 Maret 2021.

Wartawarga. (2007). *Senam Kaki Diabetes Mellitus*. Diakses dari <http://wartawarga.gunadarma.ac.id/2010/01/senam-kaki-diabetes-mellitus/>. Diperoleh tanggal 31 Maret 2021.

Yudhi. (2009). *Senam Kaki*. Diakses dari <http://www.kesad.mil.id/content/senam-kaki>

