

Edukasi Senam Kaki Pada Penderita Kencing Manis di Wilayah Kelurahan Banjarsari Kecamatan Metro Utara Kota Metro

Nury Luthfiyatil Fitri¹, Astri Tri Pakarti¹, Senja Atika Sari¹, Ludiana¹, Immawati¹

¹ Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro, Indonesia.

* Corresponding author email: senjahs@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima: 18 Ags 2022

Direvisi: 28 Ags 2022

Disetujui: 10 Sept 2022

Tersedia online:

18 November 2022

Keywords:

Demonstrasi,
Diabetes Mellitus,
Kadar Gula,
Pendidikan Kesehatan,
Senam Kaki,

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian. Penyakit ini belum dapat disembuhkan dan hanya dapat dikendalikan. Banyaknya faktor penyebab meningkatnya kadar gula serta komplikasi yang terjadi pada penderita diabetes mellitus menjadi dasar akan pentingnya melakukan penatalaksanaan diabetes mellitus dengan tepat. Saat ini penatalaksanaan diabetes mellitus meliputi pengembalian dan pemeliharaan kadar glukosa darah senormal mungkin dengan diet seimbang, olahraga (senam kaki), dan penggunaan obat hipoglikemik oral (OHO) atau insulin. Senam kaki DM dapat menjadi salah satu alternatif bagi pasien DM untuk meningkatkan aliran darah dan memperlancar sirkulasi darah, hal ini membuat lebih banyak jala-jala kapiler terbuka sehingga lebih banyak reseptor insulin yang tersedia dan aktif serta mempermudah saraf menerima nutrisi dan oksigen. Kegiatan masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Banjarsari Kecamatan Metro Utara Kota Metro. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah pendidikan kesehatan dan Demonstrasi Senam Kaki. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa seluruh peserta dapat menyerap informasi ini dengan baik yaitu 75% dapat mempraktekkan kembali senam kaki yang diajarkan. Edukasi dan demonstrasi seperti ini dapat terus dilakukan oleh pihak Puskesmas Banjarsari kepada masyarakat.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright © 2022 The Author(s).

1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit gangguan metabolisme kronis yang ditandai peningkatan gula darah (Hiperglikemia), disebabkan karena ketidakseimbangan suplai dan kebutuhan insulin. Insulin dalam tubuh dibutuhkan untuk memfasilitasi masuknya glukosa dalam sel agar dapat digunakan untuk metabolisme dan pertumbuhan sel. Berkurang atau tidak adanya insulin menjadikan glukosa tertahan didalam darah dan kekurangan glukosa yang sangat dibutuhkan dalam kelangsungan dan fungsi sel [10].

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur 15 tahun sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi diabetes melitus pada penduduk 15 tahun pada hasil Riskesdas pada tahun 2013 sebesar 1,5%. Namun prevalensi diabetes mellitus menurut hasil pemeriksaan gula

darah meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita diabetes mellitus yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes. Berdasarkan data yang tercatat di Kasie Surveilans & Epidemiologi Dinas Kesehatan Kota Metro menunjukkan laporan terakhir 2018 jumlah kasus baru diabetes mellitus cukup tinggi yaitu mencapai 682 kasus.

Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki. Selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha, dan juga mengatasi keterbatasan pergerakan sendi [11].

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah pendidikan kesehatan dan demonstrasi senam kaki.

Adapun susunan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Tahap persiapan pada awal bulan oktober tahun 2021 dimana tim mengajukan proposal kegiatan ke Puskesmas yang dituju, setelah pihak puskesmas menyetujui proposal tersebut pada bulan oktober 2021, maka langkah selanjutnya adalah menyusun jadwal kegiatan.
- b. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 19 november 2021. Langkah pertama dilakukan penjelasan tentang Konsep Diabetes Mellitus dan Senam Kaki Diabetes. Kemudian tim memdemonstrasikan senam kaki diabetes bersama peserta. Selanjutnya melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan tentang konsep diabetes mellitus pada peserta dan peserta mempraktekan kembali senam kaki diabetes yang sudah diajarkan oleh tim pengabdian
- c. Tahap evaluasi dalam bentuk menjawab pertanyaan dan mempraktekkan kembali senam kaki diabetes yang sudah diajarkan oleh tim pengabdian.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan senam kaki diabetes dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 10 Juni 2022 bertempat di Aula Puskesmas Banjarsari. Peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan senam kaki pada penderita kencing manis adalah 15 orang penderita kencing manis. Kegiatan dimulai dari menjelaskan teori dari pengertian diabetes mellitus, penyebab, gejala, penatalaksanaan diabetes mellitus serta senam kaki diabetes mellitus.

Materi diberikan dalam waktu 45 menit, peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan senam kaki diabetes mellitus. 75 % peserta dapat mempraktekkan kembali senam kaki diabetes mellitus yang sudah diajarkan, dan 25 % peserta masih belum bisa mempraktekkan senam kaki diabetes mellitus secara mandiri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ruben, Rottie & Karundeng (2016) tentang Pengaruh Sebam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarsari, menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam kaki diabetes terhadap kadar gula pada pasien diabetes mellitus dengan p-value 0.000.



Penyampaian Materi



Demonstrasi senam kaki diabetes mellitus

Gambar 1 Bukti limbah di desa hasil observasi

4. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang senam kaki pada penderita kencing manis berupa penjelasan materi, demonstrasi senam kaki dilaksanakan pada tanggal 19 november 2021 berjalan dengan tertib dan lancar. 75 % peserta dapat menyerap informasi dengan baik, diukur dengan mengobservasi peserta dapat melakukan kembali senam kaki diabetes mellitus dan diskusi interaktif tentang diabetes mellitus berlangsung dengan baik. Perlu tindak lanjut oleh pihak puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Apriyanti, M. (2014). *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Diabetes Mellitus*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- [2] Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. (A. Suslia & P. P. Lestari, Ed., R. A. Nampira, Yudhistira, & S. citra Eka, Penerj.) (Edisi 8, Vol. 2). Singapura: Elsevier Inc.
- [3] Dinkes Kota Metro. (2018). *Laporan Penyakit Tidak Menular (PTM) Kota Metro*. Kota Metro Lampung.
- [4] Hasdianah. (2012). *Mengenal Diabetes Mellitus Pada Orang Dewasa dan Anak-anak dengan Solusi Herbal*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [5] Kaviani, M., Bahoosh, N., Azima, S., Asadi, N., Sharif, F., & Sayadi, M. (2014). The Effect of Relaxation on Blood Sugar and Blood Pressure Changes of Women with Gestational Diabetes: A Randomized Control Trial. *Iranian Journal of Diabetes and Obesity*, 6(1), 13–22.
- [6] Kemenkes RI. (2016). *Situasi dan Analisis Diabetes*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenskes RI.
- [7] LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. (M. T. Iskandar, Ed., B. Angelina, E. K. Yudha, P. E. Karyuni, & N. B. Subekti, Penerj.) (Edisi 5, Vol. 2). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- [8] Nabyl, R. A. (2012). *Panduan Hidup Sehat Mencegah dan Mengobati Diabetes Mellitus*. Yogyakarta: Aulia Publishing.
- [9] Smeltzer, S. C. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. (E. A. Mardella, Ed., D. Yulianti & A. Kimin, Penerj.) (Edisi 12). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- [10] Tarwoto, Wartonah, Taufiq, I., & Mulyati, L. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Endokrin*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- [11] Widiyanti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- [12] Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). KMB2 Keperawatan Medikal Bedah: keperawatan dewasa. Buku 2 (Edisi 1). Yogyakarta: Nuha Medika.