

Pengaruh Pendidikan Senam Kaki dengan Keaktifan Lansia Melakukan Senam Kaki pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Pontap Kota Palopo Tahun 2022

Sulfianti Gombo^{1*}, Ratnasari Iskandar², Hertiana³

¹²³ Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo
Luminda, Kec. Wara Utara, Kota Palopo, Sulawesi Selatan 91913, Indonesia

¹ sulfiantigombo15@gmail.com

ABSTRACT

Background: Foot exercise is one of the activities that can be done by people with diabetes mellitus to prevent injuries and improve blood circulation in the feet Objective: to determine the effect of foot gymnastics education with the activeness of the elderly in doing foot exercises in patients with diabetes mellitus in the Pontap City Public Health Center, Palopo City in 2022. Methods: The research design used in this study was a quasi-experimental pre- and post-test without control. The sample technique used is cluster sampling in pontap village, palopo city. Data analysis used paired sample test. Results: This study showed that there was an increase in the number of respondents who were active in the elderly doing foot exercises before and after being given DM foot exercise education with a p value of 0.000 <0.05. Conclusion: There is an Effect of Foot Gymnastics Education with Elderly Activeness Doing Foot Exercises in Diabetes Mellitus Patients in the Pontap Health Center area of Palopo City in 2022. Suggestion: for elderly people with DM to do foot exercises actively in order to avoid all the risks that occur.

Keywords: Diabetes Mellitus, Elderly Activity, Foot Gymnastics Education

ABSTRAK

Latar Belakang: Senam kaki merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan memperlancar peredaran darah pada kaki. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh Pendidikan senam kaki dengan keaktifan lansia dalam melakukan senam kaki pada penderita diabetes mellitus di wilayah puskesmas pontap kota palopo tahun 2022. Metode: desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment yang bersifat pre dan post test without control. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling di kelurahan Pontap Kota Palopo. Analisis data menggunakan uji paired sample test. Hasil: penelitian ini menunjukkan ada peningkatan jumlah responden yang memiliki keaktifan lansia melakukan senam kaki sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan senam kaki DM dengan p value 0,000<0,05. Kesimpulan: Ada Pengaruh Pendidikan Senam Kaki Dengan Keaktifan Lansia Melakukan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Pontap Kota Palopo Tahun 2022. Saran: kepada lansia penderita DM untuk melakukan senam kaki dengan aktif agar bisa menghindari segala resiko yang terjadi.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, Keaktifan lansia, Pendidikan senam kaki

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) adalah gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) yang

disebabkan oleh ketidakseimbangan antara suplai insulin dan kebutuhan insulin. (Tarwoto et al, 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa Indonesia memiliki

jumlah penderita DM tertinggi keempat dengan prevalensi 8,6% dari total penduduk, diikuti oleh India, Cina dan Amerika Serikat. Organisasi Kesehatan Dunia memproyeksikan bahwa jumlah penderita diabetes di Indonesia akan meningkat dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030 (Sri Wulan Meagawati et al., 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), batasan usia tersebut adalah usia pertengahan (middle age) adalah (45-59 tahun), lanjut usia (elderly) berusia 60-74 tahun, dan lanjut usia tua (old) adalah berusia antara 75-90 tahun, sangat tua yaitu di atas 90 tahun (Kodir et al, 2019).

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi penderita DM di Indonesia adalah 10,9%, dengan DKI Jakarta menjadi salah satu peringkat tertinggi, 3,4% dari total 10,5 juta atau sekitar 250.000 saya mengerti ini. >15(Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018). Penderita diabetes mellitus berusia antara 55 hingga 74 tahun, mayoritas adalah perempuan (1,8%), dan rata-rata tinggal di perkotaan seperti Jakarta (Kementerian Kesehatan, 2019).

Menurut data yang diperoleh dari DINKES (Dinas Kesehatan) Kota Palopo dari Januari hingga Desember 2020, terdapat sekitar 654 kasus baru diabetes dan 1252 kasus lama. Pada tahun 2021 mulai dari Januari-Desember terdapat jumlah kasus baru penderita DM sekitar 356 orang dan jumlah kasus lama 565 orang.

Pendataan pertama di Puskesmas Pontap Kota Palopo pada tahun 2020 menghasilkan 302 penderita diabetes, dan pada tahun 2021 jumlahnya meningkat menjadi 449 orang. Khususnya pada Lansia dari hasil wawancara dengan petugas Kesehatan di perkiraan pada tahun 2020 terdapat 97 lansia penderita DM dan pada tahun 2021 terjadi peningkatan penderita DM lansia dengan jumlah 110 orang. Petugas Kesehatan mengatakan bahwa terjadinya peningkatan DM pada lansia disebabkan oleh pola makan, kurangnya melakukan aktifitas dan

masih pada masa pandemi sehingga tidak dilakukan Senam pada lansia.

Edukasi adalah pendidikan atau pelatihan tentang pengetahuan dan keterampilan manajemen DM yang diberikan kepada setiap pasien. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam mengatasi pencegahan masalah kaki diabetik. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan penderita diabetes melitus (Anggi Saputra, 2020).

Senam kaki merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes untuk mencegah terjadinya cedera dan memperlancar peredaran darah pada kaki. Tujuan senam kaki adalah untuk melancarkan peredaran darah sehingga nutrisi mengalir lebih lancar ke jaringan-jaringan. otot, otot paha, dan persendian untuk mengatasi keterbatasan pada pasien DM (Wibisono dalam Simbolon M Siti, 2018).

Berdasarkan survey yang dilakukan terhadap 46 responden penderita diabetes melitus di wilayah Puskesmas Garuda City Bandung, 4 responden (8,7%) mampu melakukan senam kaki sebelum mendapatkan penyuluhan kesehatan, yang ternyata setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Jumlah orang yang bisa melakukan senam kaki meningkat menjadi 25 orang (54,3%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh antara simulasi gerakan kaki dengan kinerja pada penderita diabetes tipe 2 (Anggi Saputra et al, 2020).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah Quasy eksperimen dengan desain pre dan post without control design. Penelitian ini telah dilakukan di bulan Juli tahun 2022 di Wilayah Puskesmas Pontap Kota Palopo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling di Kelurahan Pontap Kota Palopo. Besar sampel yang digunakan adalah 20 lansia. Alat yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari lembar observasi dimana peneliti mewawancarai beberapa lansia penderita DM dan meliputi gerakan kaki,

dan lembar observasi berisi gerakan kaki yang diukur peneliti tiga kali dalam seminggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Puskesmas Pontap Kota Palopo.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
60-74	19	95,0 %
75-90	1	5,0 %
Jenis Kelamin		
Laki – laki	2	10,0 %
Perempuan	18	90,0 %
Pendidikan		
SD	16	80,0 %
SMP	3	15,0 %
SMA	1	5,0 %

Berdasarkan Tabel 1 diatas dapat dilihat sebaran frekuensi karakteristik responden di Wilayah Puskesmas Pontap Kota Palopo tahun 2022. 1 orang (5,0%) dalam 75-90 orang. Kita dapat melihat bahwa ada 18 perempuan (90,0%) dan 2 laki-laki (10,0%). Adapun responden yang memiliki Pendidikan dapat di lihat bahwa kelompok dengan Pendidikan SD berjumlah 16 orang (80,0%), SMP berjumlah 3 orang (15,0%), dan SMA berjumlah 1 orang (5,0%).

Tabel 2. Pengaruh Pendidikan senam kaki dengan keaktifan lansia melakukan senam kaki pada penderita diabetes mellitus di wilayah puskesmas pontap.

Test	Keaktifan lansia				Total
	aktif	%	Kurang aktif	%	
Sebelum	0	0	20	100	20(100%)
Sesudah	18	80%	2	20%	20(100%)

Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata 20 subjek lansia yang 100%. sebelum diberikan perlakuan berupa mengajarkan Pendidikan senam kaki DM yang tidak aktif sebanyak 100% dan setelah di berikan perlakuan berupa mengajarkan Pendidikan senam kaki DM yang aktif sebanyak 18 orang 80% dan yang kurang aktif sebanyak 2 orang 20% .

Tabel 3. Uji paired sampel T-test variabel Keaktifan lansia melakukan senam kaki pada penderita DM sebelum (pre test) dan sesudah

(post test) di berikan perlakuan di wilayah Puskesmas Pontap.

Test	Keaktifan Lansia		
	mean	SD	P*
Sebelum	0,70	0,80	
Sesudah	3,05	0,89	
Sebelum - Sesudah	-2.350	1.039	,000

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 3 didapatkan data bahwa nilai rata-rata dari 20 orang lansia yang di teliti, sebelum diberikan perlakuan berupa mengajarkan pendidikan senam kaki dengan keaktifan lansia melakukan senam kaki pada penderita DM adalah 0,70 dan setelah diberikan perlakuan berupa mengajarkan pendidikan senam kaki dengan keaktifan lansia melakukan senam kaki pada penderita DM, nilai rata-rata dari 20 orang lansia adalah 3,05 sehingga terlihat nilai $p = ,000$. Jika hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Keaktifan lansia melakukan senam kaki pada penderita DM pada table 4.6 adalah sebelum (*pre test*) didapatkan nilai mean 0,70 dengan *standar defiasi* 0,80 dan sesudah (*post test*) didapatkan nilai mean 3,05 dengan *standar defiasi* 0,89. Terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*), setelah di berikan Pendidikan senam kaki Diabetes mellitus.

Faktor yang menyebabkan lansia penderita DM aktif dalam melakukan senam kaki karena pada saat berkunjung ke rumah-rumah, Peneliti membagikan Leaflet kepada lansia memberikan contoh Langkah-langkah senam kaki dengan memperagakan dan diikuti oleh lansia penderita DM. Lansia yang di ajarkan Pendidikan senam kaki dengan antusias mengikuti Gerakan yang diajarkan dan menanyakan Kembali Gerakan yang kurang dimengerti. Saat peneliti mengajarkan senam kaki DM, keluarga responden ikut mendampingi dan petugas Kesehatan juga antusias memberikan penjelasan mengenai senam kaki yang di ajarkan.

Penyebab lain lansia aktif dalam melakukan senam kaki setelah di berikan Pendidikan senam kaki yaitu sebelum di lakukan Pendidikan senam kaki Sebagian responden telah mendapatkan atau mengetahui Langkah-langkah senam kaki lewat surat kabar, buku, atau pertemuan pronalis dan juga mendengar penjelasan dari dokter atau petugas Kesehatan yang kunjungan setiap bukan ke rumah lansia penderita DM tetapi belum melakukan dengan aktif. factor yang menyebabkan lansia sebanyak 2 orang (10%) kurang aktif dalam melakukan senam kaki DM setelah di ajarkan Pendidikan senam kaki karena lansia lebih sering keluar jalan kaki dan lansia pada saat saya berikan senam kaki tidak di dampingi oleh keluarga. Ada juga lansia yang sibuk dengan kegiatannya sehingga lupa melakukan senam kaki.

Lansia diabetes mellitus yang mengikuti instruksi senam kaki dan mengetahui kontraindikasi maka kadar gula darah terkontrol dalam 30 menit dan frekuensi tiga kali seminggu (Ratnawati Diah et al, 2019).

Berdasarkan hasil Analisa statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara Pendidikan senam kaki dengan keaktifan lansia dalam melakukan senam kaki pada penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Puskesmas Pontap Kota Palopo Tahun 2022. Dimana hasil Uji statistik *paired sample test*, maka di peroleh nilai $p=0,000$, dimana nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ maka H_0 di tolak.

KESIMPULAN

Dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Pendidikan Senam Kaki Dengan Keaktifan Lansia Melakukan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Puskesmas Pontap Kota Palopo Tahun 2022.

SARAN

Bagi Puskesmas : Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi pentingnya Pendidikan senam kaki dengan keaktifan lansia dalam melakukan senam kaki pada penderita DM.

Bagi peneliti selanjutnya : Dalam penelitian selanjutnya, di diharapkan dapat digunakan untuk menambah wawasan dan informasi khususnya tentang Pendidikan senam kaki dengan keaktifan lansia melakukan senam kaki pada penderita diabetes Mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Tarwoto, Wartona, Taufiq, I., & Mulyati, L. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Endokrin (Jusirman (Ed.))*. Cv. Trans Info Media.
- Kodir et , al (2019) . Hubungan IMP dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia di Posyandu Sabar Narimo Dusun Lempuyangan Desa Gabungan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Jurnal Sisthana*. 4 (2)
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *InfoDatinHari Diabetes Sedunia Tahun 2018*. Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 1–8.
- Kementrian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Riset Kesehatan Dasar (2018). *Hasil utama riset Kesehatan dasar*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1-100.
- Dinkes Palopo. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Kota Palopo*.
- Saputra Anggi, et, al, (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Simulasi: Senam Kaki Terhadap Pengetahuan dan Kemampuan Penderita Diabetes Mellitus Tip ell Di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung. *Jurnal sosial & Abdimas, Jurnal pengabdian kepada masyarakat vol 2 (1) hal 21-33*
- Simbolon M Siti (2018). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Senam Kaki Terhadap Sirkulasi Darah Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Ruang Penyakit Dalam RSUD Dr Pirngadi Medan 2018. *Jurnal kebidanan dan Keperawatan*. 11 (1)
- Ratnawati Diah. (2019). Pelaksanaan Senam Kaki Mengendalikan Kadar Gula Darah pada Lansia Diabetes Melitus di Posbindu Anyelir Lubang Buaya, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Vol. 11 Edisi 1*