



EDUKASI DAN DEMONSTRASI SENAM KAKI DIABETES PADA PASIEN DIABETES MELLITUS (DM) DI RSUD RASIDIN KOTA PADANG

Putri Dafriani¹, Roza Marlinda²

^{1,2} Program Studi Keperawatan STIKES Syedza Saintika

Email : putridafrianiabd@gmail.com

ABSTRAK

Neuropati merupakan salah satu komplikasi yang sering terjadi pada pasien DM dan merupakan salah satu faktor resiko terjadinya ulkus DM. Salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh perawat dalam mengurangi resiko neuropati adalah dengan melakukan senam kaki diabetes. Demonstrasi senam kaki diabetes ini telah dilakukan di RSUD. Dr. Rasidin, Kota Padang pada bulan Februari 2020. Pesertanya adalah semua pasien DM yang dirawat di bangsal penyakit dalam yang berjumlah 15 orang. Kegiatan ini didahului dengan pre test tentang pengetahuan pasien tentang senam kaki diabetes. Hasilnya 80% pasien tidak mengetahui tentang defenisi, manfaat dan cara melakukan senam kaki diabetes. Kegiatan selanjutnya adalah memberikan edukasi disertai demonstrasi tentang senam kaki diabetes. Hasilnya adalah 70% peserta menjawab dengan benar defenisi senam kaki, 75% peserta memahami manfaat senam kaki dan 100% peserta bisa memperagakan dengan baik senam kaki diabetes. Edukasi yang baik dari perawat tentang senam kaki diabetes dapat meningkatkan pemahaman pasien DM tentang senam kaki. Hal ini diharapkan bisa dilakukan oleh pasien rutin 3x seminggu agar neuropati tidak terjadi sehingga kejadian ulkus DM dapat dicegah dengan baik

Kata kunci : neuropati, senam kaki, diabetes mellitus

ABSTRACT

Neuropathy is one of the most common complications in patients with DM and is one of the risk factors of DM ulcer. Diabetic foot exercise therapy could be one of nursing implementation in reducing the risk of diabetic neuropathy. The purpose of this program is to socialize the DM foot care by conducting diabetic foot exercise therapy among DM patients in Dr. Rasidin hospital, Padang, West Sumatera, Indonesia, take placed on February 2020. Fifteen DM patients who are treated in an inpatient department of Dr. Rasidin Hospital are recruited. A pre-test measuring knowledge is given to the patient prior to the demonstration and the result of this test founded 80% of patients did not know about the definition, benefits and how to do diabetic foot exercise therapy. Next, health education is delivered to the patients along with a demonstration on diabetic foot exercise therapy. A post-test delivered after the activities resulting 70% of participants answered the definition of foot exercise correctly, 75% of participants understood the benefits of diabetic foot exercise therapy and 100% of participants could demonstrate well the this exercise. Adequate education from nurses on diabetic foot exercise therapy can improve DM patient's understanding of diabetic foot exercise therapy as one of the diabetic foot care for DM patients. It is expected to be routinely held by the patients 3 times a week in order to prevent neuropathy. Thus, the incidence of DM ulcer can be prevented properly.

Keyword: neuropathy, diabetic foot exercise therapy, Diabetes Mellitus



PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang kejadiannya terus meningkat sepanjang tahun. Berdasarkan hasil rikesdas 2018, prevalensi DM meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%. Hal ini terjadi karena beberapa factor diantaranya berasal dari gaya hidup yang tidak sehat seperti obesitas, jarang melakukan aktivitas fisik, pola makan tidak terkontrol dan stress. Tingginya angka kejadian DM akan berdampak kepada semakin tingginya angka komplikasi DM. DM memiliki komplikasi seperti nefropati, neuropati, gangguan kardiovaskuler, retinopati, dan gangguan pembuluh darah perifer. Salah satu komplikasi DM yang memiliki akibat lanjut amputasi bahkan kematian adalah neuropati.

Neuropati merupakan gangguan persarafan akibat hiperglikemia. Beberapa tanda dan gejala yang dirasakan pasien adalah kesemutan dan rasa kebas pada anggota gerak, terutama kaki. Hal ini mengakibatkan pasien DM tidak merasakan adanya luka pada kaki sehingga pasien tidak menghindari penyebab luka. Hal inilah yang menjadi pemicu terjadinya ulkus DM. Hiperglikemia yang terjadi membuat kondisi ulkus sulit sembuh akibatnya kaki cepat membusuk. Jika tidak segera diatasi maka amputasi menjadi pilihan terakhir (Handayani, 2019)

Salah satu tata laksana dalam mengatasi neuropati adalah dengan melakukan senam kaki. Senam kaki merupakan olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh pasien DM (Flora, 2013). Senam kaki dapat meningkatkan sirkulasi darah ke kaki sehingga mengurangi gejala kesemutan dan kebas pada kaki. Senam kaki dapat meningkatkan sensitifitas kaki sehingga saat efektif untuk mencegah terjadinya neuropati (Dafriani *et al.*, 2019)

Berdasarkan penelitian sebelumnya, angka DM di RSUD Rasidin cukup tinggi. DM merupakan penyakit utama dengan angka kunjungan poliklinik yang paling tinggi. Sedangkan angka kejadian ulkus meningkat dari 2% menjadi 12 %. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan dengan mewawancarai perawat di RSUD Rasidin didapatkan bahwa perawat tidak pernah menjelaskan dan mendemonstrasikan tentang perilaku pencegahan ulkus DM pada pasien DM. Berdasarkan masalah tersebut maka dilakukanlah kegiatan edukasi dan demonstrasi senam kaki diabetes untuk pasien yang dirawat di ruangan penyakit dalam agar pengetahuan pasien meningkat sehingga bias mencegah terjadinya neuropati.

METODE

Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari dengan beberapa rangkaian kegiatan yang terdiri dari :persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukanlah proses pengurusan izin kegiatan melalui direktur RSUD. Rasidin. Lalu dilakukanlah persiapan alat dan bahan yang dibutuhkan selama kegiatan sepertikursi, infokus, kertas koran, pena dan kertas. Setelah semuanya siap dilakukanlah persiapan pasien. Pasien dimobilisasi ke sebuah ruangan khusus untuk edukasi. Pasien yang menjadi kriteria inklusi adalah pasien dengan kesadaran yang baik, komunikatif, bersedia mengikuti rangkaian acara dan mendapat izin dari idokter dan perawat penanggung jawab pasien. Jumlah pasien yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 15 orang.

Proses berikutnya adalah tahap pelaksanaan. Sebelum edukasi dimulai, dilakukan kegiatan pre test untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman pasien tentang senam kaki. Kegiatan ini dilakukan selama 30 menit. Setelah itu dilakukan edukasi dengan



pemberian materi tentang senam kaki dan dilanjutkan dengan sesid iskusi. Pada tahap ini pasien terlihat antusias untuk bertanya kepada nara sumber. Sesi ini berlangsung lebih kurang 30 menit. Diakhir tahap ini dilakukanlah demonstrasi senam kaki. Masing-masing pasien diajarkan teknik senam kaki dengan menggunakan kertas koran. Pasien menggerak-gerakkan kakinya sesuai dengan panduan yang diberikan oleh nara sumber. Nara sumber memastikan bahwa setiap pasien dapat melakukan kegiatan dengan baik.

Berikut ini adalah langkah-langkah dari senam kaki yang dilakukan :

1) Latihan 1 :

Gerakan jari-jari kedua kaki anda seperti bentuk cakar dan luruskan kembali.



Gambar 1.gerakan latihan 1

2) Latihan 2 :

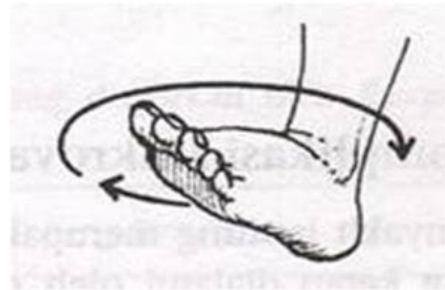
- a. Angkat ujung kaki, tumit tetap diletakkan di atas lantai
- b. Turunkan ujung kaki, kemudian angkat tumitnya dan turunkan kembali.



Gambar 2.gerakan latihan 2

3) Latihan 3 :

- a. Angkat kedua ujung kaki anda
- b. Putar kaki pada pergelangan kaki kearah samping
- c. Turunkan kembali ke lantai dan gerakkan ke tengah.



Gambar 3.gerakan latihan 3

4) Latihan 4 :

- a. Angkat kedua tumit anda
- b. Putar kedua tumit kearah samping
- c. Turunkan kembali ke lantai dan gerakkan ke tengah.



Gambar 4.gerakan latihan 4

5) Latihan 5 :

- a. Angkat salah satu lutut dan luruskan kaki anda
- b. Gerakkan jari-jari kaki anda ke depan
- c. Turunkan kembali kaki anda bergantian kiri dan kanan .





Gambar 5. Gerakan latihan 5

- 6) Latihan 6 :
Seperti latihan sebelumnya tapi kali ini dengan kedua kaki bersamaan.



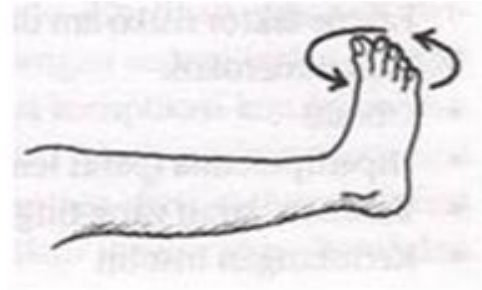
Gambar 6.gerakan latihan 6

- 7) Latihan 7 :
a. Angkat kedua kaki anda luruskan dan pertahankan posisi tersebut.
b. Putar kaki pada pergelangan ke arah luar
c. Turunkan kembali kedua kaki ke lantai



Gambar 7. Gerakan latihan 7

- 8) Latihan 8 :
a. Luruskan salah satu kaki anda dan angkat lurus
b. Putar kaki anda pada pergelangan kaki
c. Tuliskanlah di udara dengan kaki anda angka-angka 0-9



Gambar 8. Gerakan latihan 8

- 9) Latihan 9 :
a. Letakkan sehelai koran di lantai
b. Bentuk kertas menjadi seperti bola dengan kedua bola kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunkan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja
c. Lalu robek Koran menjadi 2 bagian, pisahkan kedua bagian koran
d. Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki
e. Pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekan kertas pada bagian kertas yang utuh
f. Bungkus semuanya dengan kaki menjadi bentuk bola.





Gambar9. Gerakan meremas kertas koran

Proses terakhir dari kegiatan ini adalah melakukan evaluasi kognitif, afektif dan psikomotor terhadap edukasi dan demonstrasi yang diperagakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre test pengetahuan didapatkan hasilnya 80% pasien tidak mengetahui tentang defenisi, manfaat dan cara melakukan senam kaki diabetes. 100% tidak bias memperagakan gerakan senam kaki. Pengetahuan yang baik berhubungan dengan sikap dan prilaku yang baik (Widiawati *et al.*, 2020). Rendahnya pengetahuan pasien mengakibatkan prilaku untuk melakukan senam kaki juga sangat rendah. Tidak satupun pasien dapat melakukan gerakan senam kaki. Pengetahuan didapatkan dari proses belajar yang berkesinambungan. Pasien DM rutin dalam melakukan pemeriksaan kesehatan ke poliklinik penyakit dalam.

Berdasarkan wawancara dengan pasien didapatkan bahwa informasi tentang komplikasi DM terutama neuropati dan ulkus DM jarang didapatkan. Informasi tentang gerakan senam kaki tidak pernah didapatkan. Hal ini menjadi salah satu factor rendahnya pengetahuan pasien tentang senam kaki (Saputra *et al.*, 2020). Informasi berupa pengetahuan kognitif tidak hanya didapatkan dari RSUD Rasidin, seharusnya pasien bias menggali sendiri informasi terkait DM. Selain itu, puskesmas atau faskes pratama memiliki peranan dalam memberikan edukasi kepada pasien DM. Edukasi yang diberikan tidak hanya sampai kognitif tetapi dilanjutkan sampai psikomotor. Informasi yang komprehensif dapat membuat prilaku pasien lebih baik. Pemberian edukasi penting peranannya dalam meningkatkan pengetahuan pasien DM (Dafriani *et al.*, 2019)

Setelah dilakukan kegiatan ini didapatkan evaluasi post test 70% peserta menjawab dengan benar defenisi senam kaki, 75% peserta memahami manfaat senam kaki dan 100% peserta bias memperagakan dengan baik senam kaki diabetes. Hal ini menggambarkan tingkat efektifitas kegiatan yang dilakukan. Terlihat jelas peningkatan kognitif, afektif dan psikomotor pasien. Apabila kegiatan ini dilakukan secara rutin dan terus menerus maka akan menghasilkan prilaku yang baik pada pasien. Dampak lanjutnya adalah berkurangnya gangguan neuropati pada pasien DM sehingga prevalensi ulkus DM dapat menurun sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien DM (Sya'diyahet *et al.*, 2020).

SIMPULAN

Edukasi yang diberikan kepada pasien DM harus komprehensif meliputi kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini akan membawa perubahan prilaku pasien DM kearah yang lebih baik. Disarankan kesetiap petugas kesehatan ataupun perawat di setiap lini pelayanan tetap memberikan edukasi yang rutin, konsisten dan menyeluruh terutama tentang senam kaki agar dapat mengurangi gangguan neuropati pada pasien DM

DAFTAR PUSTAKA

- Dafriani, P., & Dewi, R. I. S. (2019). Tingkat Pengetahuan pada Pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe 2. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 45-50.
- Dafriani, P., Nur, S. A., & Martawati, W. (2019). Analisis Efek Senam Kaki Terhadap Sensitifitas Kaki pada Pasien Diabetes Di Wilayah Kerja Puskesmas Alai Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(2), 72-77.



- Flora, R. (2013). Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot). *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 1(1), 7-15.
- Handayani, T. (2018). Pelatihan Senam Kaki Bagi Dokter di Kabupaten Cianjur dalam Pencegahan Komplikasi Diabetic Foot. *Abdimas Dewantara*, 1(1), 55-64.
- Saputra, A., Ningrum, T. P., Tania, M., & Iklima, N. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Simulasi: Senam Kaki Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung.
- Sya'diyah, H., Widayanti, D. M., Kertapati, Y., Anggoro, S. D., Ismail, A., Atik, T., & Gustayansyah, D. (2020). Penyuluhan Kesehatan Diabetes Melitus Penatalaksanaan dan Aplikasi Senam Kaki pada Lansia di Wilayah Pesisir Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 9-27.
- Widiawati, S., Maulani, M., & Kalpataria, W. (2020). Implementasi Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus di RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 6-14.