

EDUKASI TENTANG SENAM KAKI DIABETES MELITUS DI RSUD PARIAMAN

Putri Minas Sari*¹, Dini Suryani², Milya Novera³, Honesty Diana Morika⁴
^{1,2,3,4} Departemen Keperawatan, Universitas Negeri Padang¹, Universitas Adiwangsa
Jambi², Universitas Negeri Padang³, Stikes Syedza Saintika⁴
*email : putri_minasari@yahoo.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan sekelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah sebagai akibat dari gangguan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi salah satunya adalah terjadinya kerusakan pembuluh darah kecil yang dapat mengakibatkan ulkus diabetic maupun masalah kesehatan lainnya. Senam kaki diabetes merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes untuk memperlancar sirkulasi darah sehingga gula darah penderita diabetes dalam keadaan terkontrol. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang senam kaki diabetes melitus dan cara melakukan senam kaki diabetes melitus melalui penyuluhan dan demonstrasi. Tingkat pengetahuan dan keterampilan diukur dengan membandingkan pengetahuan tentang senam kaki diabetes melitus dan cara melakukan senam DM sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Hasil yang didapatkan adalah terjadi peningkatan pengetahuan pasien DM/keluarga tentang senam kaki diabetes melitus dan cara melakukan senam DM setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Peserta tampak antusias, dan peserta dapat memahami senam kaki DM dan mendemonstrasikan senam kaki DM. Saran perlunya diadakan edukasi berkala di rumah sakit guna memberikan peningkatan kesehatan pasien DM.

Kata Kunci: Senam, Kaki, Diabetes Melitus

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a group of metabolic diseases characterized by increased blood sugar levels as a result of impaired insulin secretion, insulin action or both, which can cause various complications, one of which is damage to small blood vessels which can lead to diabetic ulcers and other health problems. . Diabetic foot exercises are a form of exercise that can be done by diabetics to improve blood circulation so that diabetics' blood sugar is controlled. The aim of this community service is to provide education about diabetes mellitus foot exercises and how to do diabetes mellitus foot exercises through counseling and demonstrations. The level of knowledge and skills was measured by comparing knowledge about diabetes mellitus foot exercises and how to do DM exercises before and after health education. The results obtained were an increase in the knowledge of DM patients/families about diabetes mellitus foot exercises and how to do DM exercises after health education was carried out. Participants seemed enthusiastic, and participants were able to understand DM leg exercises and demonstrate DM leg exercises. Suggestions for the need to hold regular education in hospitals to improve the health of DM patients.

Keywords: *Gymnastics, Feet, Diabetes Mellitus*

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan suatu penyakit kekurangan atau resisten insulin yang kronis, diabetes mellitus ditandai dengan gangguan metabolisme karbohidrat,

protein dan lemak. Peranan insulin di tubuh adalah untuk mengangkut glukosa ke dalam sel untuk bahan bakar atau simpanan glikogen. Insulin juga merangsang sintesis protein dan penyimpanan asam lemak bebas

dalam jaringan adiposa. Kekurangan insulin menghambat kemampuan tubuh untuk mengakses nutrient yang penting untuk bahan dasar dan simpanan. Karena insiden diabetes selalu meningkat seiring pertambahan usia, profesional perawatan kesehatan yang merawat lansia harus memiliki pemahaman yang lengkap mengenai penyakit umum ini (Soelistijo, 2021).

Pendapat umum menyatakan bahwa pada usia lanjut kita hanya berhadapan dengan diabetes tipe 2. Memang sebagian besar benar demikian, tetapi kini ada tendensi lain karena DM tipe 1 di usia lanjut bertambah, ditambah pula dengan insulin requiring cases, LADA. Diabetes dapat terjadi dalam bentuk utama: tipe 1, diabetes mellitus yang bergantung pada insulin, dan yang lebih prevalen adalah tipe 2 yang merupakan diabetes mellitus yang tidak bergantung pada insulin. Pada lansia diabetes tipe 2 terhitung 90% kasus di Indonesia (Huda, 2017).

Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation*, diperkirakan bahwa 537 juta orang menderita diabetes, dan jumlah ini diproyeksikan mencapai 643 juta pada tahun 2030, dan 783 juta pada tahun 2045. Selain itu, 541 juta orang adalah diperkirakan mengalami gangguan toleransi glukosa pada tahun 2021, diperkirakan juga lebih dari 6,7 juta orang berusia 20–79 akan meninggal karena penyebab terkait diabetes pada tahun 2021 (*International Diabetes Federation*, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, menunjukkan bahwa prevalensi DM di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada umur > 15 tahun sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi DM pada tahun 2013 sebesar 1,5%. Prevalensi DM menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% penderita DM yang mengetahui bahwa dirinya menderita DM (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Berdasarkan laporan surveilans Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2018, jumlah penderita DM di Kabupaten Pariaman sebesar 7,30% dari total prevalensi penderita DM di Sumatera

Barat. Hasil wawancara dengan kepala ruangan bedah RSUD Pariaman pada senin, 27 November 2023 mengatakan bahwa saat ini terdapat pasien penderita DM di ruangan tersebut yaitu sebanyak 7 dari 20 pasien diruangan bedah.

Senam kaki dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah kelainan bentuk kaki. Selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha dan mengatasi keterbatasan pergerakan sendi (Fajriati and Indarwati, 2021). Seorang penderita diabetes akan berisiko mengalami luka pada kaki sebesar 15-20 % dengan tingkat kekambuhan 50-70% dalam 5 tahun, dimana 85% penderita yang mengalami luka pada pada kaki akan menjalani amputasi (Kale and Akoit, 2015). Selama ini pasien DM jarang sekali melakukan senam kaki karena keluarga sibuk bekerja, belum terbiasa melakukan olahraga atau mungkin sarana yang kurang memadai, seorang penderita DM harus selalu memperhatikan dan menjaga kebersihan kaki, melatihnya secara baik walaupun belum terjadi komplikasi. Jika tidak dirawat atau dilakukan terapi seperti senam kaki, dikhawatirkan suatu saat kaki penderita akan mengalami gangguan peredaran darah dan kerusakan syaraf yang menyebabkan berkurangnya sensitivitas terhadap rasa sakit sehingga penderita mudah mengalami cedera tanpa ia sadari.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang senam kaki diabetes melitus melalui penyuluhan dan demonstrasi kepada pasien DM dan keluarga yang dirawat di ruang Bedah RSUD Pariaman.

METODE

Metode yang digunakan dalam pemecahan permasalahan adalah penyuluhan kesehatan. Pasien DM dan keluarga diberikan materi tentang senam kaki diabetes melitus meliputi pengertian senam kaki diabetes melitus, tujuan senam kaki diabetes melitus, manfaat senam kaki diabetes melitus, cara melakukan senam kaki diabetes melitus. Sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan peserta diberikan kuisioner. Data pada kuisioner nanti akan diolah dan disajikan secara



deskriptif menggunakan tabel. Analisis dilakukan secara deskriptif pada setiap pertanyaan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan pada hari Jum'at, 1 Desember 2023, Pukul 10.00 – 10.30 WIB di ruang Bedah RSUD Pariaman. Sebelum kegiatan dimulai, tempat dan peralatan sudah disiapkan terlebih dahulu. Kemudian mengadakan kontrak waktu dengan pasien berkaitan dengan tempat dan waktu penyuluhan yang akan dilaksanakan, sedangkan materi penyuluhan sudah dipersiapkan sebelum kegiatan dengan menggunakan *infocus*, laptop, *leaflet* dan koran.

Penyuluhan berjalan dengan lancar karena semua peserta antusias untuk mempraktekkan secara langsung senam kaki diabetes melitus yang dijelaskan dalam acara penyuluhan yang sedang berlangsung. Peserta mengikuti jalannya penyuluhan sampai selesai. Untuk materi yang dijelaskan sudah sangat jelas dan mudah dipahami. Presentator menjelaskan secara langsung dengan mempraktekannya ke peserta, sehingga peserta mudah untuk memahami.

Edukasi merupakan pendidikan atau latihan mengenai pengetahuan dan keterampilan dalam pengelolaan DM yang diberikan kepada setiap pasien. Pengetahuan yang baik merupakan kunci keberhasilan dari manajemen DM. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki oleh pasien maka dapat meningkatkan kepatuhan.

Pengetahuan tersebut meliputi pengetahuan yang didapat secara aktif misalnya melalui membaca buku dan mendapatkan pendidikan kesehatan dari petugas kesehatan (Ratnasari, 2019).

Penyuluhan merupakan suatu edukasi dalam aspek promotif untuk meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki perilaku sasaran serta dapat menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Nursalam, 2013). Pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku sasaran penyuluhan (Notoadmojo, 2018). Penyuluhan yang disampaikan merupakan upaya terencana dan terarah dalam memberi motivasi untuk memperbaiki dan memelihara kaki pada diabetes melitus. Pasien DM dan keluarga yang sudah dilakukan penyuluhan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam kaki diabetes melitus dan cara melakukan senam DM.

Berdasarkan hal tersebut, maka besar harapan kepada perawat di dalam lingkup kesehatan memberikan informasi mengenai senam kaki DM termasuk menyediakan fasilitas edukasi bagi pasien. Pemberian pendidikan kesehatan ini merupakan salah satu kewajiban petugas kesehatan dan menjadi hak dari pasien baik yang menjalani rawat inap maupun rawat jalan. Petugas kesehatan yang intensif berinteraksi dengan pasien adalah perawat. Hal ini membuat perawat harus dibekali dengan kemampuan mengedukasi pasien dan keluarganya tentang perawatan kesehatan yang dibutuhkan



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Kemampuan perawat dalam memberikan pendidikan kesehatan harus meliputi pendidikan tentang upaya preventif (pencegahan), promotif (peningkatan kesehatan), kuratif (pengobatan) dan rehabilitatif (mengembalikan fungsi ke normalitas) (Trisutrisno et al., 2022). Kemampuan memberikan edukasi ini

membutuhkan seni berbicara pada pasien dan keluarga pasien agar pesan tersampaikan dengan baik. Edukasi kesehatan menggunakan metode yang tepat sangat penting diperhatikan agar penderita diabetes betul betul tahu dan bisa mempraktekkannya sendiri untuk melakukan senam kaki diabetes di rumah (Trisiwi et al, 2022)

Hasil penyuluhan dapat dilihat pada tabel berikut ini

Pre Test	Post Test
1. 75% pasien tidak tau pengertian senam kaki diabetes melitus	1. 95% pasien paham tentang pengertian senam kaki diabetes melitus
2. 85% pasien tidak tau tujuan senam kaki diabetes melitus	2. 90% pasien paham tujuan senam kaki diabetes melitus
3. 50% Pasien tau tentang manfaat senam kaki diabetes melitus	3. 90% Pasien paham tentang manfaat senam kaki diabetes melitus
4. 70% Pasien tidak tau cara melakukan senam kaki diabetes melitus	4. 85% Pasien dapat mempragakan senam kaki diabetes melitus

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang senam kaki diabetes melitus dan demonstrasi cara melakukan senam kaki DM dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan

pengetahuan dan keterampilan pasien DM dalam melakukan pencegahan komplikasi akibat penyakit diabetes melitus dan meningkatkan derajat kesehatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Fajriati, Y. R. and Indarwati, I. (2021) 'Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan, Surakarta', *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 2(1), pp. 26–33. doi: 10.30787/asjn.v2i1.831.
- Huda, N. (2017) *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus dan Penggunaan SFE dalam Perawatan Luka Kaki Diabetes*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- International Diabetes Federation (2021) *IDF Diabetes Atlas 10th edition*. Available at: www.diabetesatlas.org.
- Kale, E. D. and Akoit, E. E. (2015) 'Analisis risiko luka kaki diabetik pada penderita dm di poliklinik dm dan penyakit dalam', *Jurnal Info Kesehatan*, 14(2), pp. 1006–1018. Available at: <https://media.neliti.com/media/publications/259686-risk-analysis-of-diabetic-footwear-in-pa-08e4f9a5.pdf>.
- Notoadmojo (2018) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2013) *Metodologi penelitian: pendekatan praktis*. 3rd edn. Jakarta: Salemba Medika.
- Ratnasari, N. Y. (2019) 'Upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang diabetes mellitus dan senam kaki diabetik terhadap pengetahuan dan keterampilan masyarakat desa Kedungringin, Wonogiri', *Indonesian Journal of Community Services*, 1(1), p. 105. doi: 10.30659/ijocs.1.1.105-115.
- Riset Kesehatan Dasar (2018) *Riset Kesehatan Dasar*.
- Soelistijo, S. (2021) 'Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021', *Global Initiative for Asthma*, p. 46. Available at: www.ginasthma.org.
- Trisiwi Kusuma Ningrum, Maswarni Maswarni, Mervillo Isza, S. D. P. (2022) 'Efektifitas Edukasi Kesehatan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus', *Jurnal Menara Medika*, 4(2), pp. 157–164.
- Trisutrisno et al., I. (2022) *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*.