

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Sosialisasi Tentang Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kecamatan Tabunganen

Sri Purwanti Ariani^{1*}, Sri Jamilah², Rekha Indria³

^{1,2,3}Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Kesdam VI Banjarmasin

Abstract

Diabetic foot exercises can be given to all DM patients with Type I or Type II and it is best to provide this therapy since the patient is diagnosed with Diabetes Mellitus as a measure to prevent complications as early as possible due to Diabetes Mellitus. Foot exercises can help improve blood circulation, strengthen the small muscles of the feet, and prevent foot deformities in people with Type II Diabetes Mellitus. Blood flow to the feet will help stimulate the nerves of the feet in receiving stimulation, this will increase the sensitivity of the feet in receiving stimulation. Apart from that, if you don't do leg exercises it can result in narrowed or blocked blood vessels, this can cause ineffective peripheral perfusion. To overcome this problem, it is necessary to provide foot exercises to people with Type II Diabetes Mellitus, because doing foot exercises can prevent ineffective peripheral perfusion. The method used was socialization about foot exercises for diabetes mellitus sufferers with the result that the community was enthusiastic about the implementation of foot exercises in the outer terrace village area of Tabunganen sub-district. The conclusion was that the majority of people were able to carry out foot exercises independently.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Foot Exercises, Prevention*

Abstrak

Senam kaki diabetes dapat diberikan kepada seluruh pasien DM dengan Tipe I ataupun Tipe II dan sebaiknya pemberian terapi ini diberikan sejak pasien di diagnosa menderita Diabetes Mellitus sebagai tindakan untuk pencegahan komplikasi sedini mungkin akibat penyakit Diabetes Mellitus. Senam kaki bisa membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki, mencegah terjadinya kelainan bentuk

kaki pada penderita Diabetes Melitus Tipe II. Aliran darah pada kaki akan membantu menstimulasi saraf-saraf kaki dalam menerima rangsangan, hal ini akan meningkatkan sensitifitas kaki dalam menerima rangsangan. Selain itu jika tidak dilakukan senam kaki bisa mengakibatkan pembuluh darah yang menyempit atau tersumbat, hal ini dapat menyebabkan terjadinya perfusi perifer tidak efektif. Untuk mengatasi masalah ini perlu dilakukan pemberian Senam kaki pada penderita Diabetes Melitus Tipe II, karena dengan melakukan senam kaki dapat mencegah terjadinya perfusi perifer tidak efektif. Metode yang digunakan adalah sosialisasi tentang senam kaki pada penderita diabetes melitus dengan hasil bahwa masyarakat antusias dengan pelaksanaan senam kaki di wilayah desa teras luar kecamatan tabunganen kesimpulan bahwa sebagian besar masyarakat mampu melaksanakan secara mandiri tentang senam kaki.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Pencegahan, Senam Kaki

*Penulis Korespondensi : Sri Purwanti Ariani
Email : Puirwantis681@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan gangguan metabolik yang tidak menular melanda beberapa jutaan orang di seluruh dunia. Hal ini terkait dengan beberapa komplikasi mikro dan makrovaskuler. Hal ini juga merupakan penyebab utama kematian. Penyakit Diabetes Mellitus Tipe II tidak dapat disembuhkan, tetapi bisa dikelola dengan mematuhi empat pilar penatalaksanaan DM Tipe II meliputi pendidikan kesehatan, perencanaan makan atau diet, latihan fisik teratur dan minum obat teratur (Meirani, 2018).

Penderita Diabetes Melitus Tipe II sering dikaitkan dengan obesitas atau memiliki gaya hidup yang tidak sehat, juga kurang beraktifitas. Kurangnya beraktifitas atau latihan fisik ini dikaitkan dengan peningkatan risiko terjadinya hiperglikemia, latihan fisik menjadi strategi yang berguna untuk membantu mempertahankan gula darah pada kisaran normal. Salah satu jenis latihan fisik yang bisa dilakukan yaitu senam kaki,

hal ini dapat membantu mengatur berfungsinya metabolisme normal dalam tubuh dan membakar kalori yang berlebihan di dalam tubuh (Hasdianah, 2018).

World Health Organization (WHO, 2019) , menyatakan bahwa Diabetes Melitus (DM) diperkirakan menjadi penyebab utama ke tujuh kematian di dunia pada tahun 2030. Jumlah kematian akibat DM diproyeksikan meningkat lebih dari 50% dalam 10 tahun ke depan. Diabetes Mellitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada kalangan masyarakat (Ruben, 2016). Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas, pada tahun 2019 penderita DM di indonesia mencapai 8.554.155 orang. Semakin meningkat pada tahun 2019 hingga mencapai 9,1 juta orang. Tahun 2035 jumlah penderita DM diprediksi melonjak hingga keangka 14,1 juta orang dengan tingkat prevalensi 6,67 persen untuk populasi orang dewasa (Parkeni, 2018).

Senam kaki diabetes dapat diberikan kepada seluruh pasien DM dengan Tipe I ataupun Tipe II dan sebaiknya pemberian terapi ini diberikan sejak pasien di diagnosa menderita Diabetes Mellitus sebagai tindakan untuk pencegahan komplikasi sedini mungkin akibat penyakit Diabetes Mellitus. Senam kaki bisa membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki, mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki pada penderita Diabetes Melitus Tipe II. Aliran darah pada kaki akan membantu menstimulasi saraf-saraf kaki dalam menerima rangsangan, hal ini akan meningkatkan sensitifitas kaki dalam menerima rangsangan (Handika, 2018). Selain itu jika tidak dilakukan senam kaki bisa mengakibatkan pembuluh darah yang menyempit atau tersumbat, hal ini dapat menyebabkan terjadinya perfusi perifer tidak efektif. Untuk mengatasi masalah ini perlu dilakukan pemberian Senam kaki pada penderita Diabetes Melitus Tipe II, karena dengan melakukan senam kaki dapat mencegah terjadinya perfusi perifer tidak efektif (Ardiansyah, 2016).

II. METODE

A. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang dapat digunakan antara lain ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung oleh peserta. Materi yang disampaikan harus disesuaikan dengan tingkat

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pemahaman peserta dan disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.

Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan ada 4 langkah yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi

1. Perencanaan

- a. Perizinan ke Wilayah Kecamatan Tabunganen
- b. Sosialisasi program pendidikan kesehatan yang melibatkan perawat, dan pasien DM Tipe II di Wilayah Kecamatan Tabunganen.
- c. Penyusunan program *training*, dan Role Play.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam kegiatan ini berupa implementasi program. Kegiatan yang dilaksanakan adalah:

- a. Edukasi untuk pada penderita DM Tipe II dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan cara senam kaki yang baik dan benar.
- b. Role Play tentang cara menyusui yang baik dan benar

3. Observasi, monitoring dan evaluasi

Observasi dilakukan terhadap proses implementasi kegiatan berdasarkan indikator kecerdasan emosional. Instrument yang digunakan untuk observasi dan monitoring berupa check list:

Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berlokasi di Wilayah Kecamatan Tabunganen

B. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran Khalayak sasaran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pasien DM Tipe II di Wilayah Kecamatan Tabunganen.

C. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dalam mengatasi permasalahan yang terjadi pada pasien DM Tipe II sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam Program Kemitraan Masyarakat ini ditawarkan beberapa metode pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan Metode

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

demonstrasi dan role play yang akan diajarkan pada pasien khususnya di masyarakat desa teras luar kecamatan tabunganen dengan melaksanakan cara senam kaki yang baik dan benar secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan pasien.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi senam kaki pada penderita diabetes melitus di Wilayah Kecamatan Tabunganen bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman penderita diabetes tentang pentingnya senam kaki dalam mengelola kondisi mereka. Senam kaki memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi risiko luka dan infeksi, serta mengendalikan kadar gula darah.

Metode sosialisasi yang digunakan dalam program ini meliputi ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung oleh peserta. Instruktur yang terampil dan berpengalaman berperan penting dalam menyampaikan informasi yang akurat dan memberikan bimbingan kepada peserta dalam melaksanakan senam kaki dengan benar.

Sosialisasi ini dilakukan dalam beberapa tahapan, dimulai dari penyampaian informasi dasar tentang diabetes melitus dan pentingnya senam kaki, kemudian peserta diberikan pemahaman tentang teknik-teknik senam kaki yang benar. Peserta juga diajak untuk melakukan praktik langsung dengan pengawasan dan bimbingan instruktur.

Dalam pelaksanaan sosialisasi, penting untuk memastikan ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, seperti ruang yang cukup luas, alat bantu seperti matras atau alas kaki yang empuk, serta sound system untuk memudahkan instruktur dalam menyampaikan materi.

Setelah sosialisasi dilaksanakan, evaluasi perlu dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keterampilan peserta dalam melaksanakan senam kaki. Dengan adanya evaluasi, dapat dilakukan tindak lanjut berupa pelaksanaan rutin senam kaki di wilayah Kecamatan Tabunganen, misalnya dengan membentuk kelompok senam kaki secara berkala.

Keberhasilan sosialisasi dapat diukur dari tingkat partisipasi peserta dalam melaksanakan senam kaki secara rutin dan perubahan yang terjadi pada kondisi penderita diabetes melitus setelah melaksanakan senam kaki secara konsisten. Dengan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

meningkatkan partisipasi dan keterampilan peserta, diharapkan dapat mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus di Wilayah Kecamatan Tabunganen.

IV. KESIMPULAN

Sosialisasi tentang senam kaki yang baik dan benar pada ibu di Wilayah Kecamatan Tabunganen sebagian besar masyarakat antusias terhadap sosialisasi (pelatihan) yang diberikan dan setelah dievaluasi pasien DM tipe II di wilayah kecamatan tabunganen agar memahami tentang senam kaki yang baik dan benar yang benar untuk meningkatkan pengetahuan penderita DM Tipe II.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Hj. Tri Mawarni, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesdam VI Banjarmasin yang memberikan arahan dalam pengabdian kepada masyarakat.
2. Ibu Baidah, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Wadir I Bidang Akademik yang memberikan motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat ditengah-tengah kesibukan waktu beliau.
3. Seluruh Dosen dan staf yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan laporan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D. (2019) *Komponen Dan Jenis-Jenis Evaluasi Dalam Asuhan Keperawatan*.
- Affiani, R. dan P. A. (2017) 'Efektivitas Spa Kaki Diabetik Terhadap Sirkulasi Darah Perifer Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonokromo Surabaya', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), pp. 120–129.
- Ardiansyah, S. (2017) 'Pengaruh senam kaki terhadap ankle brachial index pada pasien diabetes mellitus tipe II.
- Arikunto, S. (2019) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dinarti dan Mulyanti, Y. (2017). *Dokumentasi Keperawatan (1st ed.)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Dinkes, J. (2018) *Rekap Laporan PTM 2018*. Kalsel.

- Dolensek, E. (2019) *Diabetes Mellitus Tipe 2*. I. Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam DM Tipe II
- Flora, R. dkk (2019) ‘Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot)’, *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, pp. 7–15.
- Guyton, A. C., Hall, J. E., 2019. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta: EGC, 1022
- IDF (2017) *IDF Diabetes Atlas*, International Diabetes Federation (IDF). doi: 10.1289/image.ehp.v119.i03.
- Indrawati, N. (2017) ‘Senam Kaki Diabetik Efektif Meningkatkan Ankle Brachial Index Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2’, *Jurnal Ipteks Terapan*, 9(2), pp. 155–164.
- Katuk, M. E. (2017) ‘Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Nilai Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Melitus’, *e Journal Keperawatan*, 5.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018*.
- Kurniawati, R. (2019) ‘Melakukan Senam Kaki Diabetes Mellitus Dengan Koran Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Asuhan Keperawatan Ny. S Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Ruang Mawar RSUD Karanganyar.
- Maryunani, A. (2019) *Perawatan Luka Modern (Modern Woundcare) Terkini dan Terlengkap*. Jakarta: In Media.
- Padila (2018) *Buku Ajar: Keperawatan Medikal Bedah*. 1st edn. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Parkeni, E. dan W. (2018) ‘Akupresur Efektif Meningkatkan Nilai Ankle Brachial Index Pada Diabetisi’, *Jurnal Endurance*, 3(2), pp. 408–414.
- Priyanto, F. (2018) ‘Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Cilegon.
- Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2019) *Situasi Dan Analisis Diabetes*.
- Rahma. (2019). *Upaya mencegah perfusi perifer tidak efektif Pada Pasien DM Tipe II Di RSOP Dr. Soeharso Surakarta*. Publikasi Ilmiah diterbitkan. Prodi. Surakarta: DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Riskesdas (2018) *Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018, Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Rohania, D. (2019) ‘Konsep Nursing Complementer Pada pasien Diabetes Mellitus Tanpa Luka’, *Skripsi*.
- Sri Mayati, W. (2018) ‘Senam Kaki Untuk Mengendalikan Kadar Gula Darah Dan Menurunkan Tekanan Brachial Pada Pasien Diabetes Melitus Agus Santosa 1, Widi Rusmono 2 1’, *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 14(2), pp. 24–34.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.1 No.2 Januari 2023

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tim Pokja SLKI DPP PPNI (2018) *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: PPNI.

Tari C. (2019). *Pain: Clinical Manual* (2nd ed.). St. Louis, MO: Mosby.