

EDUKASI SENAM KAKI DIABETES DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI PENDERITA DIABETES MELLITUS

Rahmawati Dian Nurani^{*1)}; Agus Waluyo²⁾

1. 2) Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima

E-mail: ners.rahmawatidian@gmail.com

Abstrak

Diabetes Mellitus tipe 2 terjadi akibat penurunan sekresi insulin oleh sel beta pancreas atau akibat penurunan jumlah produksi insulin (resistensi insulin). Komplikasi dapat terjadi jika tidak ada terapi yang diberikan dan dibiarkan terus menerus. Pencegahan komplikasi tersebut dapat teratasi dengan salah satu pilar penatalaksanaan diabetes yaitu latihan jasmani atau olahraga melalui latihan senam kaki diabetes. Senam kaki berguna untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Kegiatan ini dilakukan berupa edukasi dan demonstrasi menggunakan leaflet dan power point yang dihadiri 25 peserta. Hasil kegiatan yang telah terlaksana ini dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang manfaat dan pentingnya Latihan senam kaki dalam mencegah komplikasi pada pasien diabetes mellitus.

Kata kunci: *Diabetes mellitus; Senam kaki diabetes; edukasi*

Abstract

[EDUCATION OF DIABETES FOOT EXERCISE IN COMPLICATION PREVENTION DIABETES MELLITUS PATIENT] Type 2 diabetes mellitus occurs due to a decrease in insulin secretion by pancreatic beta cells or due to a decrease in the amount of insulin production (insulin resistance). Complications can occur if no therapy is given and allowed to continue. Prevention of these complications can be overcome by one of the pillars of diabetes management, namely physical exercise or sports through diabetes foot exercises. Leg exercises are useful for preventing injuries and helping blood circulation in the legs. This activity was carried out in the form of education and demonstration using leaflets and power points which was attended by 25 participants. The results of the activities that have been carried out can be concluded that there is an increase in participants' knowledge about the benefits and importance of foot exercise in preventing complications in patients with diabetes mellitus.

Keywords: *Diabetes Mellitus; Diabetes Foot Exercise; Education*

1. Pendahuluan

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang timbul pada seseorang karena adanya peningkatan kadar glukosa darah akibat penurunan sekresi insulin yang progresif dilatarbelakangi oleh resistensi insulin (Black & Hawks, 2016). Berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi Diabetes Mellitus sepanjang tahun kejadiannya terus meningkat dari 6,9 % menjadi 8,5 %. Beberapa faktor yang mengakibatkan terjadi peningkatan seperti gaya hidup yang tidak sehat seperti obesitas, jarang melakukan aktivitas fisik, pola makan tidak terkontrol dan stress. Angka kejadian yang tinggi akan berdampak pada komplikasi yang terjadi seperti nefropati, neuropati, gangguan kardiovaskuler, retinopati, dan gangguan pembuluh darah perifer. Komplikasi neuropati yang tidak dicegah dan mendapatkan penanganan segera akan berakibat lanjut seperti amputasi bahkan kematian (Handayani, 2018)

Salah satu tata cara penatalaksanaan dalam mengatasi neuropati adalah Latihan jasmani. Latihan jasmani dapat dilakukan melalui senam kaki. Senam kaki adalah suatu kegiatan fisik yang dilakukan dibagian kaki terutama bagi penderita diabetes mellitus dengan gerakan terstruktur, ritmis dan menggunakan energi (Flora, 2013). Senam kaki dapat meningkatkan sensitifitas kaki, memperkuat otot kaki dan memperlancar sirkulasi darah ke kaki sehingga mengurangi gejala kesemutan dan kebas pada kaki (Dafriani et al., 2019; Asnaniar, 2020). Peran perawat selain menjadi edukator dapat membimbing penderita DM dalam melakukan Gerakan senam kaki secara mandiri. Pengetahuan yang baik berhubungan dengan sikap dan perilaku yang baik (Widiawati et al., 2020)

Berdasarkan survey yang dilakukan melalui wawancara penderita DM di Desa Korpri Jaya didapatkan bahwa Sebagian besar mengetahui bahwa DM dapat menimbulkan komplikasi pada kaki, tetapi belum pernah mendengar bagaimana cara untuk mencegah dan penanganannya. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa penderita DM di desa Korpri Jaya belum terpapar

informasi terkait pencegahan komplikasi Diabetes pada kaki (*diabetic foot*) dengan senam kaki diabetes. Berdasarkan fenomena diatas, maka kami ingin memberikan penyuluhan dan demonstrasi kepada masyarakat desa korpri jaya berupa kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Senam Kaki Diabetes dalam Pencegahan Komplikasi Penderita Diabetes Mellitus” yang bertujuan agar peserta mengerti dan memahami bagaimana cara melakukan Gerakan senam kaki diabetes dengan benar.

2. Metode

a. Tahap Awal

- (1) Tahap awal dari kegiatan ini adalah peserta datang dan diberikan form *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai senam kaki diabetes, melakukan pengukuran tekanan dan gula darah peserta untuk mengetahui screening awal ada atau tidaknya kontraindikasi sebelum mengikuti senam kaki diabetes.

b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu tanggal 5 Februari 2021 di Kediaman Ketua RT.05, Kel. Korpri Jaya, Kec. Sukarame, Bandar Lampung pukul 09.00 WIB. Kegiatan ini dihadiri oleh peserta yang antusias sebanyak 25 orang untuk mengikuti penyuluhan, Latihan senam kaki diabetes. Pada tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa kegiatan yaitu:

- (1) Memberikan penyuluhan tentang pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontraindikasi serta Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki.
- (2) Pelaksanaan atau Latihan senam kaki diabetes dilakukan dengan membutuhkan kursi dan koran bekas dalam untuk beberapa gerakan. Senam kaki dilaksanakan selama 30-45 menit.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi peserta diberikan kembali form *posttest* untuk mengevaluasi apakah pengetahuan peserta setelah mendengarkan penyuluhan meningkat atau tidak dan dilakukan pengukuran kembali tekanan darah dan gula darah peserta serta melihat ada atau tidaknya tanda-tanda komplikasi setelah mengikuti senam. Evaluasi pengukuran tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik jika nilainya $>75\%$, cukup jika nilai $60 -75 \%$ dan kurang jika nilainya $<60 \%$.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini dihadiri oleh peserta yang antusias sebanyak 25 orang untuk mengikuti penyuluhan, Latihan senam kaki diabetes. Metode edukasi yang digunakan berupa ceramah, demonstrasi dan diskusi. Peserta yang telah hadir untuk mengisi absensi dan form *pretest* terlebih dahulu.



Gambar 1. Pengisian Pre-Test

Petugas melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah. Setelah semua peserta diperiksa tekanan darah, kegiatan penyuluhan dimulai.



Gambar 2 dan 3. Pengecekan tekanan darah dan gula darah



Gambar 4. Penyampaian Materi Edukasi

Gambar 5. Demonstrasi

Hasil pengisian *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien sebelum dan sesudah dilakukan edukasi senam kaki diabetes. Pada edukasi yang dilakukan didapatkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan setelah dilakukan edukasi. Tabel 1 menunjukkan bahwa kategori pengetahuan sebelum dilakukan edukasi adalah 72% cukup dan 28% kurang. Setelah dilakukan edukasi kategori pengetahuan menjadi 80 % baik dan 20 % cukup. Perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi sangat signifikan. Peserta mengetahui Gerakan senam kaki diabetes dan dapat mengimplementasikan secara mandiri sebagai pencegahan komplikasi pasien Diabetes Mellitus.

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi (n=25)

Pengetahuan	Sebelum Edukasi Pre- Test		Setelah Edukasi Post - Test	
	n	%	n	%
Baik	0	0	20	80
Cukup	18	72	5	20
Kurang	7	28	0	0

Edukasi Gerakan senam kaki diabetes dengan memberikan leaflet dan memaparkan power point. Kuesioner diberikan kepada 25 peserta, yang terjadi peningkatan pengetahuan dalam senam kaki diabetes diharapkan dapat mengurangi angka komplikasi ulkus DM yang masih sering terjadi. Peningkatan pengetahuan ini meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan

kontraindikasi serta langkah-langkah pelaksanaan senam kaki. Peningkatan kemampuan dalam mempraktikkan sebagai upaya menghindari terjadinya komplikasi diabetes mellitus.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi senam kaki diabetes untuk mencegah komplikasi pasien diabetes mellitus, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya Latihan senam kaki dalam mencegah komplikasi pada pasien diabetes mellitus dengan dibuktikan dengan nilai pre-test dan post-test yang diberikan.

Para peserta menyampaikan bahwa melalui kegiatan ini, pengetahuan mereka bertambah, oleh sebab itu para peserta dan juga pihak Desa Korpri Jaya menginginkan agar kegiatan ini rutin dilakukan untuk mengevaluasi kegiatan secara berkesinambungan. Rencana selanjutnya dari tim adalah melakukan monitoring dan evaluasi untuk keberlanjutan edukasi yang telah dilakukan dan memberikan informasi lain yang berkaitan dengan Diabetes Mellitus.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Unit Pelatihan, Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Akademi Keperawatan Bunda Delima yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan Ketua RT.05, Kel. Korpri Jaya, Kec. Sukarame, Bandar Lampung sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat.

6. Daftar Pustaka

- Asnaniar, W.O.S., & Munir, N.W. (2020). Optimalisasi Self Care Management Diabetes pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Parangloe Kabupaten Gowa. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6 (1), 9-14. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i1.1156>
- Black, J dan Hawks, J. 2014. Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan. Dialihbahasakan oleh Nampira R. Jakarta: Salemba Emban Patria.
- 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 MedikaSaintika*, 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*
- Handayani, T. (2018). Pelatihan Senam Kaki Bagi Dokter di Kabupaten Cianjur dalam Pencegahan Komplikasi Diabetic Foot. *Abdimas Dewantara*, 1(1), 55-64.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Widiawati, S., Maulani, M., & Kalpataria, W. (2020). Implementasi Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus di RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 6-14