



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN DENGAN DETEKSI DINI DAN SENAM KAKI DIABETIK PADA LANSIA DI POSYANDU TAMBAK GROGOL SUKOHARJO

Agung Widiastuti^{1*}, Endrat Kartiko Utomo¹, Exda Hanung Lidiana², Fitria Eka Resti Wijayanti³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Jl. Pinang, Jati, Cemani, Kec. Grogol, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57552, Indonesia

²Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Pajang, Laweyan, Surakarta Jawa Tengah 57146, Indonesia

³Program Studi DIII Keperawatan, STIKES Tujuh Belas, Jl. Kapten Mulyadi No.17 Cangakan, Karanganyar, Jawa Tengah 57716, Indonesia

*agung_widiastuti@udb.ac.id

ABSTRAK

Penyakit diabetes mellitus ini sering diderita oleh sebagian besar lansia. Penyakit ini merupakan penyakit yang tidak menular, sulit untuk disembuhkan tetapi dapat dikendalikan. Seseorang dengan diabetes mellitus akan mempunyai kualitas hidup yang baik apabila dapat mengontrol gula darah secara teratur serta dapat menjaga pola hidup sehat. Pada kasus diabetes mellitus dianjurkan untuk melakukan latihan fisik yaitu senam kaki. Senam kaki diabetik apabila dilakukan secara teratur akan mengurangi resiko terjadinya penyakit kaki diabetik sekitar 50-60%. Vaskularisasi dibagian kaki dapat dilakukan dengan cara menggerakkan kaki yang disebut senam kaki diabetik. Senam kaki dilakukan dengan menggerakkan bagian sendi dengan bantuan koran. Tujuan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik senam kaki diabetik dengan benar pada lansia dengan diabetes mellitus. Waktu pelaksanaan pengabdian pada bulan 10 Juli sampai 10 Agustus 2023, kegiatan ini dilakukan di Posyandu Lansia, Tambak Grogol Sukoharjo dengan metode demonstrasi atau praktik senam kaki diabetik dengan jumlah responden sebanyak 25 peserta. Sasaran pengabdian ditujukan pada lansia yang menderita atau beresiko terhadap penyakit diabetes mellitus Di Posyandu Lansia, Posyandu Tambak Grogol Sukoharjo.

Kata kunci: diabetes mellitus; lansia; senam lansia

HEALTH IMPROVEMENT EFFORTS WITH EARLY DETECTION AND DIABETIC FOOT EXERCISES IN THE ELDERLY AT POSYANDU TAMBAK GROGOL SUKOHARJO

ABSTRACT

Diabetes mellitus is often suffered by most of the elderly. This disease is a non-communicable disease, difficult to cure but can be controlled. A person with diabetes mellitus will have a good quality of life if they can control blood sugar regularly and can maintain a healthy lifestyle. In the case of diabetes mellitus, it is recommended to do physical exercise, namely foot exercises. Diabetic foot exercises if done regularly will reduce the risk of diabetic foot disease by about 50-60%. Vascularization in the foot can be done by moving the foot called diabetic foot exercises. Foot exercises are done by moving the joints with the help of newspapers. The purpose of this service is to increase knowledge and practice of diabetic foot exercises correctly in the elderly with diabetes mellitus. The time of service was from July 10 to August 10, 2023, this activity was carried out at Posyandu Lansia, Tambak

Grogol Sukoharjo with a demonstration or practice method of diabetic foot gymnastics with a total of 25 participants. The target of the service is aimed at the elderly who suffer or are at risk of diabetes mellitus at the Elderly Posyandu, Tambak Grogol Sukoharjo Posyandu.

Keywords: *diabetes mellitus; elderly; foot gymnastics*

PENDAHULUAN

Dampak kesehatan seseorang sebanding dengan perkembangan zaman dinegara kita yang awalnya sebagian besar penyakit infeksi dan kurang nutrisi sekarang menjadi penyakit degenerative seiring dengan proses penuaan salah satu penyakitnya yaitu diabetes mellitus (DM) (Sulistowati, 2017). Penyakit DM merupakan salah satu penyakit degenerative yang setiap tahunnya menagalami peningkatan prevalensi hal ini dikarenakan karena gaya hidup yang salah atau inovasi makanan atau minuman jaman sekarang yang mudah sekali dikonsumsi banyak oran yang banyak mengandung gula. Menurut Suyono (2018), menyatakan bahwa Indonesia diperkirakan tahun 2025 mengalami peningkatan prevalensiDM secara drastic sebanyak 12,4 juta jiwa dan ini menjadi urutan kelima didunia. International Diabetes Federation (IDF) (2018), menyatakan bahwa pada tahun 2035diperkirakan jumlah kasus DM meningkat sekitar 592 Juta yang awalnya hanya 382 juta jiwa. Hal ini sesuai dengan World Health Organization (2020), yang memperkirakan pada tahun 2035 meningkat sebanyak 21,3 juta dari 8,7 juta jiwa pada tahun 2000. Menurut PERKENI (2021), Indonesia juga mengalami peningkatn jumlah DM sebanyak 14,1 juta jiwa pada tahun 2035. Jumlah kasus DM sebagian besar adalah Perempuan, hidup dikota sebagian besar dari DKI Jakarta (Riskesdas, 2018).

Manajemen penyakit DM adalah edukasi, atur nutrisi, latihan, dan terapi farmakologi. (PERKENI, 2021). Apabila DM tidak ditangani akan menimbulkan komplikasi yang serius bahkan sampai ke kronis. Akibatnya penyakit DM dapat menyebabkan ketoasidosis (KAD). Melihat kondisi tersebut dibutuhkan penanganan pada penderita DM selain farmakologi bisa diberikan intervensi salahsatunya adalah latihan fisik. Hasil dari wawancara dengan kader sebagian besar lansia hidup sendiri dirumah karena sebagian besar keluarganya bekerja, sehingga lansia jarang melakukan latihan fisik. Latihan fisik hanya dilakukan pada saat posyandu lansia satu bulan sekali. Latihan fisik yang disarnkan adalah senam kaki yang dilakukan selama tiga sampai lima kali per minggu dengan durasi sekitar 30-60 menit dan dengan intensitas moderat (American Diabetes Association, 2021).

Latihan yang diberikan bertujuan dapat menjaga kekuatan otot serta melancarkan peredaran darah dibagian kaki sehingga meminimalisir masalah vaskularisasi. Senam kaki juga dapat mencegah terjadinya kelainan fungsi atau bentuk dibagian kaki. Senam kaki juga dipercaya bermanfaat pada penderita pasien DM karena dengan adanya latihan pasien merasa nyaman, jarang kesemutan, mengurangi intensitas nyeri bagian kaki, control gula darah serta mengurangi kerusakan bagian saraf kaki. (Taylor, 2010; Black & Hawks, 2009). Berdasarkan hasil wawancara dengan kader posyandu lansia didapatkan data bahwa terdapat 25 lansia terkena diabetes mellitus yang terdaftar di data posyandu lansia dan aktif di Posyandu Tambak. Selama ini belum pernah ada penanganan lain selain mengkonsumsi obat diabetes mellitus. Berdasarkan fenomena tersebut maka penulis melakukan

pengabdian kepada masyarakat untuk memperbaiki perilaku kesehatan dalam rangka mempertahankan kondisi kesehatan penderita diabetes mellitus dengan pemberian senam kaki diabetic.

METODE

Pengabdian kesehatan masyarakat dilaksanakan pada tanggal 10 Juli sampai Agustus 2023 dengan melakukan pendekatan melalui penyuluhan sosialisasi terhadap lansia di Puskesmas Tambak Grogol Sukoharjo. Sasaran dari penyuluhan ini adalah lansia yang penderita atau yang beresiko DM sebanyak 25 responden. Tahapan pertama dilakukan persiapan dimana tahap ini diawali dengan proses perizinan ke lintas sektor Puskesmas Grogol Sukoharjo selanjutnya melakukan koordinasi untuk pencarian masalah, pembuatan materi sosialisasi dan pembuat kuesioner pengetahuan tentang diabetes mellitus. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian pre tesr tentang pengetahuan selanjutnya pemaparan sosialisasi kepada lansia diberikan pres, tahapan kedua pengecekan gula darah yang dibantu oleh mahasiswa dari Universitas Duta Bangsa Surakarta dan tahapan terakhir adalah demonstrasi terkait latihan pada penderita DM yaitu senam kaki diabetic. Tahap evaluasi dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan setelah diberikan sosialisasi kemudian setelah 2 minggu melakukan evaluasi lagi terhadap lansia tentang senam kaki diabetic.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat kita melakukan koordinasi dengan lintas sectoral yaitu Puskesmas Grogol, bidan desa, dan kader di Posyandu Tambak Grogol Sukoharjo terkait permasalahan yang ada di wilayah tersebut. Dari hasil diskusi didapatkan permasalahan terdapat prevalensi penderita DM yang setiap bulannya meningkat. Setelah ditemukan permasalahan dianjurkan untuk penyusunan kegiatan yakni melakukan sosialisasi, pengecekan gula darah, dan demonstrasi senam kaki diabetic. Kegiatan ini dilakukan kurang lebih satu bulan dimulai dari pencarian masalah, pencarian solusi, perizinan, pembuatan proposal, penyuluhan seta evaluasi. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 10 Juli sampai Agustus 2023 yang diikuti sebanyak 25 peserta. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan di Posyandu Lanisa Tambak Grogol Sukoharjo. Media yang dilakukan adalah LCD, lefleaf, alat peraga, alat cek gula darah. Berikut terdapat beberapa foto pada saat kegiatan:



Gambar 1. Pelaksanaa Kegiatan

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dan demonstrasi deteksi dini, penyuluhan ini sangat bermanfaat dilihat dari *pre* dan *post* test setelah pemaparan penyuluhan, dimana hasilnya dapat dilihat dari table berikut:



Diagram 1 Tingkat Pengetahuan Responden

Berdasarkan hasil gambar diagram 1 tingkat pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi terdapat perbedaan dengan sebelum dilakukan pemaparan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu 15 lansia (60%) kemudian setelah dilakukan pemaparan penyuluhan sebagian besar hasil tingkat pengetahuan baik sebanyak 16 lansia (64%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan kemudian dilakukan demonstrasi lansia mengalami peningkatan pengetahuan. Harapannya dengan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat di Posyandu Tambak Grogol dapat mencegah terjadinya resiko diabetes mellitus. Hasil dari pengabdian ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2010), perubahan perilaku merupakan respon seseorang setelah mendapatkan rangsangan. Bentuk sebuah perilaku meliputi sikap, tindakan, atau pengetahuan (Fitriana, 2018). Dengan adanya perilaku yang lebih baik akan memberikan manfaat bagi seorang penderita atau resiko DM. Demonstrasi senam kaki diabetic merupakan latihan fisik untuk penderita DM yang bermanfaat pada vaskularisasi pada orang DM. Latihan kaki diabetik dapat terbagi menjadi kelompok primer sebagai pencegahan luka dan sekunder yaitu menjaga kecacatan. Seseorang yang terdiagnosis DM tatalaksana utama adalah perawatan kaki yaitu pakai alas kaki, bersihkan kaki dan berjalan tanpa alas kaki (Katuk, 2017).

Senam kaki diabetic adalah latihan yang dilaksanakan oleh seseorang penderita DM dalam pencegahan luka serta dapat meningkatkan peredaran darah serta meningkatkan fungsi otot kaki serta cegah perubahan bentuk kaki. Selain dapat memperkuat otot juga dapat meningkatkan kekuatan otot kaki dan dapat memperbaiki keterbatasan rentang gerak. Manfaat dari senam kaki DM terhadap hasil glukosa darah yaitu otot-otot bergerak menjadi aktif sehingga meningkatkan permeabilitas membran sel dan dapat meningkatkan sensitivitas kaki diabetic (Lemon, 2016). Latihan kaki juga dapat bermanfaat dalam mengatasi masalah pasien yang menderita DM. Setelah melakukan latihan pasien merasakan kenyamanan, dapat mengurangi neuropati, control *blood pressure*, menurunkan sensasi nyeri serta dapat meningkatkan sensitivitas kaki. (Taylor, 2010; Black & Hawks, 2009). Senam kaki diabetik dilakukan selama 30 menit dapat menurunkan glukosa darah sekitar 5-10 gr/dl dan akan mempengaruhi nilai Ankle Brachial Index (ABI) (Trisna, 2018).

SIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan yang diikuti oleh 25 lansia, kegiatan ini mendapatkan respon yang baik oleh lansia peserta kegiatan. Pengetahuan dan praktik senam kaki diabetic

meningkat dilihat dari hasil pre dan post tes tingkat pengetahuan lansia terdapat perbedaan setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi senam kaki lansia mendapatkan hasil pengetahuan sebelum dilakukan sebanyak 15 lansia (60%) kemudian setelah dilakukan hasil pengetahuan berubah menjadi 16 lansia (64%).

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. 2021. Exercise with diabetes complication. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safety>
- Black, J.M., & Hawks, J.H. (2009). Medical Surgical Nursing Clinical Management For Positive Outcome. (R.G. Carroll & S. Qualich. Eds.) (8th ed., Vol. 1). United States American: Sauder Elsevier.
- Katuk, M.E. (2017). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Nilai Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Mellitus. *E Journal Keperawatan*, 5
- Lemone, P. dkk (2016). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta. EGC
- PERKENI. (2021). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia, Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI)
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian RI tahun 2018
- Sulistiyowati, AS. (2017). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Wilayah Kerja Puskesmas Cawas I. Skripsi Universitas 'Aisyiyah Surakarta: Yogyakarta
- Suyono, S. (2014). Diabetes Mellitus Di Indonesia. In S. Setiati, I. Alwi, A. W. Sudoyo & Simadibrata (Eds). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (V, Vol. 2, p.2315). Jakarta: Interna Publishing
- Taylor. R.B. (2010). Managing Diabetes With Exercise 6 Tips for Nerve pain.
- Triana, Yuli. (2018). Teori Perilaku Manusia. *Journal Of Chemical Information and Modeling*.
- Trisna, E. M. (2018). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah dan Nilai ABI Penderita DM. *Jurnal Kesehatan*, 9 (3). Pp 439-444

