



PENDIDIKAN KESEHATAN DAN IMPLIKASI SENAM KAKI DIABETES DI DUSUN KEBAK DESA KEBAK KECAMATAN KEBAKKRAMAT KABUPATEN KARANGANYAR

**Hanung Prasetya^{1*}, Joko Tri Atmojo², Ahmad Syauqi Mubarak², Selvia Anggitasari²,
Livana PH³, Aris Widiyanto²**

¹Poltekkes Kemenkes Surakarta, Jln Letnan Jenderal Sutoyo, Mojosongo, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jln Ringroad Utara, Mojosongo, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31 Kendal, Jawa Tengah 51311, Indonesia

*hanungprasetya168@gmail.com

ABSTRAK

Menurut International Diabetes Federation (IDF), prevalensi DM diperkirakan mencapai 424,9 juta di seluruh dunia pada tahun 2017 dan 628,6 juta pada tahun 2045. Jumlah penderita DM akan mencapai 10,3 juta. Diperkirakan pada tahun 2045 jumlah ini akan terus bertambah menjadi 16,7 juta. Angka kejadian diabetes pada tahun 2015 mencapai 415 juta di seluruh dunia dan diperkirakan mencapai 642 juta pada tahun 2040. Metode yang digunakan adalah menggunakan pendidikan umum dan senam kaki diabetes, Dengan peserta (lansia) dengan pendampingan tim pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemeriksaan fisik yang meliputi pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah secara terus menerus. Pelatihan diberikan melalui media video, ceramah dan praktik (praktik langsung senam kaki diabetik). Adapun kegiatan pengabmas untuk senam kaki diabetik adalah: Pemeriksaan kesehatan, pendidikan (makna, penyebab, tanda, gejala, komplikasi, upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah hiperglikemia). Media yang digunakan adalah lembaran bolak balik dan LCD untuk menampilkan power point serta disampaikan dengan ceramah, kemudian dilanjutkan senam kaki diabetes. Pendidikan kesehatan yang diberikan dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan yang dibuktikan dengan interaksi aktif selama pelaksanaan, memberikan umpan balik, peserta mampu mengartikulasikan makna, penyebab, tanda, gejala, dan komplikasi diabetes. Latihan kaki diabetes: peserta bisa lakukan senam kaki diabetes dengan gerakan kaki dengan bantuan tim pengabdian masyarakat. Peserta (lebih tua) antusias mengikuti kegiatan, bisa meningkatkan pengetahuan tentang diabetes, peserta (lansia) dapat melakukan senam kaki diabetik secara mandiri, kegiatan senam kaki diabetik dapat diadakan 2 kali seminggu dengan durasi 15-25 menit.

Kata kunci: diabetes melitus; lansia; senam kaki diabetes melitus

HEALTH EDUCATION AND IMPLICATIONS OF DIABETES FOOT EXERCISE IN KEBAK hamlet, KEBAK VILLAGE, KEBAKKRAMAT DISTRICT, KARANGANYAR REGENCY

ABSTRACT

According to the International Diabetes Federation (IDF), the prevalence of DM is estimated to reach 424.9 million worldwide in 2017 and 628.6 million in 2045. The number of people with DM will reach 10.3 million. It is estimated that in 2045 this number will continue to grow to 16.7 million. The incidence of diabetes in 2015 reached 415 million worldwide and is estimated to reach 642 million in 2040. The method used is general education and diabetic foot exercises, with participants (elderly) with assistance

from the community service team. Implementation of the activity begins with a physical examination which includes checking blood pressure and blood sugar levels continuously. The training is provided through video media, lectures and practice (direct practice of diabetic foot exercises). The community service activities for diabetic foot exercises are: Health checks, education (meaning, causes, signs, symptoms, complications, efforts that can be done to prevent hyperglycemia). The media used were alternating sheets and LCDs to display power points and delivered with lectures, followed by diabetic foot exercises. The health education provided was well understood by the activity participants as evidenced by active interaction during implementation, providing feedback, participants being able to articulate the meaning, causes, signs, symptoms, and complications of diabetes. Diabetic foot exercises: participants can do diabetic foot exercises with foot movements with the help of the community service team. Participants (older) enthusiastically participated in activities, could increase knowledge about diabetes, participants (elderly) could do diabetic foot exercises independently, diabetic foot exercises could be held 2 times a week with a duration of 15-25 minutes.

Keywords: diabetes mellitus; diabetes mellitus foot exercise; elderly

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah sekelompok gangguan metabolisme ditandai dengan gula darah yang tinggi. seseorang dengan diabetes peningkatan risiko mengembangkan kondisi kesehatan serius tertentu mengancam jiwa, membutuhkan biaya perawatan medis yang tinggi, penurunan kualitas hidup dan peningkatan kematian (BaenaDíez JM, Penafiel J, Subirana I, dkk., 2016). Menurut International Diabetes Federation (IDF) 2017, prevalensi DM di seluruh dunia mencapai 424,9 juta orang dan diperkirakan akan mencapai 628,6 juta orang pada tahun 2045. Indonesia merupakan negara dengan penderita DM terbanyak keenam di dunia dengan 10,3 juta penderita DM. Diperkirakan jumlah ini akan terus meningkat hingga mencapai 16,7 juta orang pada tahun 2045. Persentase penderita diabetes menurut tahun Pada tahun 2015, dunia mencapai 415 juta orang, diperkirakan pada tahun 2040 Jumlah penderita diabetes adalah 642 juta.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dusun Kebak, Desa Kebak, Kecamatan Kebakkramat, pada desa tersebut sudah terbentuk kegiatan-kegiatan yang berhubungan kesehatan seperti senam. Namun, belum ada pemeriksaan kesehatan rutin seperti diabetes melitus dan belum adanya pendidikan kesehatan yang terjadwal sebagai upaya promotif dan preventif untuk menanggulangi masalah yang ada di masyarakat. Senam kaki diabetes ini dilakukan bagi penderita diabetes atau bukan penderita dengan tujuan dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memperkuat otot kaki yang lebih kecil dan mencegah deformitas kaki (Simamora, 2020). Senam kaki diabetes memiliki peranan yang penting dalam mencegah ataupun sebagai terapi suportif dalam mengendalikan kenaikan kadar gula didalam darah (widiyanto, 2019).

Berdasarkan data tersebut diatas lansia memiliki risiko tinggi terhadap peningkatan kadar gula darah yang dapat mengakibatkan terlambatnya penanganan penyakit degeneratif. Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan pengabdian masyarakat diabetes berupa: edukasi dan senam diabetes sebagai upaya promotif dan preventif untuk memperbaiki diabetes. Kadar gula darah lansia di Desa Kebak Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. Tujuan kegiatan ini sebagai bagian dari upaya untuk mempromosikan dan mencegah peningkatan gula darah, sebagai upaya perbaikan sirkulasi darah dan penguatan otot-otot pada kaki, menciptakan kemandirian pada lansia, meningkatkan derajat Kesehatan khususnya pada lansia, mencegah terjadinya keterlambatan penanganan pada salah satu penyakit degeneratif yaitu diabetes melitus.

METODE

Digunakan sebagai pendidikan umum dan penerapan senam kaki penderita diabetes pada peserta (lansia) dengan bantuan dari tim pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan darah dan gula darah sewaktu. Edukasi yang dilakukan menggunakan media lembar balik, penayangan power point, video, ceramah serta praktikum (praktik secara langsung senam kaki diabetes).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Pendidikan Kesehatan Dan Implikasi Senam Kaki Diabetes meliputi:

1. Pemeriksaan Kesehatan

Meliputi pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Dengan hasil sebagai berikut:

Dari 35 lansia terdapat 7 lansia dengan peningkatan tekanan darah dan 10 lansia dengan peningkatan kadar gula darah sewaktu diatas 140mg/dl sejumlah 8 lansia dan gula darah puasa diatas 100 mg/dl) sejumlah 2 lansia.

2. Edukasi

Penyampaian materi seputar pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan peningkatan kadar gula darah. Media yang digunakan adalah lembar balik serta penayangan power point disampaikan dengan ceramah.

3. Senam kaki diabetes

Dilaksanakan dengan duduk dikursi:

- a) Lepaskan sepatu, kaus kaki, atau alas kaki lainnya.
- b) Letakkan kaki Anda di lantai. Pertahankan tumit Anda di lantai, goyangkan jari-jari kaki Anda ke atas dan ke bawah terus menerus setidaknya 20 kali.
- c) Angkat telapak kaki kiri dengan bertumpu pada tumit (tumit tetap menyentuh tanah). Lakukan gerakan melingkar dengan telapak kaki ke arah keluar setidaknya 20 kali. Lakukan hal yang sama dengan kaki kanan.
- d) Angkat kedua kaki sejajar, sehingga kaki atas dan bawah membentuk satu berbaris secara horizontal, lalu turunkan kaki Anda. Ulangi gerakan ini setidaknya selama 20 kali.
- e) Angkat kedua kaki sejajar, sehingga terbentuk kaki atas dan bawah garis lurus mendatar. Gerakkan telapak kaki ke depan seperti tekan rem mobil. Ulangi gerakan ini setidaknya 20 kali.
- f) Angkat satu kaki sehingga kaki lurus. Kemudian gerakkan kakimu dan pergelangan kaki seolah-olah Anda sedang menulis angka 0 sampai 10. Lakukan hal yang sama dengan kaki lainnya.
- g) Letakkan kertas di tanah. Bentuk kertas menjadi bola gunakan kedua kaki. Saat bola terbentuk, potong kertas lagi sama seperti sebelumnya dengan kedua kaki.
- h) Selanjutnya, gunakan kedua kaki untuk merobek kertas menjadi dua. Kemudian, masih menggunakan kedua kaki, sobek kertas menjadi potongan-potongan kecil.
- i) Durasi pelaksanaan: 15 menit (Widiyanto, 2022)



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan



Gambar 2. Pemeriksaan gula darah



Gambar 3. Edukasi Diabetes Melitus



Gambar 4. Senam kaki Diabetes

Pelaksanaan agenda pengabdian masyarakat : Pendidikan Kesehatan Dan Implikasi Senam Kaki Diabetes Di Dusun Kebak Desa Kebak Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar mendapatkan hasil sebagai berikut :

1. Edukasi/Pendidikan Kesehatan yang diberikan mampu dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan dibuktikan dengan adanya interaksi aktif saat pelaksanaan, dari umpan balik yang diberikan Peserta mampu menyebutkan pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi dari diabetes melitus.
2. Senam kaki diabetes
Peserta mampu melakukan gerakan-gerakan senam kaki diabetes secara urut dengan pendampingan tim pengabdian masyarakat.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Pendidikan Kesehatan dan Implikasi Senam Kaki Diabetes di Dusun Kebak Desa Kebak Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar memiliki kesimpulan sebagai berikut: Peserta (lansia) antusias mengikuti kegiatan. Peserta (lansia) mampu meningkatkan pengetahuan tentang diabetes. Peserta (lansia) dapat melakukan senam kaki diabetes secara mandiri. Latihan kaki diabetik dapat dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 15 menit.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Bapak sartono, selaku warga penanggung jawab kegiatan pengabdian masyarakat di Desa di Dusun Kebak Rt 03 kelurahan Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar, yang telah memberikan izin kepada kelompok dalam melakukan penelitian tersebut di wilayah kerjanya.

2. Pak Bayan Bapak sunarto Dusun Kebak Rt 03 kelurahan Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar, yang telah memberikan izin kepada kelompok dalam melakukan penelitian tersebut diwilayah kerjanya.
3. Joko Tri Atmojo S.Kep., M.K.M, selaku Ketua STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta yang telah memberikan pengarahan dan dukungannya kepada kelompok.
4. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan penelitian tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Megawati, S. W., Utami, R., & Jundiah, R. S. (2020). Senam Kaki Diabetes pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 untuk Meningkatkan Nilai Ankle Brachial Indexs. *Journal of Nursing Care*, 3(2).
- Novita, A. R., Kartini, A., & Pradigdo, S. F. (2018). Pengaruh frekuensi senam diabetes melitus terhadap kadar gula darah (studi pada kelompok umur \geq 45 tahun di kota semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(4), 168-175
- Nuraeni, N., & Arjita, I. P. D. (2019). Pengaruh Senam Kaki Diabet Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Type II. *Jurnal Kedokteran*, 3(2), 618-627.
- 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), 105-115.
- Simamora, F. A., Siregar, H. R., & Hidayah, A. (2020). Pengaruh Senam Kaki Diabetik terhadap penurunan neuropati pada penderita diabetes melitus tipe 2. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 8(4), 431-431
- 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.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarak, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).
- Widiyanto, A., Murti, B., & Soemanto, R. B. (2018). Multilevel analysis on the Socio-Cultural, lifestyle factors, and school environment on the risk of overweight in adolescents, Karanganyar district, central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), 94-104.
- Widiyanto, A. (2017). Hubungan Kepatuhan Minum Obat dengan Kesembuhan Pasien Tuberkulosis Paru BTA Positif di Puskesmas Delanggu Kabupaten Klaten. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 7-12.

