



**EDUKASI DAN DEMONSTRASI SENAM KAKI DIABETES MELITUS DALAM
UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN PADA MASYARAKAT DI DUSUN
GUNUNG, DESA PUCANGAN, KECAMATAN KARTASURA, KABUPATEN
SUKOHARJO**

**Rina Tri Handayani*, Ahmad Syauqi Mubarak, Citra Ria Ramadhani, Baso Rahimuddin, Zanuar Sodikul
Alif**

Program Studi D-3 Keperawatan, STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jalan Ringroad Utara, Mojosongo,
Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

*rinatrihandayani7@gmail.com

ABSTRAK

Tingkat pengetahuan pada masyarakat tentang senam diabetes adalah hal yang penting untuk dapat melaksanakan penatalaksanaan penyakit diabetes melitus, namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang cara pencegahan dan pengendalian diabetes melitus melalui senam diabetes. Tujuan dilaksanakan kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam diabetes pada masyarakat Dusun Gunung Rt.01/Rw.12, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan, demonstrasi senam kaki diabetes dan cek gula darah sewaktu. Hasil yang didapatkan melalui wawancara secara langsung bahwa materi yang disampaikan terbukti dapat menambah pengetahuan masyarakat dibuktikan dengan cepatnya respon peserta dalam menjawab semua pertanyaan yang diajukan oleh pemateri serta kemampuan peserta melaksanakan senam kaki diabetes dengan baik dan benar. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan masyarakat diharapkan dapat mengetahui tanda gejala penyakit diabetes melitus dengan cara mengontrol pola makan dan rajin berolahraga seperti senam diabetes setiap pagi atau sore selama 30 menit, sehingga kadar gula darah masyarakat menurun.

Kata kunci: diabetes; penyuluhan; senam kaki

***EDUCATION AND DEMONSTRATION OF DIABETES MELLITUS FOOT EXERCISES IN AN
EFFORT TO INCREASE KNOWLEDGE IN THE COMMUNITY IN GUNUNG DUSUN,
PUCANGAN VILLAGE, KARTASURA DISTRICT, SUKOHARJO DISTRICT***

ABSTRACT

The level of knowledge in the community about diabetes gymnastics is important to be able to carry out diabetes mellitus management, but there are still many people who do not know about how to prevent and control diabetes mellitus through diabetes exercises. The purpose of this counseling activity is to increase knowledge about diabetes gymnastics in the community of Gunung Rt.01/Rw.12 Hamlet, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo. The methods used in this community service are health counseling, demonstration of diabetic foot exercises and blood sugar checks at any time. The results obtained through direct interviews that the material presented were proven to increase public knowledge as evidenced by the fast response of participants in answering all questions asked by the speaker and the ability of participants to carry out diabetic foot exercises properly and correctly. After counseling activities, the community is expected to be able to find out the signs of symptoms of diabetes mellitus by controlling diet and diligently exercising such as diabetic gymnastics every morning or evening for 30 minutes, so that people's blood sugar levels decrease.

Keywords: counseling; diabetes; foot gymnastics

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu penyakit atau kelainan metabolisme kronik yang mempunyai banyak penyebab dan ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein akibat kekurangan insulin. Kerja insulin yang tidak adekuat dapat disebabkan oleh adanya gangguan/kurangnya produksi insulin pada sel beta sistem Langerhans pankreas atau kegagalan sel-sel tubuh dalam merespon insulin (WHO, 1999 dalam Novalia, 2022). World Health Organization (WHO) menyatakan penderita Diabetes Melitus di dunia sebesar 90% termasuk dalam golongan Diabetes Melitus tipe 2 yaitu sekitar 285 juta (6,4%) pada tahun 2010 dan akan terus naik menjadi 439 juta (7,7%) pada tahun 2030 (Azhari & Septimar, 2022). Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF), ditemukan pada tahun 2019 bahwa 463 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes melitus, 98% di antaranya menderita diabetes tipe 2. Diperkirakan jumlah ini akan meningkat 2 kali lipat pada tahun 2030. Jumlah penderita diabetes tipe 2 di Indonesia cukup tinggi, yaitu 8,4 juta orang pada tahun 2010, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 21,3 juta orang pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2020). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, pada tahun 2020 terdapat 652.822 orang menderita diabetes melitus, dan sekitar 90-95% menderita diabetes tipe 2. Dan di Kabupaten Sukoharjo sendiri, jumlah penderita diabetes pada tahun 2019 cukup tinggi yaitu 17.403 kasus. Menurut Puskesmas Kartasura Kabupaten Sukoharjo, terdeteksi 703 kasus diabetes melitus pada tahun 2021, dimana 36% adalah laki-laki dan 64% adalah perempuan.

Menurut (Alhidayati et al., 2021) meningkatnya proporsi penderita diabetes secara tidak langsung menyebabkan penyakit dan kematian akibat komplikasi yang disebabkan oleh diabetes itu sendiri. Komplikasi diabetes melitus memiliki sifat akut dan kronis. Komplikasi akut terjadi ketika kadar gula darah seseorang naik atau turun dengan tajam dalam waktu singkat. Komplikasi kronis antara lain kelainan pembuluh darah yang akhirnya berujung pada serangan jantung, masalah ginjal, stroke, dan penyakit lainnya (Tandra, 2017 dalam Rammang, S. et al., 2023). Ada banyak faktor penyebab peningkatan gula darah dan komplikasi yang terjadi pada penderita diabetes. Hal inilah yang mendasari pentingnya pengobatan diabetes yang tepat. Saat ini pengobatan diabetes terdiri dari pemulihan gula darah dan menjaganya senormal mungkin dengan pola makan seimbang, olahraga (senam kaki) dan konsumsi obat antidiabetes oral atau insulin (Sari, S. A., et al 2023).

Senam kaki merupakan aktivitas atau latihan yang dilakukan oleh penderita diabetes yang bertujuan untuk mencegah cedera dan membantu melancarkan peredaran darah pada kaki. Latihan kaki dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah kelainan bentuk kaki. Selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot betis dan paha serta mengatasi keterbatasan gerak sendi (Sari, S. A., et al 2023). Beberapa hasil penelitian tentang senam kaki diabetes menunjukkan ada pengaruh yang positif terhadap kestabilan kadar gula darah. salah satunya adalah hasil penelitian Nurlinawati, sebelum dilakukan senam kaki diabetes 100% peserta mempunyai kadar gula darah tinggi dan setelah dilakukan senam kaki diabetes kadar gula darah 100% peserta bisa menurun (Nur, Hasrul dan tahir, 2021).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara langsung dengan masyarakat Dusun Gunung RT01/RW12, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, sebagian besar masyarakat menyatakan tidak mengetahui tentang senam kaki untuk mencegah penyakit diabetes dan tidak pernah mendapat penyuluhan tentang senam diabetes. Berdasarkan fenomena tersebut, penulis menyelenggarakan pendidikan kesehatan senam diabetes melitus untuk meningkatkan pengetahuan warga Dusun Gunung RT01/RW12, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo.

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 07 Oktober 2023 bertempat di Dusun Gunung Rt.01/Rw.12, Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain penyuluhan kesehatan, demonstrasi dan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dengan cara ceramah menggunakan media leaflet serta latihan senam kaki diabetes. Sasaran kegiatan ini adalah warga masyarakat di Dusun Gunung. Kegiatan dilakukan melalui observasi langsung pada saat penyuluhan dengan mengamati interaksi antara peserta dengan pemateri penyuluhan serta keaktifan masyarakat dalam kegiatan pendidikan kesehatan. Evaluasi terhadap materi yang disampaikan terbukti dapat menambah pengetahuan masyarakat dibuktikan dengan cepatnya respon peserta dalam menjawab semua pertanyaan yang diajukan oleh pemateri serta kemampuan peserta melaksanakan senam kaki diabetes dengan baik dan benar. Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan sebuah rangkaian dari kegiatan praktik pendidikan kesehatan yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Program Studi Diploma 3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 07 Oktober 2023 di Dusun Gunung Rt.01/Rw.12, Kelurahan Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan ini bekerja sama dengan 30 warga peserta dari Dusun Gunung Rt.01/Rw.12 kelurahan Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Tahap persiapan, yaitu tim mengajukan proposal kegiatan kepada Perangkat Desa/Tokoh Masyarakat yang dituju yaitu Dusun Gunung Rt.01/Rw.12, Kelurahan Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Setelah itu Perangkat Desa/Tokoh masyarakat menyetujui proposal tersebut, kemudian langkah selanjutnya menyusun jadwal kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan. Langkah pertama adalah pemeriksaan gula darah sewaktu, selanjutnya penjelasan tentang Konsep Diabetes Mellitus dan Senam Kaki Diabetes. Kemudian tim mendemonstrasikan senam kaki diabetes bersama peserta, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab, setelah itu melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan tentang konsep diabetes mellitus pada peserta dan peserta melakukan role play mempraktekan kembali senam kaki diabetes yang sudah diajarkan oleh tim pengabdian. Tahap evaluasi dalam bentuk menjawab pertanyaan dan mempraktekan kembali senam kaki diabetes yang sudah diajarkan oleh tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi diabetes mellitus dan senam kaki diabetes dilaksanakan sesuai jadwal pada hari Sabtu tanggal 07 Oktober 2023 di Dusun Gunung Rt.01/Rw.12, Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Dihadiri oleh 30 peserta baik dengan atau tanpa riwayat penyakit diabetes. Kegiatan diawali dengan penjelasan materi tentang Diabetes Mellitus mulai dari pengertian, penyebab, tanda gejala, hingga senam kaki diabetes. Materi berlangsung sekitar 30 menit, peserta mendengarkan penjelasan dengan seksama dilanjutkan dengan demonstrasi dan roleplay oleh para peserta, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Edukasi dan Demonstrasi Senam Diabetes

Hasil dari kegiatan penyuluhan dan penerapan senam diabetes dengan cara demonstrasi serta pemeriksaan langsung didapatkan sebanyak 6 orang dari 30 peserta memiliki hasil gula darah diatas normal, rata-rata 190 mg/dl. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara langsung dengan masyarakat di Dusun Gunung RT01/RW12, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, sebagian besar masyarakat menyatakan belum mengetahui tentang senam kaki untuk mencegah penyakit diabetes dan belum pernah mendapat penyuluhan tentang senam diabetes. Ditemukan juga bahwa ada yang memang memiliki riwayat diabetes, dan ada yang karena memiliki pola hidup tidak sehat. Namun setelah mendapat penyuluhan, peserta menjadi mengerti tentang cara mencegah penyakit diabetes melalui pola makan dan olahraga seperti senam kaki diabetes, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Role Play Senam Diabetes Oleh Masyarakat

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi dan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Melitus Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Masyarakat Di Dusun Gunung Rt.01/Rw.12, Pucangan, Kartosuro, Sukoharjo” sebelum dilaksanakan kegiatan penyuluhan Sebagian besar Masyarakat belum mengetahui tentang senam kaki diabetes, setelah dilakukan kegiatan penyuluhan masyarakat diharapkan dapat mengetahui tanda gejala Penyakit diabetes dengan cara mengontrol pola makan dan rajin berolahraga seperti senam diabetes setiap pagi atau sore selama 30 menit, sehingga kadar gula darah masyarakat menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayati, A., Rasyid, Z., Syukaisih, S., Gloria, C. V., & Tini, T. 2021. Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Diabetes Melitus Pada Komunitas DM Di RS. Prof. Dr. Tabrani Kota Pekanbaru.
- Azhari, R., & Septimar, Z. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Perumahan Bugel Mas Indah RW 009. *Nusantara Hasana Journal*, 2(7), 86–90.
- International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas*, 9th Edition. 2019:32–40.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/603/2020 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020
- Ningrum, T. K., Maswarni, M., Isza, M., & Putri, S. D. (2022). Efektifitas Edukasi Kesehatan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Terhadap Peningkatan Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus. *Menara Medika*, 4(2).
- Novalia, R. R., Mukti, E. C., Wulandari, W., Fauzan, N. H., Alfaris, M. F., & Sokhivah, S. (2022, November). Promosi Kesehatan Diabetes Melitus dan Pengecekan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS). In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Nur, C., Hasrul, H. and Tahir, M. (2021) ‘Efektifitas Senam Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene Kabupaten Sidenreng Rappang’, *Jurnal Inovasi dan ...*, 01(1), pp. 1-7.
- Rammang, S., Nurhikmah, N., & Reza, N. N. (2023). Pengendalian Diabetes Melitus Melalui Edukasi dan Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sewaktu. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 133-137.
- Sari, S. A., Fitri, N. L., Ludiana, L., Dewi, T. K., & Immawati, I. (2023). Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan Tentang Diabetes Mellitus Dan Senam Kaki Diabetes. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(3), 135-138.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarok, 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., & Alviani, E. L. . (2023). Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu “Saluhu“ Sebagai Terapi Non Farmakologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Ngargoyoso Karanganyar . *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 8–15. Retrieved from <https://jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/26>

