



Pengabdian Pada Masyarakat Melalui Kegiatan Implementasi Senam Kaki Pada Penderita Diabete Melitus Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa

Syaipuddin¹, Sitti Nurbaya², Andi Hasliani³, Rahmawati⁴
^{1),2),3),4)} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Indonesia

Article Info

Article history

Received Oct 21, 2022

Revised Oct 28, 2022

Accepted Nov 29, 2022

Kata Kunci:

Senam Kaki,
Penderita Diabetes Melitus,
Desa Panaikang

Abstrak

Senam kaki diabetes adalah salah satu bentuk latihan jasmani penderita diabetes Mellitus pada seluruh usia buat menghindari adanya luka sehingga peredaran darah bagian kaki bisa dilancarkan. salah satu cara mengatasi penyakit DM dilakukan senam kaki diabetes dalam mengatasi keterbatasan pergerakan sendi, kelainan pada bentuk kaki, meningkatkan kekuatan otot kecil kaki, paha, betis, memperbaiki peredaran darah. Prevalensi Diabetes Mellitus di Sulawesi Selatan 1,6 persen. Diabetes Mellitus yang didiagnosis dokter atau sesuai tanda-tanda sebesar 3,4 persen. Prevalensi diabetes yang didiagnosis dokter tertinggi ada pada Kabupaten Pinrang (2,8%), Kota Makassar (2,5%), Kabupaten Toraja Utara (2,3%) serta Kota Palopo (2,1%). Berdasarkan data Surveilans penyakit tak menular Bidang P2PL Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2017 ada Diabetes Mellitus 27.470 kasus baru, 66.780 masalah lama dengan 747 kematian (Dinkes Prov. Sulawesi Selatan, 2017).

Abstract

Diabetic foot exercise is a form of physical exercise for people with diabetes Mellitus at all ages to avoid injuries so that blood circulation in the legs can be carried out. one way to overcome DM disease is done diabetic foot exercises in overcoming limited joint movement, abnormalities in the shape of the legs, increasing the strength of small muscles of the legs, thighs, calves, improving blood circulation. The prevalence of Diabetes Mellitus in South Sulawesi is 1.6 percent. Diabetes Mellitus diagnosed by a doctor or according to signs was 3.4 percent. The highest prevalence of diabetes diagnosed by doctors was in Pinrang Regency (2.8%), Makassar City (2.5%), North Toraja Regency (2.3%) and Palopo City (2.1%). Based on data from the Non-Communicable Diseases Survey in the P2PL Field of the South Sulawesi Provincial Health Office in 2017 there were Diabetes Mellitus 27,470 new cases, 66,780 old problems with 747 deaths (Dinkes Prov. South Sulawesi, 2017).

Corresponding Author:

Syaipuddin,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin
Jl. P. Kemerdekaan VIII No.24, Tamalanrea Jaya, Kec. Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90245
Syiafuddinzainal41@gmail.com

This is an open access article under the CC BY-NC license.



PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diabetes adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin. Insulin adalah hormon yang mengatur kadar gula darah.

Seiring waktu, hiperglikemia seringkali merupakan diabetes yang tidak terkontrol yang dapat menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah. Menurut definisi, jumlah penderita diabetes meningkat dari 108 juta pada tahun 1980 menjadi 422 juta pada tahun 2014. Tingkat prevalensi tumbuh lebih cepat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah daripada di negara-negara berpenghasilan tinggi. Dari tahun 2000 hingga 2016, kematian dini akibat diabetes meningkat sebesar 5%. Pada 2019, diperkirakan 1,5 juta orang meninggal karena diabetes. 2,2 juta kematian lainnya akibat gula darah tinggi pada tahun 2021 (WHO, 2021).

Aktivitas olahraga merupakan salah satu pilar penatalaksanaan diabetes melitus disamping yaitu terapi nutrisi (diet), latihan fisik, pemantauan, terapi farmakologi dan pendidikan. Pada penderita DM tipe 2, latihan jasmani memiliki peran utama dalam pengaturan kadar glukosa darah. Pada penderita diabetes Mellitus tipe 2, produksi insulin tidak terganggu, tetapi karena respon reseptor pada sel terhadap insulin (resistensi) masih kurang, maka insulin tidak dapat membantu transfer glukosa ke dalam sel. Pada saat berolahraga, keadaan permeabilitas membran terhadap glukosa meningkat pada otot yang berkontraksi sehingga resistensi insulin berkurang. Latihan (aktifitas fisik) merupakan cara yang sangat penting untuk dilakukan oleh penderita diabetes Melitus terutama dalam menangani peningkatan glukosa dalam darah (Ruben et al., 2016).

METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini yaitu dengan melakukan penyuluhan dan pelatihan. Dengan kata lain memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang upaya mencegah komplikasi pada kaki dengan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus untuk mencegah komplikasi pada kaki di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa.

Kegiatan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dimulai dengan anamnesa, pemeriksaan gula darah dan dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi senam kaki diabetes mellitus. Untuk evaluasi proses adanya antusias dan umpan balik dari sasaran. Dan evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan senam kaki selesai dilaksanakan. Sasaran akan memahami dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan mampu mempraktekkan senam kaki

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan, terlebih dahulu melakukan pencarian literature atau masalah yang sedang dihadapi oleh Indonesia sekarang ini dari hasil pencarian ternyata masih ada masyarakat yang menderita diabetes mellitus yang mengalami luka pada kaki, ini dikarenakan kurangnya terpapar edukasi tentang bagaimana manfaat senam kaki dan bagaimana menerapkannya senam kaki. Berbagai macam factor penyebab sehingga judul pengabdian masyarakat dipilih yaitu Implementasi Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus Untuk Mencegah Komplikasi Di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa, setelah itu melakukan survey lokasi sebagai tempat pemberian edukasi didapatkan Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa yang jaraknya kurang lebih 6 km. kegiatan dilakukan dengan tim yang terdiri dari ketua, anggota dan 4 orang mahasiswa, media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan secara langsung, ceramah, pemeriksaan gula darah dan pelatihan senam kaki.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 November 2022, jumlah sebanyak 25 orang. Kegiatan penyuluhan Implementasi Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus dilakukan pertama tama memberikan braing storming terkait penyakit diabetes mellitus dan senam kaki dilanjutkan dengan pemberian materi, setelah itu dilakukan pelatihan senam kaki kemudia pengukuran gula darah sewaktu.

Penyuluhan merupakan dasar utama untuk pencegahan komplikasi pada kaki penderita diabetes mellitus, bagi keluarga pasien serta masyarakat didalam komunitas tertentu. Pada dasarnya tujuan Implementasi Senam Kaki pada penderita diabetes mellitus adalah perawatan mandiri dalam upaya mencegah terjadinya komplikasi luka pada kaki dan menstabilkan kadar gula darah.

Dengan demikian dapat dikatakan penyuluhan senam kaki diabetes mellitus adalah suatu proses pemberian pengetahuan dan keterampilan bagi pasien diabetes mellitus, yang diperlukan dapat melakukan upaya pencegahan terjadinya komplikasi pada luka dikaki. Proses ini dilakukan untuk memungkinkan penderita menjadi pemain yang paling aktif dalam mencegah terjadinya komplikasi.

Penyuluhan dan pelatihan dapat dilakukan secara perseorangan ataupun kelompok, tergantung pada fasilitas yang ada, baik fasilitas waktu, ruangan serta petugasnya. Walaupun demikian di dalam pemberian penyuluhan dan pelatihan senam kaki kepada penderita diabetes melitus perlu diingat bahwa setiap pasien harus mendapat penilaian mengenai kebutuhannya, mendapat perencanaan penyuluhan dan pelatihan senam kaki yang menyeluruh sesuai dengan kebutuhan penderita, mendapat penyuluhan dan pelatihan senam kaki serta penilaian tindak lanjut yang dilakukan secara siklik sedemikian rupa sehingga pada akhirnya penderita akan terpenuhi kebutuhannya.

Dalam penyuluhan dan pelatihan senam kaki diabetes perlu diperhatikan metode penyuluhan dan materi serta sop senam kaki yang diberikan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penderita pada saat itu. Jadi dalam hal ini kita harus perhatikan kelompok yang menjadi sasaran penyuluhan dan pelatihan apakah penderita, anggota keluarga penderita diabetes mellitus, atau yang sudah mengalami komplikasi.

Dalam hal ini kita harus membaginya menjadi tiga kelompok anggota keluarga pasien diabetes mellitus perlu diberikan penyuluhan untuk pencegahan primer, kelompok kedua penderita yang baru terdiagnos perlu diberikan penyuluhan dan pelatihan senam kaki untuk pencegahan sekunder dan penderita yang sudah mengalami komplikasi perlu mendapatkan penyuluhan pencegahan tersier.



Gambar 1. Pengukuran Gula Darah



Gambar 2. Pemberian materi penyuluhan senam kaki



Gambar 3. Pelatihan senam kaki

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan senam kaki pada penderita diabetes mellitus masyarakat dapat memahami dan mendemonstrasikan bagaimana melakukan senam kaki sesuai dengan sop.

Perlunya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana cara melakukan senam kaki. Diharapkan tenaga kesehatan di puskesmas lebih aktif memberikan edukasi terkait kesehatan pada masyarakat tentang senam kaki pada penderita diabetes mellitus untuk mencegah komplikasi.

REFERENSI

- ADA. (2018). Statistik Tentang Diabetes. ADA. <https://doi.org/10.2337/dc20-S003>
- Dinkes Prov. Sulawesi Selatan. (2017). Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2017. Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan.
- Febrinasari, R. P., Sholikah, T. A., Pakha, D. N., & Putra, S. E. (2020). Buku Saku Diabetes untuk Awam. November, 1–78.
- Haskas, Y., Kahdjirah, S., & Restika, I. (2022). Assesment Persepsi Sakit Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar. Keywords Diabetes Melitus , Glukosa darah , Persepsi Sakit Correspondence. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 296–302.
- Kemendes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Megawati, S. W., Utami, R., & Jundiah, R. S. (2020). Senam kaki diabetes pada penderita diabetes mellitus tipe 2. *Jnc*, 3(2), 1–6. <http://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/24445>
- Mukhtar Effendi, H. (2017). Gambaran pengetahuan penderita dm terhadap senam kaki diabetik di rsu ipi medan tahun. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 3(1), 7–12. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JurnalKeperawatan/article/view/263/266>
- Mutmainah, A., Dalle, A., & Askar, M. (2021). The Relationship Of Knowle And Disease Perception Of Mellitus Diabetes With Self-Caring Behaviors Of Diabetes Mellitus Patients : Systematic Literature Review. *Journal of Applied Health Management and Technology*, 3(2), 59–66. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JAHMT/article/view/6813>

- 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. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v3i2.80>
- PERKENI. (2015). Konsensus pengelolaan dan pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Perkeni.
- Ruben, G., Rottie, J., & Karundeng, M. (2016). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Enemawira. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 105933.
- Sanjaya, P. B., Luh, N., Eva, P., & Puspita, L. M. (2019). Pengaruh Senam Kaki Diabetik Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Pasien DM Tipe 2 Putu Budhi Sanjaya, Ni Luh Putu Eva Yanti*, Luh Mira Puspita. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 7, 97-102.