

**MELAKSANAKAN PELATIHAN PERAWATAN PALIATIF TENTANG
PENCEGAHAN DIABETES MELITUS (DM) DI KELURAHAN BAGAN DELI,
KECAMATAN MEDAN BELAWAN**

*IMPLEMENTING PALIATIVE CARE TRAINING ON THE PREVENTION OF DIABETES
MELLITUS (DM) IN BAGAN DELI VILLAGE, MEDAN BELAWAN SUB-DISTRICT*

¹⁾Almina Rospitaria Tarigan, ²⁾Muliani Daeli, ³⁾Agung Setiawan, ⁴⁾Fitri Kristiani, ⁵⁾Fitria Ningsih

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Email:alminarospitariatarigan@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah kelainan bentuk kaki. Selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha dan mengatasi keterbatasan pergerakan sendi. Seorang penderita diabetes akan beresiko mengalami luka pada kaki sebesar 15-20 % dengan tingkat kekambuhan 50-70 % dalam 5 tahun, dimana 85 % penderita yang mengalami luka pada kaki akan menjalani amputasi. Selama ini pasien diabetes melitus jarang sekali melakukan senam kaki, karena keluarga sibuk bekerja, belum terbiasa melakukan olahraga atau mungkin sarana yang kurang memadai, seorang penderita diabetes melitus harus selalu memperhatikan dan menjaga kebersihan kaki, melatihnya secara baik walaupun belum terjadi komplikasi. Jika tidak dirawat atau dilakukan terapi seperti senam kaki, dikhawatirkan suatu saat kaki penderita akan mengalami gangguan peredaran darah dan kerusakan syaraf yang menyebabkan berkurangnya sensitivitas terhadap rasa sakit, sehingga penderita mudah mengalami cedera tanpa dia sadari. Kadar glukosa darah yang selalu tinggi dan rasa sakit yang hampir tidak dirasakan, maka luka kecil yang tidak mendapat perhatian akan cepat menjadi luka yang besar.

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a group of metabolic diseases characterized by hyperglycemia resulting from defects in insulin secretion, insulin action or both. Foot exercise is an activity or exercise performed by patients with diabetes mellitus to prevent injuries and help improve blood circulation in the legs. Foot exercises can help improve blood circulation and strengthen

the small muscles of the feet and prevent foot deformities. Besides that, it can increase the strength of the calf muscles, thigh muscles and overcome the limitations of joint movement. A diabetic sufferer will be at risk of experiencing a foot injury by 15-20 % with a recurrence rate of 50-70 % within 5 years, where 85 % of patients who experience a foot injury will undergo an amputation. So far, diabetes mellitus patients rarely do foot exercises, because the family is busy at work, they are not used to doing sports or perhaps the facilities are inadequate. A person with diabetes mellitus must always pay attention to and maintain foot hygiene, train them well even though complications have not occurred. If it is not treated or therapy such as foot exercises is carried out, it is feared that one day the patient's feet will experience circulatory disorders and nerve damage which causes reduced sensitivity to pain, so that the patients is easily injured without him knowing it. Blood glucose levels are always high and pain is almost not felt, so a small wound that does not get attention will quickly become a big wound.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya (Hermayudi, 2017). Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Priyanto, 2012). Senam kaki dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah kelainan bentuk kaki. Selain itu dapat

meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha, dan mengatasi keterbatasan pergerakan sendi (Priyanto, 2012). Seorang penderita diabetes akan beresiko mengalami luka pada kaki sebesar 15-20 %

dengan tingkat kekambuhan 50-70 % dalam 5 tahun, dimana 85 % penderita yang mengalami luka pada kaki akan menjalani amputasi (Kale, 2015). Selama ini pasien DM jarang sekali melakukan senam kaki, karena keluarga sibuk bekerja, belum terbiasa melakukan olahraga atau mungkin sarana yang kurang memadai, seorang penderita DM harus selalu memperhatikan dan

menjaga kebersihan kaki, melatihnya secara baik walaupun belum terjadi komplikasi. Jika tidak dirawat atau dilakukan terapi seperti senam kaki, dikhawatirkan suatu saat kaki penderita akan mengalami gangguan peredaran darah dan kerusakan syaraf yang menyebabkan berkurangnya sensitivitas terhadap rasa sakit, sehingga penderita mudah

mudah mengalami cedera tanpa dia sadari. Kadar glukosa darah yang selalu tinggi dan rasa sakit yang hampir tidak dirasakan, maka luka kecil yang tidak mendapatkan perhatian akan cepat menjadi luka yang besar (Hidayat dkk, 2014).

Menurut Internasional of Diabetic Federation (IDF) tahun 2015, tingkat prevelensi global penderita DM pada tahun 2014 sebesar 8,3 % dari keseluruhan penduduk dunia, dan meningkat pada tahun 2014 menjadi 387 juta kasus. Menurut World Heart Organization (WHO) tahun 2015, Indonesia urutan ke-7 dengan penderita DM sejumlah 8,5 juta penderita setelah Cina, India dan Amerika Serikat, Brazil, Rusia, Mexico. Menurut data Riskesdas (2018), terjadi peningkatan dari 1,1% ditahun 2007 meningkat menjadi 1,5% ditahun 2013 dan meningkat menjadi 2,0% ditahun 2018.

Menurut data Riskesdas (2013), presentasi ulkus diabetik menempati urutan ke-5 komplikasi dari diabetes melitus yaitu sebesar 8,7%. Sementara provinsi jawa timur pada tahun 2015 menempati urutan ke 9 se-Indonesia dengan prevalensi 6,8%.

Keluarga menganggap penyakit Dm hanya mengontrol gula darah dan diet makanan yang tidak mengandung gula agar tidak terjadi peningkatan gula darah, padahal bukan hanya itu saja, menurut latar belakang diatas senam kaki mungkin bisa jadi salah satu terapi yang harus dilakukan oleh penderita DM agar tidak terjadi komplikasi. Salah satu komplikasi diabetes melitus adalah ulkus, dimana terjadi infeksi superficial pada kulit penderita. Risiko kejadian ulkus pada penderita diabetes 29 kali lebih besar. Masuknya bakteri menjadi awal terjadinya ulkus dan

kadar glukosa yang tinggi menjadi tempat strategis perkembangan bakteri. Bakteri yang terdapat dalam ulkus diabetikum merupakan gabungan antara bakteri

bakteri aerob dan anaerob. Pasien DM yang tidak dikelola dengan baik akan meningkatkan resiko terjadinya komplikasi, karena pasien DM rentan mengalami komplikasi yang diakibatkan karena terjadinya defisiensi insulin yang tidak adekuat. Komplikasi akut terjadi berkaitan dengan peningkatan gula darah secara tiba-tiba, sedangkan komplikasi kronik sering terjadi akibat peningkatan gula darah dalam waktu lama. Ketika penderita DM mengalami komplikasi, maka akan berdampak pada menurunnya Umur Harapan Hidup (UHP), penurunan kualitas hidup, serta meningkatnya angka kesakitan. Upaya penanganan penyakit DM meliputi lima pilar yang perlu diperhatikan, yaitu : edukasi, diet, pelatihan jasmani, terapi farmakologi, pemantauan glukosa dan keton. Dalam hal ini kualitas diri pasien seharusnya menjadi perhatian penting bagi para tenaga kesehatan karena dapat menjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan atau terapi.

Penyakit DM ini akan menyertai seumur hidup penderita sehingga sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Jika tidak ditindak lanjut dengan baik akan menimbulkan komplikasi pada organ tubuh seperti mata, jantung, pembuluh darah, dan saraf yang akan membahayakan jiwa dan akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Kesadaran diri yang rendah akan memperburuk komplikasi dan dapat berakhir kecacatan atau bahkan pada kematian. Contoh latihan jasmani atau olahraga yang dianjurkan salah satunya adalah senam kaki diabetes.

Senam di rekomendasikan dilakukan dengan intensitas moderat (60-70 maksimum heart rate), durasi 30-60 menit, dengan frekuensi 3-5 kali per minggu dan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut tidak melakukan senam (American Diabetes Asosiation, 2004). Saat ini telah dikembangkan alat screening risiko ulkus diabetik yang mudah dan sederhana serta

hanya membutuhkan waktu 60 detik dalam melakukan pemeriksaan. Dengan terdeteksinya risiko ulkus kaki diabetik sejak awal, maka penanganan bisa dilakukan lebih dini untuk mencegah terjadinya komplikasi lanjutan.

Alat deteksi ini dikembangkan oleh Inlow (2004) untuk mendeteksi penderita DM yang berisiko tinggi mengalami ulkus kaki diabetes. Alat ini terdiri dari 12 item penilaian yaitu : kulit, kuku, deformitas, penggunaan alas kaki, temperature, rentang sendi, sensasi, nadi dorsalis pedis atau posterioritibia, kemerahan pada area yang tergantung serta erytema. Hasil pemeriksaan akan dikelompokkan dalam 4 kelompok, dimana masing-masing kelompok akan mendapatkan terapi yang berbeda. Dengan menggunakan alat ini dapat diketahui penderita DM yang memerlukan tindakan khusus untuk mencegah terjadinya komplikasi ulkus diabetik, seperti infeksi, sepsis, amputasi dan juga kematian. Ulkus dapat dicegah,

bahkan 50% kasus amputasi dapat diturunkan bila pasien diajarkan tindakan preventif untuk merawat kaki dan mempraktikkannya. Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya ulkus dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki.

Untuk menurunkan kadar gula darah atau komplikasi yang terjadi biasanya penderita diabetes sering mengkonsumsi obat, banyak penderita diabetes tidak mengetahui terapi non farmakologi salah satunya adalah senam kaki diabetes untuk mencegah risiko terjadinya ulkus pada kaki. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Kaki Terhadap risiko ulkus pada penderita DM tipe II”.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan

penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang Melaksanakan Pelatihan Perawatan Paliatif Tentang Pencegahan Diabetes Melitus (DM) di Kelurahan Bagan Deli, Kecamatan Medan Belawan, memberikan pendidikan kesehatan tentang rawat gabung, memberikan reward bagi pada pasien DM, memberikan door prize usai kegiatan pelatihan kesehatan pasien DM, memberikan reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang menjadi sasaran utama dalam pelatihan ini adalah Masyarakat di Kelurahan Bagan Deli, Kecamatan Medan Belawan yang akan diberikan pelatihan Senam Kaki untuk mencegah Penyakit Diabetes Melitus (DM). Salah satu jenis senam aerobik yang direkomendasikan untuk diabetes adalah senam jantung. Senam jantung memiliki gerakan-gerakan yang diadaptasi dari berbagai gerakan olahraga yang bersifat aerobik sehingga diharapkan memiliki nilai aerobik yang sama dengan olahraga yang dimaksud. Bahwa ada

pengaruh senam jantung sehat yang dilakukan dua kali seminggu.

Jenis lain senam aerobik ini adalah senam zumba. Senam zumba merupakan senam berkelompok dengan unsur aerobik dan seni tari yang mengalami perkembangan sejak tahun 2012. Ada juga senam diabetes, pada penelitian dengan kelompok penderita DM tipe II berjumlah 14 orang yang diberikan intervensi senam sehat diabetes berdurasi 30-60 menit dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu selama satu bulan dan intensitas 60-80% denyut jantung maksimum, terjadi penurunan rata-rata kadar kolesterol total sebanyak 48,357 mg/dl serta penurunan kadar LDL sebanyak 46,5 mg/dl yang berarti signifikan secara statistik.

Selain senam aerobik dan senam diabetes melitus, terdapat satu senam yang sedikit berbeda dengan senam selanjutnya, yaitu senam kaki. Senam yang hanya menggerakkan bagian kaki ini bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke bagian jaringan tubuh menjadi lebih lancar, memperkuat otot-otot kecil, otot betis dan otot paha serta mengatasi keterbatasan gerak sendi yang dialami oleh penderita diabetes melitus.

KESIMPULAN

Adanya pelatihan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat untuk mencegah Diabetes Melitus terlebih kepada pasien penderita DM bahkan pasien tidak penderita DM dapat mencegah terjadinya diabetes dengan cara melakukan senam kaki. Yang berada di Kelurahan Bagan Deli, Kecamatan Medan Belawan.

Banyak masyarakat yang datang dalam pelatihan tersebut bahkan ada yang ikut membawa keluarganya. Mereka di berikan pendidikan kesehatan mengenai Pelatihan senam kaki. Mereka sangat antusias dengan bertanya-tanya kepada bidan mengenai senam kaki.

DAFTAR PUSTAKA

Adhistry, Karolin. (2011). *Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah sewaktu Pada DM Tipe II.*

American Diabetes Association, (2010). *Diabetes Care.*

Anneahira. (2011). *Senam Kaki Diabetes.*

Ibrahim, dkk. (2012). *Pengaruh Senam Kaki Terhadap Peningkatan*

Sirkulasi Darah Kaki Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe 2

Nasution, dkk. (2009). *Jurnal Pengaruh Senam Kaki Terhadap Peningkatan Sirkulasi Darah Kaki Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus*

Romeli. (2010). *Gerakan Kaki Untuk Terapi Penderita Diabetes*

Soebagio. Imam. (2011). *Senam Kaki Sembuhkan Diabetes Melitus*

Wartawarga. (2007). *Senam Kaki Diabetes Melitus.*

Yudhi. (2009). *Senam Kaki.*