

**MELAKSANAKAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT TENTANG SENAM KAKI
UNTUK DIABETES DI KELURAHAN HELVETIA**

*IMPLEMENTING COMMUNITY EMPOWERMENT REGARDING FOOT GYMNASTICS
FOR DIABETES IN HELVETIA VILLAGE*

¹⁾Afeus Halawa, ²⁾Lenni Aprianis, ³⁾Lidia Ainiyyah, ⁴⁾Devi Novita, ⁵⁾Agus Rahmat

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan

Email: afeushalawa@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang berisiko tinggi untuk terjadinya komplikasi. Hal ini disebabkan kondisi hiperglikemia karena berkurangnya produksi insulin dalam tubuh dan resistensi insulin memicu timbulnya komplikasi berupa penyakit tidak menular kronis lainnya yang dapat menyebabkan kematian. Komplikasi yang sering terjadi terbagi menjadi dua yaitu komplikasi makrovaskular dan komplikasi mikrovaskular. Komplikasi mikrovaskular termasuk kerusakan sistem saraf (neuropati), kerusakan sistem ginjal (nefropati) dan kerusakan mata (retinopati). Komplikasi makrovaskular termasuk penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer (Rosyada, 2013)..Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan melaksanakan pemberdayaan. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pemberdayaan kesehatan tentang manfaat senam kaki untuk diabetes, memberikan pendidikan kesehatan tentang manfaat senam kaki bagi penderita diabetes memberikanreward bagi para penderita , memberikan door prize usai kegiatan \, pemberian reward bagi para kader. Hasil yang dicapai setelah mengikuti kegiatan dan diskusi pasien tahu mengenai apa perawatan yang sebaiknya dilakukan, apa manfaat dari senam kaki untuk diabetes

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease with a high risk of occurrence complications. This is due to hyperglycemia due to reduced insulin production in the body and insulin resistance lead to complications in the form of other chronic non-communicable diseases that can cause death. Frequent complications There are two types of complications, namely macrovascular complications and microvascular complications. Microvascular complications include damage to the nervous system (neuropathy), damage to the kidney system (nephropathy) and damage to the eyes (retinopathy). Macrovascular complications include heart disease, stroke, and peripheral vascular disease (Rosyada, 2013). The method used in activities is to carry out empowerment. The community was formed through a number of activities, namely: coordinating with RT administrators, hamlets, and community leaders providing health empowerment on the benefits of foot exercise for diabetes, providing health education about the benefits of foot exercise for diabetics providing rewards for sufferers, giving door prizes after the activity, giving rewards for cadres. The results achieved after participating in activities and discussions patients know about what treatment should be done, what are the benefits of foot exercise for diabetes

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan sekelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemi kronis akibat defek pada sekresi insulin, aksi insulin, atau keduanya (Habtewold, 2016). Penyakit ini secara signifikan meningkatkan resiko gangguan pada system kardiovaskuler, penyakit ginjal stadium akhir, kebutaan, amputasi sampai kematian (Fonseca et al., 2012), dimana terjadi peningkatan jumlah penderita dari tahun ke tahun (Lathifah, 2017). DM merupakan penyakit yang membutuhkan pengelolaan seumur hidup terkait monitoring kadar gula darah. Salah satu pengelolaan DM adalah melakukan aktivitas fisik termasuk di dalamnya senam kaki. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik diharapkan akan mempengaruhi kadar gula darah penderita (Nur & Wilya, 2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional, prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter pada rentang usia 55-64 tahun menempati posisi tertinggi sebesar 6,3%, disusul usia 65-74 tahun sebesar 6,0%. Prevalensi nasional DM berdasarkan hasil pengukuran kadar gula darah pada penduduk umur ≥ 15 tahun yang bertempat tinggal di perkotaan adalah 10,6% (Kementerian Kesehatan, 2018).

Menurut Internasional of Diabetic Ferderation (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 Word 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% di tahun 2007 meningkat menjadi 1,5% ditahun 2013 dan meningkat menjadi 2,0% ditahun 2018. Menurut data Riskesdas (2013), prosentase 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%.

Senam kaki diabetes merupakan salah satu senam aerobik yang variasi gerakannya pada daerah kaki memenuhi criteria continous, rhythmical, interval, progresif dan endurance sehingga setiap tahapan gerakan harus dilakukan. Senam kaki diabetes dapat membantu sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil kaki, mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki yang dapat meningkatkan potensi luka diabetik di kaki, meningkatkan produksi insulin yang dipakai dalam transport glukosa ke sel sehingga membantu menurunkan glukosa dalam darah (Dewi, Sumarni, & Sundari, 2012). Senam kaki menjadikan tubuh menjadi rileks dan melancarkan peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akibat digerakkan, menstimulasi darah mengantar oksigen dan gizi lebih banyak ke sel-sel tubuh, selain itu membantu membawa racun lebih banyak untuk dikeluarkan (Natalia et al., 2012)

Senam kaki ini sangat dianjurkan untuk penderita diabetes yang mengalami gangguan sirkulasi darah dan neuropati di kaki, tetapi disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan

tubuh penderita. Gerakan dalam senam kaki diabet seperti disampaikan dalam 3rd National Diabetes Educators Training Camp tahun 2005 dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah di kaki. Mengurangi keluhan dari neuropati sensorik seperti: rasa pegal, kesemutan, gringgingen di kaki. Manfaat dari senam kaki diabet yang lain adalah dapat memperkuat otot-otot kecil, mecegah terjadinya kelainan bentuk kaki, meningkatkan kekuatan otot betis dan paha (gastrocnemius, hamstring, quadriceps), dan mengatasi keterbatasan gerak sendi, latihan seperti senam kaki diabet dapat membuat otot-otot di bagian yang bergerak berkontraksi (Soegondo, et all, 2004).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan,. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pemberdayaan kesehatan senam kaki untuk penderita memberikan reward bagi penderita , memberikan door prize usai kegiatan, memberian reward bagi para kader

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang menjadi sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah adalah Penderita Diabetes Militus yang akan diubah perilakunya pada hari Sabtu, 25 Januari 2022 Waktu: 08.00-10.00 WIB

Tidak dapat dipungkiri dewasa ini kemajuan dan teknologi memiliki dampak terhadap perubahan pola makan masyarakat. Kebiasaan makan yang tidak teratur dalam keluarga dan menu makanan yang tidak seimbang dalam keluarga akan berdampak terhadap terhadap pembentukan kebiasaan yang kurang baik terhadap anak yang nantinya dapat terbawa hingga mereka dewasa. Hal ini tentu dapat menimbulkan permasalahan yang terkait dengan gizi yaitu penyakit tidak menular (Suprayatmi,2008). Penyakit tidak menular (PTM) juga dikenal sebagai penyakit kronis tidak ditularkan antar individu. Penyakit ini cenderung berkembang lambat dan dalam waktu yang cukup panjang. Menurut WHO (2013) PTM merupakan penyebab utama kematian di dunia. adapun empat jenis utama dari PTM adalah penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes melitus (DM).

Menurut International Diabetes Federation (2015) Indonesia merupakan negara yang menduduki peringkat ke-4 terbanyak di dunia yang menderita diabetes mellitus, dengan jumlah penderita mencapai 76 juta orang pada rentan usia sekitar 20-79 tahun. Kejadian ini diperkirakan akan mengalami peningkatan hingga mencapai 21.257.000 pasien diabetes melitus di Indonesia pada tahun 2030. Selain itu diabetes melitus juga merupakan penyakit

penyebab kematian ke-6 di Indonesia (CDC, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian, 60,3% orang dengan diabetes mengalami komplikasi neuropati sensorik atau kerusakan serabut saraf. Gejala umum dari neuropati yaitu kebas, nyeri seperti kesakitan/terbakar, atau seperti tertusuk dan kaki terasa dingin, selain itu berkurangnya sensasi proteksi pada kaki dalam merasakan nyeri, suhu, dan sentuhan getaran (Kohnle, 2008).

Salah satu bentuk upaya pencegahan komplikasi diabetes adalah senam kaki dan masase kaki diabetes. Masase merupakan penerapan teknik manipulasi jaringan tubuh yang bertujuan untuk mengurangi stres, memberikan rasa nyaman, dan memperbaiki sirkulasi (Associated bodywork & Massage professional, 2007). Pemberian masase kaki dapat membantu melancarkan dan memperbaiki sirkulasi darah pada kaki sehingga dapat meningkatkan sensasi proteksi pada kaki (Chatchawan, et al., 2015). Hasil penelitian Mulyati (2009) menunjukkan bahwa masase kaki berpengaruh terhadap peningkatan sensasi proteksi dan penurunan nyeri pasien.

Kegiatan pelaksanaan senam kaki ini sejalan dengan penelitian (Santosa & Rusmono, 2016) yaitu senam kaki dilaksanakan 3 kali

dalam seminggu dengan waktu yang digunakan 20-30 menit. Senam ini diikuti oleh musik yang membuat klien lebih nyaman dan rileks, karena penderita DM juga tidak boleh mengalami kecemasan. Waktu pelaksanaan senam kaki diabetes ini boleh kapan saja, sesuai dengan kondisi klien. (Handayani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Sunaryo T (2014), terdapat pengaruh senam diabetik terhadap penurunan resiko ulkus kaki diabet dengan nilai P value 0,001. Ini berarti senam kaki diabetik memberikan dampak yang positif terhadap sirkulasi darah pada kaki klien yang menderita DM. Seperti kita ketahui manfaat senam kaki selain meningkatkan sirkulasi dapat juga mengencangkan otot-otot kecil pada kaki dan mengatasi dan mencegah kelainan bentuk kaki penderita DM.

Senam kaki diabetik juga dapat meningkatkan kekuatan otot betis dan otot paha dan juga dapat mempertahankan pergerakan sendi secara normal. Otot-otot bergerak aktif akan berpengaruh terhadap perubahan kadar gula darah yaitu pada otot-otot yang bergerak aktif dapat meningkatkan kontraksi sehingga permeabilitas membran sel terhadap pemecahan glukosa, (Kurniasari, Nurachmah, & Gayatri, 2008).

KESIMPULAN

Program ini di mulai dari pendataan, musyawarah dengan tokoh masyarakat. Ditemukan banyak penderita diabetes yang pasif dalam kegiatan dikarenakan penyakit yang di derita. Oleh sebab itu pengambdian masyarakat ini dilakukan, banyak masyarakat yang sangat antusias dengan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Misnadiarly. 2006. Diabetes Melitus: Gangren, Ulcer, Infeksi. Mengenaligejala, Menanggulangi, dan Mencegah Komplikasi. Ed.1. Jakarta: Pustaka populer Obor

Atun. 2010. Diabetes Melitus. Bantul: Kreasi Wacana

Widiyanti, Anggriyana Tri dkk. 2010. Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk kesehatan. Nuha medika: Yogyakarta.

Flora dkk. 2013. Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot).
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jpsriwijaya/article/view/1543> ,27 Juni 2018

International Diabetes Federation. (2015). IDF Diabetes Atlas Seventh Edition 2015.

Isnaini N., Ratnasari., (2018). Faktor Resiko Mempengaruhi Kejadian Diabetes Melitus Tipe Dua. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Aisyiyah Vol 14, No. 1

Jitowiyono S dan Kristiyanasari W. (2012). Asuhan Keperawatan Post Operasi dengan Pendekatan NANDA, NIC, NOC. Yogyakarta: Nuha Medika
KEMENKES RI. (2014). Waspada Diabetes. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi KEMENKES RI

Kowalak. (2011). Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta: EGC
Mangiwa, I., Katuk, M,E., Sumarauw, L. (2017). Pengaruh Senam Diabetik Terhadap Nilai Ankle Brachial Index Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Rumah Sakit Pacaran Kasih GMIM Manado. Ejournal Keperawatan (e-kp). Vol 5 No 1

Mutu, D,A., Yuda, H,T. (2019). Studi Kasus Penerapan Senam Kaki Pada Pasien Diabetes Melitus Di Desa Giwangretno Kabupaten Kebumen. Jurnal Keperawatan Malang. Vol 4, No 1