

Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan Tentang Diabetes Mellitus Dan Senam Kaki Diabetes

Senja Atika Sari HS¹, Nury Luthfiatil Fitri¹, Ludiana¹, Tri Kesuma Dewi¹, Immawati¹

¹ Akademi Keperawatan (AKPER) Dharma Wacana, Metro, Lampung

*Corresponding author email: senjahs27@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima: 20 April 2023

Direvisi: 10 Mei 2023

Disetujui: 1 Juni 2023

Keywords:

Demonstrasi,
Diabetes Mellitus,
Pencegahan,
Role Play,
Senam Kaki

ABSTRAK

Diabetes mellitus (DM) ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein, mengarah ke hiperglikemia (kadar glukosa darah tinggi). Peningkatan penderita kejadian diabetes mellitus akan menyebabkan tingginya angka kesakitan dan kematian di dunia, karena diabetes mellitus memiliki berbagai komplikasi yang mengancam jiwa seperti penyakit vascular perifer ekstremitas bawah terutama pada diabetes tipe 2. Saat ini penatalaksanaan diabetes mellitus meliputi pengembalian dan pemeliharaan kadar glukosa darah senormal mungkin dengan diet seimbang, olah raga (senam kaki) dan penggunaan obat hipoglikemik oral atau insulin. Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus 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 terjadinya kelainan bentuk kaki. Selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha, dan juga mengatasi keterbatasan pergerakan sendi. Kegiatan dilakukan di Puskesmas Margorejo Kota Metro dengan sasaran kader Kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan, demonstrasi dan role play. Hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat seluruh peserta dapat menyerap informasi dengan baik yaitu 85% dapat mempraktekan kembali senam kaki diabetes.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Copyright@ Author (2023).

1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit kronis progresif yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein, mengarah ke *hiperglikemia* (kadar glukosa darah tinggi). Diabetes mellitus (DM) terkadang dirujuk sebagai “gula tinggi”, baik oleh klien maupun penyedia pelayanan kesehatan. Karena lolosnya sejumlah besar urine yang mengandung gula cirri dari DM yang tidak terkontrol [1]. Diabetes Mellitus jika tidak segera ditangani akan menimbulkan berbagai komplikasi organ tubuh seperti pada mata, ginjal, jantung, pembuluh darah, syaraf dan lain lain. Semakin lama seseorang menderita DM maka semakin besar peluang untuk menderita hiperglikemia kronik yang pada akhirnya akan menyebabkan komplikasi DM berupa retinopati, nefropati, PJK, dan Ulkus Diabetikum [2]

Tingginya angka kejadian diabetes mellitus berdampak terhadap meningkatnya angka kematian

didunia karena diabetes mellitus memiliki berbagai komplikasi yang mengancam jiwa, diantaranya koma hiperglikemia karena kadar glukosa sangat tinggi, *ketoasidosis* atau keracunan zat keton sebagai hasil metabolisme lemak dan protein yang terjadi pada *Insulin Dependent Diabetes Mellitus* (IDDM), koma hipoglikemi akibat terpaai insulin yang berlebihan atau tidak terkontrol, *mikroangiopati* (kerusakan pada saraf-saraf perifer) pada organ-organ yang mempunyai pembuluh darah kecil, kelainan pada jantung dan pembuluh darah seperti miokard infark maupun gangguan fungsi jantung karena arteriosklerosis, gangguan system pembuluh darah otak atau stroke, ganggren diabetika karena adanya neuropati dan terjadi luka yang tidak sembuh-sembuh [2].

Dampak meningkatnya angka kejadian diabetes mellitus akan menyebabkan tingginya angka kesakitan dan kematian di dunia, karena diabetes mellitus memiliki berbagai komplikasi yang mengancam jiwa seperti penyakit *vascular perifer ekstremitas* bawah terutama pada diabetes tipe 2 [3]. Komplikasi lain yang banyak dialami penderita diabetes mellitus adalah terjadinya perubahan pada sistem saraf perifer yaitu neuropati perifer (*neuropath somatic*) atau sering disebut dengan neuropati diabetik dimana penderita biasanya mengalami parestesia distal (perubahan sensasi, misalnya kebas ataupun kesemutan) [4]. Neuropati atau sering disebut sebagai gangguan sensasi merupakan komplikasi umum dari diabetes mellitus. Prevalensi untuk terjadinya neuropati pada penderita diabetes mencapai lebih dari 90% atau hampir semua penderita diabetes mengalaminya [5].

Banyak faktor penyebab meningkatnya kadar gula darah serta komplikasi yang terjadi pada penderita diabetes mellitus, menjadi dasar akan pentingnya melakukan penatalaksanaan diabetes mellitus dengan tepat. Saat ini penatalaksanaan diabetes mellitus meliputi pengembalian dan pemeliharaan kadar glukosa darah senormal mungkin dengan diet seimbang, olah raga (senam kaki) dan penggunaan obat hipoglikemik oral atau insulin [1]

Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus 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 terjadinya kelainan bentuk kaki. Selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha, dan juga mengatasi keterbatasan pergerakan sendi [6].

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang dilakukan dalam pengabdian yang akan dilakukan yaitu pendidikan kesehatan, demonstrasi dan role play. Pengabdian dilakukan dengan memberikan informasi tentang pencegahan dan pengendalian diabetes mellitus dan Latihan senam kaki diabetes. Masyarakat diberikan informasi penyakit diabetes mellitus dan cara melakukan latihan senam diabetes. Adapun susunan pelaksanaan adalah sebagai berikut :

1. Tahap persiapan, dimana tim mengajukan proposal kegiatan ke Puskesmas yang dituju yaitu Puskesmas Margorejo, setelah itu pihak puskesmas menyetujui proposal tersebut, kemudian langkah selanjutnya menyusun jadwal kegiatan.
2. Tahap pelaksanaan kegiatan. Langkah pertama dilakukan penjelasan tentang Konsep Diabetes Mellitus dan Senam Kaki Diabetes. Kemudian tim mendemonstrasikan senam kaki diabetes bersama peserta, dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab, selanjutnya melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan tentang konsep diabetes mellitus pada peserta dan peserta melakukan role paly mempraktekan kembali senam kaki diabetes yang sudah diajarkan

oleh tim pengabdian.

3. Tahap evaluasi dalam bentuk menjawab pertanyaan dan mempraktekan kembali senam kaki diabetes yang sudah diajarkan oleh tim pengabdian.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diabetes mellitus dan senam kaki diabetes dilaksanakan sesuai rencana pada hari Kamis, 25 November 2021 bertempat di kediaman ibu Maryati. Peserta terdiri dari 26 orang kader Kesehatan Puskesmas Margorejo [10]. Kegiatan dimulai dengan penjelasan matero tentang Diabetes Mellitus mulai dari pengertian, penyebab, tanda gejala, sampai senam kaki diabetes [7]. Materi diberikan kurang lebih selama 45 menit, peserta menyimak penjelasan dengan seksama dilanjutkan dengan demonstrasi dan roleplay oleh para peserta. Seluruh peserta dapat menyerap informasi dengan baik yaitu 85 % dapat mempraktekan kembali senam kaki diabetes [8].



Gambar 1 Tim pengabdian memaparkan materi awal

Kegiatan ini menjadi suatu pengalaman dan bertambahnya ilmu bagi para peserta yang merupakan kader Kesehatan untuk mengetahui bagaimana cara melakukan perawatan diabetes mellitus salah satunya dengan senam kaki. Antusias peserta dalam mempraktekan kembali apa yang di ajarkan serta diskusi yang berjalan cukup baik menjadi dasar bahwa mereka mengerti dan memahami cara senam kaki diabetes [9].



Gambar 2 Peserta melakukan senam kaki

4. KESIMPULAN

Penyuluhan tentang diabetes mellitus dan senam kaki diabetes berupa penjelasan materi, demonstrasi dan role play berjalan dengan tertib dan lancar. 85% peserta dapat menyerap informasi dengan baik, serta telah memahami dan mampu melakukan senam kaki sesuai prosedur secara mandiri di rumah masing-masing. Diskusi interaktif tentang diabetes mellitus dan senam kaki diabetes berlangsung cukup baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. M. Black and J. H. Hawks, Keperawatan medikal bedah: manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan. Elsevier (Singapore), 2014.
- [2] Tarwoto, Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Endokrin. Jakarta: Trans Info Media, 2012.
- [3] M. Apriyanti, Meracik sendiri obat & menu sehat bagi penderita diabetes militus, 2nd ed. Yogyakarta: Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2018.
- [4] P. LeMone, K. M. Burke, and G. Bauldoff, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 5., vol. 2. Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2016.
- [5] A. K. Schreiber, "Diabetic neuropathic pain: Physiopathology and treatment," *World J. Diabetes*, vol. 6, no. 3, p. 432, 2015, doi: 10.4239/wjd.v6.i3.432.
- [6] A. T. Widiyanti and A. Proverawati, "Senam kesehatan," Yogyakarta Nuha Med., 2010.
- [7] S. Yahya, Buku Ajar Keperawatan Keluarga. 2021.
- [8] A. S. Wijaya and Y. M. Putri, "Keperawatan medikal bedah," Yogyakarta Nuha Med., 2013.
- [9] S. C. Smeltzer and B. G. Bare, "Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 12," Alih Bhs. Indones. Yulianti, D Kim. A. Jakarta EGC, 2013.
- [10] Nury Luthfiyatil Fitri, Astri Tri Pakarti, Senja Atika Sari, Ludiana, and Immawati, "Edukasi Senam Kaki Pada Penderita Kencing Manis di Wilayah Kelurahan Banjarsari Kecamatan Metro Utara Kota Metro", *J. Masy. Madani Indones.*, vol. 1, no. 3, pp. 192–195, Nov. 2022.