

PELAKSANAAN PENYULUHAN TENTANG SENAM KAKI PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS

Erma Mariam*, Ria Muji Rahayu, Yossinta Salindri
Akademi Kebidanan Wira Buna, Metro, Lampung
*Penulis Korespondensi: ermamariam1972@gmail.com

Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan adanya ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein awal sehingga terjadi hiperglikemia), Metode : Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan, perawatan, dan senam kaki bagi penderita diabetes mellitus dihadiri 50 peserta lansia. sebelum dilakukan edukasi dilaksanakan pre test berupa pemeriksaan, perawatan dan senam kaki DM, peserta lansia melakukan pemeriksaan gula darah sewaktu, pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil : sebagian besar peserta lansia memiliki tingkat pengetahuan kurang saat pre test dengan jumlah sebanyak 32 orang atau sebesar 64%. Namun setelah diberikan penyuluhan terkait diabetes mellitus dan senam kaki tingkat pengetahuan peserta lansia saat post test sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 30 orang sebesar 60%. Peserta mengatakan bahwa mereka belum mendapatkan penyuluhan tentang senam kaki. Kesimpulan : Pemeriksaan, perawatan dan senam kaki diabetes sangat dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus untuk mencegah komplikasi neuropati diabetik.

Kata Kunci : Senam Kaki, Lansia, Diabetes Melitus

Abstract

Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by the inability of the body to metabolize carbohydrates, fats, and proteins early so that hyperglycemia occurs). Methods: Implementation of examination, treatment, and foot exercises for people with diabetes mellitus was attended by 50 elderly participants. Prior to education, a pre-test was carried out in the form of examination, treatment and exercise for DM feet, elderly participants did blood sugar checks, blood pressure checks and measurements of weight and height. Results: most of the elderly participants had a low level of knowledge during the pre-test with a total of 32 people or 64%. However, after being given counseling related to diabetes mellitus and foot gymnastics, the knowledge level of the elderly participants during the post test mostly had a good knowledge level of 30 people by 60%. Participants said that they had never received counseling about foot exercises. Conclusion: Examination, treatment and exercise for diabetic feet are highly recommended for people with diabetes mellitus to prevent complications of diabetic neuropathy.

Keywords : Leg Exercise, Elderly, Diabetes mellitus

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan pada lansia diikuti adanya penurunan berbagai fungsi organ atau jaringan di dalam tubuh termasuk sel beta pankreas yang efeknya menjadikan produksi insulin menurun hingga mengakibatkan kadar gula dalam darah meningkat. Keadaan lansia tersebut, identik dengan diabetes melitus/DM yaitu penyakit gangguan metabolic (Kemenkes RI, 2014). Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan adanya ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein awal sehingga terjadi hiperglikemia (D'Souza et all, 2017). Prevalensi data dari World Health Organization/WHO menunjukkan 14 juta orang penderita diabetes melitus di Indonesia dan diperkirakan pada tahun 2030 mengalami peningkatan sekitar 21.3 juta jiwa (WHO, 2012). Selain itu, Badan Pusat Statistik mengemukakan bahwa jumlah penderita diabetes melitus di Indonesia mencapai 13,7 juta orang dan pada tahun 2030 diperkirakan mengalami peningkatan menjadi 20,1 juta orang (BPS, 2016). Meskipun kedua data berbeda tetapi hal tersebut memberikan gambaran bahwa terjadi peningkatan mencapai 2 kali lipat penyakit diabetes melitus dari sebelumnya dan diperkirakan mengalami peningkatan 1,5 % pertahun.

International Diabetes Federation atau IDF mengemukakan bahwa tahun 2015, sekitar 415 juta orang di dunia diperkirakan menderita DM. Sedangkan pada tahun 2017, penderita DM semakin meningkat menjadi 425 juta diseluruh dunia. Jumlah terbesar orang dengan DM yaitu berada di wilayah Pasifik Barat 159 juta dan Asia Tenggara

82 juta. China menjadi negara dengan penderita DM terbanyak di dunia dengan 114 juta penderita, di ikuti dengan India 72,9 juta, lalu Amerika serikat 30,1 juta, kemudian Brazil 12,5 juta dan Mexico 12 juta penderita. Indonesia menduduki peringkat ke-6 untuk penderita DM dengan jumlah 10,3 juta penderita(International Diabetes Federation, 2017).

Berdasarkan data World Health Organisation (WHO), Indonesia menempati urutan ke-4 jumlah penderita diabetes mellitus terbanyak setelah India, China dan Amerika Serikat dengan jumlah penderita sebanyak 8,426,000 jiwa pada tahun 2000 dan diperkirakan jumlah penderita diabetes mellitus akan terus bertambah setiap tahunnya. Pada tahun 2013 diperkirakan jumlah penderita diabetes di Indonesia telah mencapai angka 14 juta orang, dimana baru 50 % yang sadar mengidapnya dan diantara mereka baru sekitar 30 % yang datang berobat teratur (Hidayat & Nurhayati, 2014).

Salah satu komplikasi penyakit diabetes melitus yang sering dijumpai adalah kaki diabetik (diabetic foot), yang dapat berupa adanya ulkus, infeksi dan gangren dan artropati Charcot. Penderita diabetes mempunyai resiko 15% terjadinya ulkus kaki diabetik pada masa hidupnya dan resiko terjadinya kekambuhan dalam 5 tahun sebesar 70%. Neuropati perifer, penyakit vaskuler perifer, beban tekanan abnormal pada plantar dan infeksi menjadi resiko penting untuk terjadinya ulkus kaki diabetik dan amputasi (Hidayat & Nurhayati, 2014).

2. BAHAN DAN METODE

Alat dan bahan yang digunakan adalah Glukotest, Strip Glukotest , Tensimeter , Stetoskop, Timbangan Berat Badan, Alat untuk mengukur tinggi badan, Video senam kaki DM dan Alat Tulis. Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan, perawatan, dan senam kaki bagi penderita diabetes mellitus dihadiri 50 peserta lansia dimana sebelum dilakukan edukasi dilaksanakan *pre test* berupa pemeriksaan, perawatan dan senam kaki DM, peserta lansia melakukan pemeriksaan gula darah sewaktu, pemeriksaan tekanan darah dan pengukuran berat badan. Serangkaian kegiatan ini membutuhkan waktu selama kurang lebih 60 menit.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi sampel berdasarkan Umur, Pendidikan, Tekanan Darah, Berat Badan, dan Kadar Gula

Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Umur (tahun)		
<55	13	26
55-65	22	44
>65	15	30
Pendidikan		
Dasar	35	70
Menengah	15	30
Tinggi	0	0
Tekanan Darah (TDS)		
≤130 mmHg	12	24
131-159 mmHg (HT I)	34	68
≥160 mmHg (HT II)	4	8
Berat Badan		
≤60 kg	14	28
60-80 kg	29	58
>80 kg	7	14
Kadar Glukosa		
≤140 mg/dL	0	0
141-199 mg/dL	3	6
>200 mg/dL	47	94

Hasil tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar peserta berumur 55-65 tahun sebanyak 22 orang sebesar 44%. Pada hasil pendidikan sebagian besar pendidikan peserta lansia memiliki pendidikan Dasar sebanyak 35 orang sebesar 70%. Pada pendapatan Tekanan Darah (TDS) diketahui bahwa sebagian besar peserta lansia memiliki TDS 131-159 mmHg atau mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 34 orang sebesar 68%, dengan BB diketahui sebagian besar memiliki BB 60-80 kg sebanyak 29 orang atau 58%. Sedangkan untuk kadar glukosa diketahui Sebagian besar kadar glukosa >200 mg/dL dengan hasil sebanyak 47 orang atau sebesar 94%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta lansia mempunyai pengetahuan yang kurang tentang diabetes mellitus dan senam kaki masih kurang. Peserta lansia mengatakan bahwa mereka belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang senam kaki. Pada saat edukasi, peserta memperhatikan dengan seksama dan mengikuti senam kaki yang di praktekkan edukator. Hambatan peserta saat melakukan senam kaki diantaranya yaitu kesulitan saat merobek koran pada peserta yang mengalami gangguan pada kaki, kurang mengingat langkah-langkah senam kaki, dan mengatakan sulit apabila menghilangkan kebiasaan tidak menggunakan alas kaki saat keluar rumah. Maka dari itu, edukator memberikan video berupa gerakan senam kaki yang dapat dijadikan pengingat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Kurang (<75%)	32	64	20	40
Baik (≥75%)	18	36	30	60
TOTAL	50	100	50	100

Hasil tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar peserta lansia memiliki tingkat pengetahuan kurang saat *pre test* dengan jumlah sebanyak 32 orang atau sebesar 64%. Namun setelah diberikan penyuluhan terkait diabetes mellitus dan senam kaki tingkat pengetahuan peserta lansia saat *post test* sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 30 orang sebesar 60%.

Edukasi tentang DM dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang penyakit Diabetes Militus. Penjelasan yang disampaikan meliputi definisi Diabetes Militus, kriteria seseorang dapat dikatakan Diabetes Militus. diperkenalkan juga berbagai type alat yang digunakan untuk mengukur kadar gula darah. Beberapa penyebab Diabetes Militus yang meliputi gangguan hormonal (insulin), diet, obesitas dan kehamilan dalam menimbulkan Diabetes Militus Setelah dilakukan pengukuran kadar gula darah, masyarakat peserta lansia Desa Karya Mukti, Kecamatan Sekampung banyak yang menderita penyakit Diabetes Militus, namun sebagian besar tidak menyadari hal tersebut hanya mengeluhkan gejala lemas, mudah lelah dan menurunnya berat badan.

Oleh karena itu pada pengabdian masyarakat ini dijelaskan terkait penatalaksanaan penyakit Diabetes Militus. Penatalaksanaan meliputi nonfarmakologi atau perubahan gaya hidup, yaitu penurunan berat badan, penurunan asupan garam, serta menghindari faktor resiko (merokok, minum alkohol, hiperlipidemia dan stress). Sedangkan penatalaksanaan secara farmakologis atau dengan obat dilakukan dibawah pengawasan dokter atau apoteker. Pada pengabdian masyarakat ini disampaikan pula cara-cara untuk mengontrol kadar gula darah. Disarankan agar kadar gula darah diperiksa secara teratur, melakukan senam kaki, menjaga proporsionalitas berat badan, menjaga pola makan / life stile, hindari rokok, minum obat seperti yang sudah diresepkan, sering berkonsultasi dengan dokter dan apoteker, rutin berolahraga, serta hidup secara normal dan bahagia.

4. KESIMPULAN

Pemeriksaan, perawatan dan senam kaki diabetes sangat dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus untuk mencegah komplikasi neuropati diabetik. Kegiatan pemeriksaan, perawatan dan senam kaki diabetes ini mendapatkan apresiasi positif dari peserta lansia. Kegiatan seperti ini hendaknya dilakukan secara rutin minimal satu minggu sekali atau dua minggu sekali dan melibatkan peserta lansia, mahasiswa kesehatan, dan petugas kesehatan yang lebih banyak lagi. Selain edukasi dan praktik bersama mengenai pemeriksaan, perawatan dan senam kaki diabetes, ada baiknya apabila kegiatan ditambah dengan monitor exercise para penderita diabetes mellitus karena pada dasarnya mereka sudah mengetahui mengenai pemeriksaan, perawatan dan senam kaki diabetes namun belum mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari masing-masing.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan penyusunan artikel ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Caminear, D. (2010). Hammertoe. Retrieved November 30, 2016, from Connecticut Orthopaedic Specialists: http://www.ctoortho.com/pdf/hammertoe_Caminear.pdf
- Choices, N. (2014, November 24). Retrieved November 30, 2016, from NHS Choices Your Health, Your Choices: <http://www.nhs.uk/conditions/ingrown-toenail/Pages/introduction.aspx>
- D'Souza, Melba Sheila Karkada. Subrahmanya Nairy. Parahoo, Kader. Venkatesaperumal, Ramesh. Achora, Susan Cayaba N. Arcalyd Rose R. *Applied Nursing Research*. Self-efficacy and self-care behaviours among adults with type 2 diabetes. 2017; 36: 25-32. Doi: 10.1016/j.apnr.2017.05.004
- Flora, R., Hikayati, & Purwanto, S. (2013). Pelatihan senam kaki pada penderita diabetes mellitus dalam upaya pencegahan komplikasi diabetes pada kaki (diabetes foot). *Jurnal Pengabdian Sriwijaya*, 7-15.
- Hidayat, A. R., & Nurhayati, I. (2014). Perawatan kaki pada penderita diabetes militus di rumah. *Jurnal Permata Indonesia*, Volume 5, Nomor 2, 49-54.
- Kemkes RI. 2014. *Petunjuk Teknis Pengukuran Faktor Resiko Diabetes Melitus*. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta; 2014
- Nhur, H. (2013, Januari 02). Pemeriksaan fisik. Retrieved November 30, 2016, from hariadi nur (Mare'): <http://hariadinurmare.blogspot.com/pemeriksaan-fisik.htmk?m=1>
- Oakley, A. (2014). Plantar warts: A persintanly perplexing problem. Retrieved Januari 14, 2017, from Bpac better Medicine: www.bpac.org.nz
- Perkeni. 2011. Empat Pilar Pengelolaan Diabetes.[online]. (diupdate 11 November 2011). <http://www.smallcrab.com/> .[diakses 20 September 2016]
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2020. Tetap Produktif Cegah dan Atasi Diabetes Melitus. Kementerian Kesehatan RI
- WHO. Definition and Diagnosis of Diabetes Mellitus and Intermediate Hyperglycemia. WHO: Library Catalogue in Publication Data; 2012