JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.1, No.11, November 2022

PENYULUHAN DAN PENDAMPINGAN SENAM KAKI DIABETES PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS MAMAJANG KOTA MAKASSAR

Oleh
Baharuddin.K[1], Muhammad Basri[2], Sitti Rahmatia[3]
[1,2,3]Jurusan Keperawatan Poltekkes Makassar
E-mail: [1]baharuddinkordja@poltekkes-mks.ac.id

Article History:
Received: 05-10-2022
Revised: 16-10-2022
Accepted: 21-11-2022

Keywords:
Diabetes Mellitus, Senam kaki

Abstract: *Senam kaki diabetes melitus ini merupakan kegiatan atau latihan yang dilakuakn oleh masyarakat yang menderita diabetes melitus untuk membantu memperlancar peredaran darah bagian kaki yang mengalami penurunan neuropati yang bias menyebabkan terjadinya luka (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Penelitian Suhertini (2016) didapatkan rata-rata nilai sensasi kaki penderita neuropati diabetik. Pada kelompok intervensi sebelum senam kaki adalah 8.61dan sesudah senam kaki adalah 5.55 berarti nilai sensasi kaki penderita neuropati diabetik mengalami penurunan sebanyak 3.061 point yang berarti keluhan neuropati mengalami penurunan. Senam kaki efektif terhadap penurunan neuropati diabetik pada penderita diabetes melitus. Penelitian yang dilakukan Sigit Priyanto(2013) menyatakan ada pengaruh kadar gula darah dan sensitivitas kaki sebelum dengan sesudah dilakukan senam kaki pada yang mengalami diabetes melitus.* ***Target khusus yang dicapai*** *adalah (1). Peserta PROLANIS memiliki peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam melaksanakan senam kaki. (2). Peserta PROLANIS mampu mengimplementasikan senam kaki sebagai salah satu pencegahan luka pada kaki.(3) Didapatkan media dengan desain menarik tentang senam kaki.* ***Metode*** *yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah : (1). Melakukan sosialisasi pengetahuan dan pemahaman yang mendalam pada penderita Diabetes mellitus tentang pentingnya melakukan senam kaki,(2). Penyuluhan (3). Pendampingan dan pelaksanaan senam kaki. (4). Evaluasi dengan melakukan penilaian secara kuantitatif tingkat pemahaman peserta PROLANIS mengenai tujuan dilakukannya senam kaki, manfaat, indikasi dan kontraindikasi serta cara melaksanakan senam kaki.* ***Realisasi kegiatan*** *terdiri dari dua macam kegiatan pokok, yaitu (1) Kegiatan Penyuluhan: kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi*

ISSN: 2809-8889 (Print) | 2809-8579 (Online)

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.1, No.11, November 2022

tentang pentingnya melakukan senam kaki bagi penderita Diabetes Mellitus (2) Kegiatan Pendampingan: kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan senam kaki dengan pemutaran vidio vidio senam kaki sesuai SOP. Dengan mahirnya melakukan senam kaki diharapkan resiko timbulnya luka kaki pada pasien diabetes mellitus dapat diminimalisasi.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan gambaran umum hiperglikemia, akibat defek dari sekresi insulin, kerja insulin, atau umumnya keduanya (Robbins & Cotran, Dasar Patologis Penyakit, 2010). Diabetes tipe 2 adalah dimana tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan efektif dan dimiliki oleh sekitar 90% dari penderita diabetes di seluruh dunia, yang sebagian besar merupakan hasil dari kelebihan berat badan dan kurangnya aktivitas fisik (World Health Organization, 2012)

Neuropati sensorik atau kerusakan serabut saraf sensorik akan menyebabkan gangguan sensasi rasa getar, rasa sakit, rasa kram, kebas, rangsangan suhu dan hilangnya reflex tendon, saraf sensorik ini merupakan system saraf yang pertama kali terganggu pada diabetes mellitus sebelum saraf motoric dan otonom (Yunir, 2006). Permasalahan neuropati pada penderita Diabetes Melitus juga diperberat dengan penurunan sistem imunitas sehingga rentan terhadap infeksi, sehingga bila penderita diabetes melitus mengalami luka sedikit saja akan sangat mudah mengalami nekrosis jaringan yang berakhir pada amputasi bila tidak dilakukan penanganan dengan benar (Sofyan, 2012).

Senam kaki diabetes melitus ini merupakan kegiatan atau latihan yang dilakuakn oleh masyarakat yang menderita diabetes melitus untuk membantu memperlancar peredaran darah bagian kaki yang mengalami penurunan neuropati yang bias menyebabkan terjadinya luka (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Penelitian Suhertini (2016) didapatkan rata-rata nilai sensasi kaki penderita neuropati diabetik. Pada kelompok intervensi sebelum senam kaki adalah 8.61dan sesudah senam kaki adalah 5.55 berarti nilai sensasi kaki penderita neuropati diabetik mengalami penurunan sebanyak 3.061*point* yang berarti keluhan neuropati mengalami penurunan. Senam kaki efektif terhadap penurunan neuropati diabetik pada penderita diabetes melitus. Penelitian yang dilakukan Sigit Priyanto (2013) menyatakan ada pengaruh kadar gula darah dan sensitivitas kaki sebelum dengan sesudah dilakukan senam kaki pada yang mengalami diabetes melitus.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarkat ini berlangsung selama tiga tahapan, sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan

   Dengan melakukan survey dan wawancara serta koordinasi dengan mitra berupa pengumpulan data awal tentang fakta-faktadan permasalahan yang ada dilapangan bahwa kurangnya pengetahuan peserta PROLANIS khususnya yang menderita Diabetes Mellitus tentang pentingnya senam kaki untuk memperlancar peredaran darah di kaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerakan sendi kaki

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.1, No.11, November 2022

b. Tahap Persiapan
Tim Pengabmas berkoordinasi dengan mitra dan peserta PROLANIS untuk menyepakati kembali tujuan, waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan dengan melihat fakta-fakta serta permasalahan yang ada. Selanjutnya dilakukan sosialisasi program pelaksanaan senam kaki untuk memperlancar sirkulasi darah dan gerakan sendi kaki.

c. Tahap Pelaksanaan
Pelaksanaan kegiatan pelatihan senam kaki terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu:
1. Mmelakukan pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum melakukan senam kaki dan mengukur sirkulasi darah sebelum melakukan senam kaki diabetes (pretest) dengan menggunakan tensi meter dan vascular doppler dilengan dan kaki hingga diperoleh tekanan sistolik lengan dan kaki. Lalu dihitung berdasarkan rumus ABPI dan mencatat hasil pengukuran sirkulasi darah kedalam lembar observasi.
2. Penyuluhan Kesehatan
   Memberikan penyuluhan tentang:
   a) Pengertian senam kaki
   b) Tujuan senam kaki
   c) Manfaat senam kaki
   d) Indikasi dan kontraindikasi senam kaki
   e) Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki.
   Selama penyuluhan peserta PROLANIS disediakan leaflet terkait senam kaki dan pemutaran video.
3. Pelatihan Dan Pelaksanaan Senam Kaki.
   Pendampingan senam kaki yaitu:
   a. Mengajarkan senam kaki sesuai dengan standar operasional prosedur
   b. Senam kaki dilakukan dengan menggunakan alat berupa kursi untuk tempat duduk peserta PROLANIS dan koran bekas
   c. Senam kaki dilaksanakan selama 30 – 45 menit

d. Tahap Evaluasi
Dari kegiatan tersebut disusun rancangan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan yang dilaksanakan sesuai dan dapat dicapai dengan baik sesuai dengan tujuan.
1. Melakukan penilaian secara kuantitatif tingkat pemahaman peserta PROLANIS mengenai tujuan dilakukannya senam kaki, manfaat, indikasi dan kontraindikasi serta cara melaksanakan senam kaki.
2. Melakukan monitoring evaluasi sebagai bahan refleksi untuk perbaikan pelaksanaan program sesuai target yang diharapkan sesuai dengan perkembangan pelaksanaan program.
3. Melakukan implementasi kegiatan dilapangan (supervise) secara terprogram dan periodic untuk memenuhi aspek keberlanjutan.

HASIL

a. Hasil.
Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada Tanggal 28 Mei 2022 pukul 08.00 Wita sampai selesai bertempat di Puskesmas Mamajang Kota Makassar yang mana pesertanya adalah pasien peserta PROLANIS sebanyak 40 orang. Dalam kegiatan ini

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.1, No.11, November 2022

pengabdi melibatkan berbagai pihak diantaranya adalah kader posyandu yang didampingi oleh seorang petugas dari Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar.

Kegiatan Pengabmas ini diawali dengan pemberian materi dan pemutaran vidio senam kaki, sambil diikuti oleh peserta Pengabmas. Para peserta yang mengikuti kegiatan ini sangat kooperatif dan menyelesaikannya dengan baik. Peserta PROLANIS mempunyai pengetahuan yang baik tentang diabetes mellitus, tetapi pengetahuan tentang senam kaki masih kurang. Peserta mengatakan bahwa mereka pernah mendapatkan penyuluhan tentang senam kaki, tetapi pelaksanaanya masih belum sesuai dan belum rutin. Bahkan peserta tidak mengingat dengan lengkap langkah-langkah melakukan senam kaki.

Pada saat edukasi, peserta memperhatikan dengan seksama dan mengikuti serta mempraktikkan cara merawat kaki dan senam kaki. Hambatan peserta saat melakukan perawatan dan 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, Tim Pengabmas memberikan lifleat yang berisikan langkah-langkah dalam melaksanakan senam kaki Diabetes Mellitus.

b. Luaran Yang Dicapai

Berdasarkan program kegiatan Pengabdian Masyarakat ini maka luaran yang dicapai antara lain:

1. Peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta PROLANIS dalam melaksanakan senam kaki
2. Publikasi ilmiah berupa pembuatan artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam bentuk jurnal nasional.
3. Modul Pelatihan dalam bentuk handout/ diktat yang terdiri dari materi, media, leaflet. Modul ini dapat dimanfaat oleh tenaga kesehatan lain yang melakukan senam kaki.

KESIMPULAN

1. Kegiatan Penyuluhan dan Pendampingan senam kaki pada penderita diabetes melitus telah dilaksanakan dan terdapat peningkatan pengetahuan, pemahaman dan ketrampilan dalam melakukan senam kaki diabetes
2. Bimbingan dan pendampingan pelaksanaan senam kaki pada penderita Diabetes Mellitus mengalami peningkatan dalam kemampuan melaksanakan senam sesuai SOP secara mandiri dan masing-masing peserta merasakan peningkatan dalam sensitivitas kaki terhadap rangsangan yang diberikan.
3. Dengan adanya peningkatan pengetahuan tersebut, diharapkan dapat meningkatkan sikap dan perilaku peserta PROLANIS dalam melakukan Senam Kaki untuk meningkatkan sensitivitas kaki

Saran

Melalui kegiatan ini diharapkan bisa menjadi inisiator bagi peserta PROLANIS dalam melakukan Senam Kaki Diabetes untuk meningkatkan sensitivitas kaki.

Adapun saran dalam pengabdian ini adalah,

1. Pemerintahan Desa Sungai Pinang dapat menyusun perencanan dan anggaran tahun berikutnya untuk mendapatkan bimbingan dan pembinaan terkait *smart village* dari Pemerintah Kabupaten Banyuasin
2. Pemerintah Desa Sunagi Pinang dapat menerapkan beberapa indikator dari konsep

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.1, No.11, November 2022

smart village yang mudah dan memiliki dukungan sumber daya yang sudah tersedia di desa

DAFTAR REFERENSI

[1] Ardha, D. (2016).Pengetahuan Pearawat tentang Penggunaan Insulin pada Pasien Diabetes melitus Di Rs Islam Faisal Makassar. volume 1 (1). rtikel.dikti.go.id/pelatihan/index.php/pojs03/issue/download/01/28 diakses tanggal 30 januari

[2] Anisah,Khoirul. (2013). Perbedaan Kadar Gula Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Diabetes Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Persadia Rumah Sakit Sari Asih Ciputat. repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/.../1/ANISAH%20KHOIRULU FKIK.pd diakses tanggal 30 januari 2018

[3] Brunner, & Suddarth. (2013). Keperawatan Medikal-Bedah. Jakarta: EGC.

[4] Damayanti, S. (2015). Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan. Yogyakarta: Nuha Medika.

[5] Fady, M. A. (2015). madu Dan Luka Diabetik. Yogyakarta: Gosyen Publishing

[6] IDF. (2015). Online Version Of DIABETES ATLAS Seventh Edition 2015. Dipetik Januari 27, 2018, dari http://www.oedg.at/pdf/1606_IDF_Atlas_2015_UK.pdf

[7] International Diabetes Federation (IDF). (2017), IDF ATLAS, Seventh edit www.diabetesatlas.org, di akses pada tanggal 02 Februari 2018.

[8] LeMone, P., Burke, K., & Bauldoff, G. (2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Medical-Surgical Nursing: Critical Thinking In Patient Care). Jakarta: EGC.

[9] Riskesdes RI, (2013), Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Tahun 2013. http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf int, di akses pada tanggal 02 Februari 2018.

[10] Rumahorbo, H. (2014). Mencegah Diabetes Melitus Dengan Perubahan Gaya Hidup. Bogor: In Media.

[11] Sharoh, S. M., & Salmiyati, S. (2017). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1SlemanYogyakarta.digilib.unisayogya.ac.id/.../NASKAH%20PUBLIKASI%20Siti%20Mukhta%20Sharoh...diakses tanggal 30 januari 2018

[12] Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

[13] Smeltzer, S., & Bare, B. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.

[14] Soegondo, S., Suyono, S., Waspadji, S., Soewondo, P., Subekti, I., Semiardji, G., et al. (2015). Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu Panduan Penatalaksanaan Diabetes Melitus Bagi Dokter Dan Edukator. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

[15] Tarwoto, Wartonah, Taufiq, I., & Mulyati, L. (2016). Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Endokrin. Jakarta: CV. Trans Info Media.

[16] WHO. (2015). Global Report On Diabetes. Dipetik Januari 27, 2018, dari http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257_eng.pdf?ua=1

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.1, No.11, November 2022

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN