

Edukasi Kesehatan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru

Tri Siwi Kusumaningrum*, Maswarni, Yeni Yarnita, Chairil, Wiwik Norlita, Juli Widiyanto, Isnaniar, Pratiwi Gasril
Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau
email: trisiwi@umri.ac.id

Abstract

The prevalence of DM in the world is increasing day by day. In 2013 it was 8.4% of the world's population. The growth of DM in Indonesia in 2000 is predicted to be 15.2% or 8,426,000 people and is estimated to increase to 21,257,000 people in 2030. Various ways are done to prevent or treat diabetes, one of which is by doing diabetic foot exercises. Leg exercise is exercise that can help blood circulation and small muscles in the legs, and can control blood sugar. The Payung Sekaki Health Center has a Prolanis exercise program for people with hypertension and diabetes. The problem experienced by the target is that they do not know the benefits and methods of diabetic foot exercise. This Community Service activity aims to increase knowledge and skills of diabetic foot exercise. This PKM method uses lectures and demonstrations about diabetes foot exercises offline using a health protocol. The results of the PKM activity showed an increase in the knowledge and skills of PKM participants about the benefits and movements of diabetic foot exercises

Keywords: education, demonastration, diabetic foot exercise

Abstrak

Prevalensi DM di dunia semakin hari semakin meningkat. Pada tahun 2013 sebesar 8,4% dari populasi penduduk yang ada di dunia. Pertumbuhan DM di Indonesia pada tahun 2.000 diprediksi sebesar 15,2% atau 8.426.000 orang dan diperkirakan akan meningkat menjadi 21.257.000 orang di tahun 2030. Berbagai cara dilakukan untuk mencegah atau mengobati diabetes ini salah satunya dengan cara melakukan senam kaki diabetes. Senam kaki merupakan senam yang bisa membantu sirkulasi darah dan otot-otot kecil dikaki, serta dapat mengontrol gula darah. Puskesmas Payung Sekaki memiliki program senam Prolanis untuk penderita hipertensi dan diabetes. Permasalahan yang dialami oleh sasaran adalah tidak tahu manfaat dan cara senam kaki diabetes Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan latihan senam kaki diabetes. Metode PKM ini dengan menggunakan ceramah dan demonstrasi tentang senam kaki diabetes secara offline menggunakan protokol kesehatan. Hasil kegiatan PKM menunjukkan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan peserta PKM tentang manfaat dan gerakan senam kaki diabetes..

Kata Kunci: edukasi, demonstrasi, senam kaki diabetes

PENDAHULUAN

Puskesmas Payung Sekaki merupakan salah satu puskesmas di Kota Pekanbaru yang memiliki kasus DM yang cukup tinggi. Menurut WHO, pertumbuhan DM di Indonesia pada tahun 2.000 diprediksi sebesar 15,2% atau 8.426.000 orang dan diperkirakan akan meningkat menjadi 21.257.000 orang di tahun 2030 [1].

Data kasus DM pada tahun 2020 tercatat 10,8 juta jiwa penduduk Indonesia menderita penyakit DM. Data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) Data prevalensi DM di Propinsi Riau tahun 2018 sebesar 1,0% ,lebih rendah dibandingkan dengan Propinsi lainnya [2].

Meskipun jumlah kasus DM di Provinsi Riau jauh lebih rendah dibandingkan dengan daerah yang lain,

penatalaksanaan kasus DM tetap harus menjadi perhatian, karena penyakit DM yang tidak terkontrol akan dapat mengakibatkan berbagai komplikasi yang dapat mengakibatkan kerusakan fungsi organ tubuh secara komprehensif yang akan memperburuk kondisi DM [3].

Berbagai cara dilakukan untuk mencegah atau mengobati diabetes ini salah satunya dengan cara melakukan senam kaki diabetes. Senam kaki merupakan senam yang bisa membantu sirkulasi darah dan otot-otot kecil dikaki, serta dapat mengontrol gula darah serta meningkatkan sirkulasi darah pada kaki[4].

Edukasi kesehatan tentang senam kaki diabetes belum pernah dilaksanakan di puskesmas Payung Sekaki, sehingga hal ini menjadi salah satu peluang tim PKM untuk melakukan kegiatan pengabdian edukasi kesehatan demonstrasi senam kaki diabetes. Permasalahan yang dialami oleh mitra adalah belum adanya kegiatan latihan senam kaki diabetes maupun edukasi kesehatan bagi penderita diabetes di Puskesmas Payung Sekaki tentang senam kaki diabetes.

METODE PENGABDIAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra yaitu penderita diabetes di Puskesmas Payung Sekaki belum tahu manfaat dan Gerakan senam kaki diabetes, metode pendekatan yang akan diterapkan dalam kegiatan PKM ini adalah :

- a. Edukasi kesehatan senam kaki diabetes dengan :
 - 1) Memberikan edukasi ceramah tentang manfaat senam kaki diabetes
 - 2) Memberikan edukasi kesehatan dengan metode demonstrasi latihan senam kaki diabetes.
- b. Melakukan pengukuran kadar gula sebelum dan sesudah senam kaki diabetes untuk membuktikan manfaat senam kaki diabetes terhadap kestabilan kadar gula darah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan. Tim pengabdian masyarakat melakukan persiapan peralatan dan bahan yang diperlukan untuk kegiatan PKM dan melakukan koordinasi internal Tim PKM untuk membahas persiapan, materi dan yang lainnya yang dianggap perlu serta berbagi tugas untuk mendukung pelaksanaan kegiatan PKM yang akan dilaksanakan. Kemudian melakukan koordinasi dengan mitra yaitu Penanggung jawab PTM di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru.

Berdasarkan hasil koordinasi lanjutan disepakati kegiatan PKM dilaksanakan secara offline dengan jumlah peserta 10 orang penderita diabetes mellitus pasien Puskesmas Payung Sekaki dengan menggunakan protokol kesehatan.

Rangkaian kegiatan PKM yang dilaksanakan berupa :

- a. Edukasi kesehatan ceramah dan demonstrasi tentang senam kaki diabetes
- b. Melakukan pengukuran gula darah sebelum dan sesudah dilakukan senam kaki diabetes



Gambar 1 Edukasi kesehatan metode demonstrasi senam kaki diabetes



Gambar 2 Edukasi kesehatan metode ceramah tentang senam kaki diabetes

Kegiatan PKM dilakukan dengan metode ceramah, dan demonstrasi senam kaki diabetes. Secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan tidak terdapat hambatan. Peserta sangat antusias dan bersemangat mempraktekkan latihan senam kaki diabetes. Setelah dilakukan observasi 90% peserta berada dalam kategori sempurna melaksanakan senam kaki diabetes.

Sebelum dan sesudah senam kaki diabetes, penderita diabetes juga dilakukan pengukuran kadar gula darah. hal ini dilakukan sebagai salah satu upaya membuktikan bahwa senam kaki diabetes dapat membantu menstabilkan kadar gula darah penderita diabetes. berdasarkan hasil tes gula darah membuktikan terdapat 2 orang pasien DM yang gula darahnya rendah menjadi tinggi dan 8 orang yang gula darahnya tinggi menjadi menurun.



Gambar 3 pemeriksaan kadar gula darah sebelum dan sesudah senam kaki diabetes

Hasil kegiatan Pengabdian masyarakat secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut :

- a. Keberhasilan target jumlah peserta sesuai dengan yang direncanakan berjumlah 10 orang.
- b. Keberhasilan peningkatan pengetahuan responden tercapai. Hal ini ditunjukkan dengan adanya 90% peserta PKM mampu melakukan senam kaki diabetes secara sempurna.
- c. Keberhasilan pembuktian bahwa senam kaki diabetes dapat menstabilkan gula darah terbukti. Hal ini ditunjukkan dengan adanya 2 orang peserta yang sebelum senam kaki diabetes memiliki kadar gula rendah, setelah dilakukan senam kaki diabetes menjadi meningkat nilai kadar gula darahnya. Dan 8 orang yang sebelum senam kaki diabetes memiliki kadar gula darah yang tinggi, setelah dilakukan senam kaki diabetes nilai kadar gula darahnya menjadi turun .

Hal di atas sesuai dengan hasil penelitian Nurlinawati dkk yang juga memperoleh hasil 100% penderita diabetes yang tinggi kadar gula darahnya berubah menjadi menurun setelah dilakukan senam kaki diabetes[5]

SIMPULAN

Kegiatan PKM edukasi kesehatan metode demonstrasi latihan senam kaki diabetes dilaksanakan pada penderita diabetes yang merupakan pasien Puskesmas Payung Sekaki tercapai sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Peserta PKM memiliki antusia yang tinggi dan mampu mempraktekkan senam kaki diabetes dengan sempurna. Peserta lebih merasa bersemangat akan mempraktekkan senam kaki diabetes di rumah karena merasakan manfaatnya dengan mengetahui hasil nilai kadar gula darahnya sebelum dan sesudah melakukan senam kaki diabetes.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih tak lupa kami sampaikan kepada semua pihak baik penanggung jawab DM Puskesmas Payung Sekaki, segenap Tim PKM dan terutama LPPM UMRI yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan PKM sehingga terselenggara kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. S. D. Setyaningsih and A. Maliya, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Perawatan Kaki Diabetik dengan Metode Demonstrasi Terhadap Kemampuan Merawat Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus," *J. Ber. Ilmu Keperawatan*, vol. 11, no. 2, pp. 57–66, 2018, doi: 10.23917/bik.v11i2.10581.
- [2] Kementerian kesehatan republik indonesia, "Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus," *pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI*. 2020.
- [3] R. Flora, "Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot)," *J. Pengabdi. Sriwij.*, vol. 1, no. 1, pp. 7–15, 2013, doi: 10.37061/jps.v1i1.1543.
- [4] D. Ratnawati, S. Ayu, M. Adyani, A. Fitroh, U. Pembangunan, and N. Veteran, "Pelaksanaan senam kaki mengendalikan kadar gula darah pada lansia Diabetes Melitus di Posbindu Anyelir Lubang Buaya," *J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 11, no. 1, pp. 49–59, 2019.
- [5] C. Nur, H. Hasrul, and M. Tahir, "Efektifitas Senam Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene

Kabupaten Sidenreng Rappang," *J. Inov. dan ...*, vol. 01, no. 1, pp. 1–7, 2021, [Online]. Available: <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIPengMas/article/view/233>.