

EDUKASI KESEHATAN: MANFAAT SENAM KAKI DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN ENDOKRIN DAN PENCERNAAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS

Heni Marlina Riskawaty¹ Raudatul Jannah²

¹Program Studi Pendidikan Ners Tahap Akademik STIKES YARSI Mataram

²Program Studi Diploma Kebidanan STIKES YARSI Mataram

e-mail: henymarlina.riskawaty@gmail.com

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu penyakit kronis pada sistem endokrin dengan ciri-ciri utama berupa kadar glukosa dalam darah yang tinggi diikuti gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein dikarenakan tubuh tidak mampu untuk menghasilkan jumlah hormon insulin yang cukup menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif, ataupun keduanya sekaligus. Senam kaki diabetes adalah salah satu senam aerobik yang variasi gerakannya pada kaki. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan edukasi tentang senam kaki diabetes melitus dan cara melakukan senam kaki diabetes melitus melalui penyuluhan. Hasil yang didapatkan adalah adanya peningkatan pengetahuan pasien DM dan keluarga tentang senam kaki diabetes melitus dan cara melakukan senam diabetes mellitus setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Peserta tampak antusias, dan peserta dapat memahami senam kaki DM dan mendemonstrasikan senam kaki Diabetes mellitus.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Endokrin, Pencernaan, Senam Kaki

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease of the endocrine system with the main characteristics of high blood glucose levels followed by disorders of carbohydrate, lipid and protein metabolism because the body is unable to produce sufficient amounts of the insulin hormone to use the insulin produced effectively. , or both at once. Diabetic foot exercises are a type of aerobic exercise that uses a variety of movements for the feet. The aim of this community service is to provide education about diabetes mellitus foot exercises and how to do diabetes mellitus foot exercises through counseling. The results obtained were an increase in knowledge of DM patients and their families about diabetes mellitus foot exercises and how to do diabetes mellitus exercises after health education was carried out. Participants looked enthusiastic, and participants were able to understand DM foot exercises and demonstrate Diabetes mellitus foot exercises.

Keywords: Diabetes Mellitus, Endocrine, Digestion, Foot Exercises

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu penyakit kronis pada sistem endokrin dengan ciri-ciri utama berupa kadar glukosa dalam darah yang tinggi diikuti gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein dikarenakan tubuh tidak mampu untuk menghasilkan jumlah hormon insulin yang cukup menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif, ataupun keduanya sekaligus (Cole, 2020). Menurut data International Diabetes Federation (IDF), 2021 prevalensi Diabetes Mellitus global mencapai 10,5% (537 juta orang dewasa) di usia 20-79 tahun. Diperkirakan pada tahun 2030, jumlah penderita diabetes akan mencapai 11,3% (643 juta orang), dan meningkat menjadi 12,2% (783 juta) pada tahun 2045 (Webber, 2021). Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 hingga 2018, Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, dari 6,9% menjadi 8,5% (Resti, 2022).

Komplikasi jangka panjang dari diabetes mellitus meliputi gangguan pada sistem endokrin, seperti gangguan fungsi kelenjar tiroid dan adrenal, serta gangguan pada sistem pencernaan, seperti gangguan penyerapan nutrisi dan masalah pada pencernaan makanan. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan tambahan bagi penderita diabetes mellitus, seperti penyakit jantung, gangguan saraf, masalah pada mata dan kulit (Xiao, 2019).

Ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk mengatasi diabetes, salah satunya adalah dengan melakukan senam kaki untuk diabetes. Senam kaki diabetes adalah salah satu senam aerobic yang variasi gerakannya pada kaki. Senam kaki dapat meningkatkan dan memperlancar sirkulasi darah maka membuat lebih banyak pembuluh darah kapiler dikaki terbuka sehingga suplai oksigen kekaki lancar, membuat otot-otot kaki menjadi kuat, 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. Selain itu, senam kaki juga dapat memberikan manfaat tambahan bagi sistem endokrin dan pencernaan, seperti meningkatkan metabolisme, mengurangi resistensi insulin, dan meningkatkan pencernaan makanan (Megawati, 2020).

Seorang penderita diabetes akan berisiko mengalami luka pada kaki sebesar 15-20% dengan tingkat kekambuhan 50-70% dalam 5 tahun, dimana 85% penderita yang mengalami luka pada kaki akan menjalani amputasi (Carey, 2018). Selama ini pasien DM jarang sekali melakukan senam kaki, karena keluarga sibuk bekerja, belum terbiasa melakukan olahraga atau mungkin sarana yang kurang memadai, seorang penderita DM harus selalu memperhatikan dan menjaga kebersihan kaki, melatihnya secara baik walaupun belum terjadi komplikasi. Jika tidak dirawat atau dilakukan terapi seperti senam kaki, dikhawatirkan suatu saat kaki penderita akan mengalami gangguan peredaran darah dan kerusakan syaraf yang menyebabkan berkurangnya sensitivitas terhadap rasa sakit, sehingga penderita mudah mengalami cedera tanpa ia sadari. Kadar glukosa darah yang selalu tinggi dan rasa sakit yang hampir tidak dirasakan, maka luka kecil yang tidak mendapat perhatian akan cepat menjadi luka yang besar (Hidayat dkk, 2014).

Upaya penanganan penyakit DM meliputi lima pilar yang perlu diperhatikan, yaitu: diet, pelatihan jasmani, terapi farmakologi, pemantauan glukosa dan keton dan edukasi (Soegondo, 2014). Edukasi kesehatan tentang senam kaki diabetes belum pernah dilaksanakan di Dusun Kediri Karang Kuripan Barat, sehingga hal ini menjadi salah satu peluang tim PKM untuk melakukan kegiatan pengabdian. Permasalahan yang dialami oleh mitra adalah belum adanya kegiatan latihan senam kaki diabetes maupun edukasi kesehatan bagi penderita diabetes di Dusun Kediri Karang Kuripan Barat tentang senam kaki diabetes. Tujuan dari dilakukannya pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan informasi kepada masyarakat tentang manfaat senam kaki dan gerakan senam kaki.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Dusun Kediri Karang Kuripan Barat. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama merupakan Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lokasi, permohonan izin kepada pihak Kepala Dusun Kediri Karang Kuripan Barat. Tahap Kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa penyampaian materi tentang manfaat senam diabetes mellitus yang terdiri dari pengertian, manfaat, batasan senam diabetes, capaian porsi latihan, perbedaan senam DM Tipe 1 dan DM tipe 2, Gerakan senam diabetes mellitus. Media yang digunakan adalah penggunaan proyektor LCD, laptop, PPT dan leaflet, pengeras suara dalam menyampaikan materi penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan Metode Ceramah. Selanjutnya dilakukan diskusi atau Tanya jawab dengan peserta terkait materi yang diberikan. Tahap ketiga yaitu evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi kembali pemahaman masyarakat tentang Senam Diabetes Mellitus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari senin tanggal 26 April 2024 Pukul 16.00 WITA yang bertempat di Dusun Kediri Karang Kuripan Barat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 1 hari dengan jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini berjumlah 35 orang yang terdiri dari 10 mahasiswa dan 25 masyarakat setempat. Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa:

1. Edukasi kesehatan ceramah tentang Manfaat senam kaki diabetes mellitus
2. Edukasi kesehatan tentang gerakan senam kaki diabetes mellitus

Berikut dokumentasi kegiatan pelaksanaan penyuluhan dan gerakan senam kaki diabetes mellitus yang dilakukan, seperti yang terlihat pada gambar 1 – 5 pada kegiatan yang ditampilkan di bawah ini.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan tentang manfaat senam kaki



Gambar 2. Kegiatan gerakan senam kaki



Gambar 3. Kegiatan tanya jawab



Gambar 4. Penyerahan Bingkisan



Gambar 5. Kegiatan Penutupan

Hasil dari pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan ini menunjukkan bahwa peserta yang hadir sangat antusias. Peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dan berhasil menjawab kuis yang diberikan oleh moderator sebagai tahap evaluasi. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai manfaat senam kaki diabetes melitus pada sistem endokrin dan sistem pencernaan, serta cara melakukan gerakan senam kaki diabetes melitus.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi kesehatan tentang senam kaki pada pasien diabetes mellitus di Dusun Kediri Karang Kuripan Barat telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari para peserta penyuluhan.

SARAN

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, di harapkan para peserta lebih memahami lagi tentang senam kaki dan gerakannya. Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan edukasi kesehatan tentang senam kaki, agar pasien diabetes mellitus dapat melakukan senam kaki secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Kepala Dusun Kediri Karang Kuripan Barat, mahasiswa dan para peserta yang telah membantu dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cole JB, Florez JC, 2020. Genetics of diabetes mellitus and diabetes complications. *Nature Reviews Nephrology*. Vol. 16, no. 7, pp. 377-390.
- Carey, IM, Critchley, JA, DeWilde, S, Harris, T, Hosking, FJ, Cook, DG. Risk of Infection in Type 1 and Type 2 Diabetes Compared with The General Population: A Matched Cohort Study. *Diabetes Care*. 2018; Vol. 41, No. 3, pp. 513-521. <https://doi.org/10.1016/j.bpsc.2017.12.004>
- IDF. IDF DIABETES ATLAS 9th edition [Internet]. International Diabetes Federation. 2019. Available from: www.diabetesatlas.org
- Megawati, S. W., Utami, R., & Jundiah, R. S. (2020). Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Untuk Meningkatkan Nilai Anke Brachial Indexs. *JNC - Volume 3 Issue 2 June 2020*
- Noer, Sjaifoellah. 1996. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: FKUI Smeltzer, Suzzanne C. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Resti HY, Cahyati WH. Kejadian Diabetes Melitus Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. *Higeia J Public Heal Res Dev* [Internet]. 2022;6(3):350–61. Tersedia pada: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Sumosardjuno. 1996. *Manfaat dan macam olahraga bagi penderita diabetes mellitus*. Jakarta :EGC <https://youtu.be/Xg9QLaczhkw>

- Soegondo S. Farmakoterapi pada Pengendalian Glikemia Diabetes Melitus Tipe 2. In: Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Simadibrata K M, Setyohadi B, Syam AF, editors. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. VI. Jakarta: InternaPublishing; 2014. p. 2328–35
- Webber S, 2021. International Diabetes Federation Diabetes Atlas. Diabetes Research and Clinical Practice.