

Keaktifan Lansia Melakukan Senam Kaki pada Penderita Diabetes Militus

Hertiana^{1*}, Izza², Hilda³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

Email: herthy_ana@yahoo.com

**corresponding author*

Abstrak

Senam kaki merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan memperlancar peredaran darah pada kaki. Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada lansia. Salah satu komplikasi serius DM adalah masalah pada kaki, yang dapat dicegah atau dikelola melalui senam kaki rutin. Laporan ini menyajikan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan keaktifan lansia penderita DM dalam melakukan senam kaki di wilayah kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo. Kegiatan ini melibatkan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan, yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, motivasi, serta kemandirian lansia dalam menjaga kesehatan kaki mereka. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan keaktifan lansia dalam senam kaki, yang berpotensi mengurangi risiko komplikasi kaki diabetik.

Kata kunci: Diabetes mellitus, Keaktifan lansia, Pendidikan senam kaki

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan suatu penyakit kekurangan atau resisten insulin yang kronis, diabetes mellitus ditandai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Peranan insulin di tubuh adalah untuk mengangkut glukosa ke dalam sel untuk bahan bakar atau simpanan glikogen. Insulin juga merangsang sintesis protein dan penyimpanan asam lemak bebas dalam jaringan adiposa. Kekurangan insulin menghambat kemampuan tubuh untuk mengakses nutrient yang penting untuk bahan dasar dan simpanan. Karena insiden diabetes selalu meningkat seiring pertambahan usia, profesional perawatan kesehatan yang merawat lansia harus memiliki pemahaman yang lengkap mengenai penyakit umum ini.

Diabetes mellitus (DM) adalah gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara suplai insulin dan kebutuhan insulin. (Tarwoto et al, 2016).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa Indonesia memiliki jumlah penderita DM tertinggi keempat dengan prevalensi 8,6% dari total penduduk, diikuti oleh India, Cina dan Amerika Serikat. Organisasi Kesehatan Dunia memproyeksikan bahwa jumlah penderita diabetes di Indonesia akan meningkat dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030 (Sri Wulan Meagawati et al., 2020). Menurut World Health



Organization (WHO), batasan usia tersebut adalah usia pertengahan (middle age) adalah (45-59 tahun), lanjut usia (elderly) berusia 60-74 tahun, dan lanjut usia tua (old) adalah berusia antara 75-90 tahun, sangat tua yaitu di atas 90 tahun (Kodir et al, 2019). Edukasi adalah pendidikan atau pelatihan tentang pengetahuan dan keterampilan manajemen DM yang diberikan kepada setiap pasien. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam mengatasi pencegahan masalah kaki diabetik. Pendidikan bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan keterampilan penderita diabetes melitus (Anggi Saputra, 2020).

Senam kaki merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes untuk mencegah terjadinya cedera dan memperlancar peredaran darah pada kaki. Tujuan senam kaki adalah untuk melancarkan peredaran darah sehingga nutrisi mengalir lebih lancar ke jaringan- jaringan. otot, otot paha, dan persendian untuk mengatasi keterbatasan pada pasien DM (Wibisono dalam Simbolon M Siti, 2018).

Senam kaki diabetik adalah intervensi non-farmakologis yang sederhana, efektif, dan murah untuk mencegah serta mengelola komplikasi kaki pada penderita DM. Senam kaki membantu melancarkan peredaran darah, memperkuat otot kaki, dan meningkatkan sensitivitas saraf, sehingga mengurangi risiko cedera dan luka pada kaki. Namun, tingkat keaktifan lansia penderita DM dalam melakukan senam kaki secara rutin masih menjadi tantangan. Kurangnya pengetahuan, motivasi, dan dukungan sosial seringkali menjadi hambatan.

Puskesmas Pontap Kota Palopo memiliki peran penting dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat, termasuk penanganan DM. Berdasarkan data awal, masih banyak lansia penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Pontap yang belum rutin melakukan senam kaki. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada peningkatan keaktifan lansia dalam senam kaki sebagai upaya pencegahan komplikasi kaki diabetik.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dengan metode dengan Keaktifan Lansia Melakukan Senam Kaki pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo yang merupakan jembatan kami para dosen Universitas Mega Buana Palopo dalam pelaksanaan

PKM. Metode penyampaian materi dalam bentuk ceramah, diskusi dan simulasi pokok bahasan materi.

Penyandang DM harus mengendalikan kadar glukosa dalam rentang normal agar terhindar dari komplikasi. Faktor yang berhubungan dengan kadar gula darah yaitu keadaan stres, aktivitas fisik/olahraga, edukasi, obat berkhasiat hipoglikemik dan makanan/asupan makanan (Astuti, A., & Maulani, M. (2017)). Penanganan efektif sebagai upaya untuk menurunkan tingkat komplikasi sehingga tidak terjadi komplikasi lanjutan yang dialami oleh penderita diabetes melitus. Tindakan penanganan yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan/medis antara lain: penanganan secara farmakologis seperti pemberian obat-obatan dan penanganan secara non farmakologis seperti kontrol metabolisme secara rutin, kontrol vaskuler, evaluasi tukak, perawatan kaki serta tindakan exercise lainnya seperti senam kaki. Penderita diabetes melitus dianjurkan untuk melakukan senam kaki (Susilawati et al., 2019).

Hal ini yang mendorong salah satu Tim Dosen Program Studi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo dibawah arahan Ibu Lindriani, S.Kep., Ns., M.Kes. untuk melakukan kegiatan penyuluhan/edukasi tentang Edukasi Kesehatan Keaktifan Lansia Melakukan Senam Kaki pada Penderita Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo

Kerangka pemecahan masalah dalam kegiatan ini mengacu pada pendekatan partisipatif dan edukatif-demonstratif, yaitu:

1. Identifikasi dan analisis kebutuhan lansia penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Pontap.
2. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Pontap untuk perizinan, penentuan jadwal, dan penyediaan fasilitas.
3. Penyusunan materi edukasi dan panduan senam kaki yang relevan dan mudah dipahami.
4. Pembentukan tim pelaksana dan pembagian tugas.
5. Penyediaan sarana dan prasarana yang diperlukan (sound system, proyektor, leaflet/poster).
6. Sosialisasi dan Penyuluhan: Memberikan edukasi tentang DM, komplikasi kaki diabetik, dan pentingnya senam kaki melalui presentasi interaktif.
7. Tim pelaksana mendemonstrasikan gerakan senam kaki secara perlahan dan jelas.
8. Lansia diajak untuk mempraktikkan senam kaki bersama-sama dengan bimbingan dari tim. Koreksi gerakan yang salah akan langsung diberikan.
9. Memberikan kesempatan kepada lansia untuk bertanya dan berbagi pengalaman.
10. Memberikan leaflet atau poster panduan senam kaki sebagai pengingat dan panduan di rumah.

11. Melakukan observasi langsung dan tanya jawab singkat untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam melakukan senam kaki.
12. Mendorong lansia untuk terus melakukan senam kaki secara mandiri di rumah dan memberikan motivasi berkelanjutan.
13. Menyusun laporan akhir kegiatan sebagai bentuk akuntabilitas.

Adapun realisasi pemecahan masalah sebagai berikut:

1. Penyuluhan disampaikan dengan metode ceramah interaktif disertai alat bantu visual (slide presentasi). Materi mencakup pengertian DM, tanda dan gejala, komplikasi (khususnya kaki diabetik), dan manfaat senam kaki. Lansia aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab.
2. Tim pelaksana memperagakan setiap gerakan senam kaki diabetik langkah demi langkah, mulai dari gerakan pergelangan kaki, jari kaki, hingga mengangkat dan meluruskan kaki. Peserta mengikuti gerakan dengan antusias. Koreksi diberikan secara individual dan kelompok untuk memastikan gerakan yang benar.
3. Setiap peserta menerima leaflet bergambar yang berisi panduan langkah-langkah senam kaki diabetik, sehingga mereka dapat melakukannya secara mandiri di rumah.
4. Diskusi berjalan lancar, dengan beberapa lansia berbagi pengalaman dan menanyakan tips untuk konsisten melakukan senam kaki

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari lansia peserta. Beberapa hasil yang dapat diidentifikasi meliputi:

1. Berdasarkan observasi dan pertanyaan lisan selama sesi, mayoritas lansia menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya senam kaki untuk mencegah komplikasi DM, khususnya kaki diabetik. Mereka mampu menyebutkan beberapa manfaat senam kaki dan risiko jika tidak dilakukan.
2. Lansia mampu mengikuti dan mempraktikkan gerakan senam kaki dengan relatif baik setelah demonstrasi dan bimbingan. Meskipun beberapa lansia memerlukan pengulangan dan koreksi, secara umum mereka dapat menguasai teknik dasar senam kaki.

3. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan, aktif bertanya, dan berpartisipasi dalam praktik senam kaki. Hal ini menunjukkan adanya motivasi internal untuk menjaga kesehatan kaki mereka.
4. Pembagian leaflet panduan senam kaki sangat diapresiasi oleh peserta sebagai panduan praktis yang dapat digunakan di rumah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi edukasi dan demonstrasi senam kaki efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia penderita DM. Peningkatan pemahaman ini menjadi dasar penting bagi lansia untuk termotivasi melakukan senam kaki secara rutin. Ketika lansia memahami mengapa senam kaki itu penting dan bagaimana melakukannya dengan benar, kemungkinan mereka untuk mengadopsi kebiasaan ini akan lebih tinggi.

Antusiasme peserta mengindikasikan bahwa topik ini relevan dan dibutuhkan oleh lansia di wilayah tersebut. Dukungan dari tim pelaksana dan lingkungan yang kondusif juga berkontribusi pada keberhasilan kegiatan. Meskipun demikian, tantangan utama adalah memastikan konsistensi lansia dalam melakukan senam kaki secara mandiri setelah kegiatan selesai.

Beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi keaktifan jangka panjang meliputi:

1. Peran anggota keluarga sangat penting dalam mengingatkan dan mendampingi lansia.
2. Ketersediaan materi panduan yang mudah diakses (misalnya, di Puskesmas atau posyandu lansia) dapat membantu.
3. Diperlukan program lanjutan dari Puskesmas atau komunitas untuk memfasilitasi senam kaki bersama secara rutin, seperti melalui posyandu lansia atau kelompok senam.

Kegiatan ini telah berhasil meletakkan dasar bagi peningkatan kesadaran dan kemampuan senam kaki pada lansia penderita DM. Namun, diperlukan upaya kolaboratif yang lebih luas untuk memastikan keberlanjutan dan dampak jangka panjang dari kebiasaan senam kaki ini.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Keaktifan Lansia Melakukan Senam Kaki pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo" berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan senam kaki diabetik. Intervensi berupa edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung telah meningkatkan pemahaman lansia tentang pentingnya senam kaki sebagai upaya pencegahan komplikasi kaki diabetik. Antusiasme peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat relevan dan dibutuhkan oleh komunitas lansia di wilayah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2017). Classification and diagnosis of diabetes. In *Diabetes Care* (Vol. 40, Issue January, pp. 11–24). <https://doi.org/10.2337/dc17-S005>
- Joyce, B., & Jane, H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan* (8th ed.). Elsevier (Singapore) Pte Ltd.
- Mosleh, R. S. A., Jarrar, Y. B., Zyoud, S., & Morisky, D. E. (2017). Factors related to diabetes self-care management behaviors among patients with type II diabetes in Palestine. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 7(12), 102–109. <https://doi.org/10.7324/JAPS.2017.71214>
- Noviyanti, L. W., Suryanto, S., & Rahman, R. T. (2021). Peningkatan Perilaku Perawatan Diri Pasien melalui Diabetes Self Management Education and Support. *Media Karya Kesehatan*, 4(1), 67–77. <https://doi.org/10.24198/mkk.v4i1.30747>
- Nurarif, A. ., & Kusuma, H. (2015). *APLIKASI Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. MediAction.
- Papachristoforou, E., Lambadiari, V., Maratou, E., & Makrilakis, K. (2020). Association of Glycemic Indices (Hyperglycemia, Glucose Variability, and Hypoglycemia) with Oxidative Stress and Diabetic Complications. *Journal of Diabetes Research*, 2020, 1–17. <https://doi.org/10.1155/2020/7489795>
- Pereira, E. V., Tonin, F. S., Carneiro, J., Pontarolo, R., & Wiens, A. (2020). Evaluation of the application of the diabetes quality of life questionnaire in patients with diabetes mellitus. *Archives of Endocrinology and Metabolism*, 64(1), 59–65. <https://doi.org/10.20945/2359-3997000000196>
- Perkeni. (2019). *Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia*. PB PERKENI. <https://pbperkeni.or.id/unduh>
- Shrivastva, A., Phadnis, S., Rao N, K., & Gore, M. (2020). A study on knowledge and self-care practices about Diabetes Mellitus among patients with type 2 Diabetes Mellitus attending selected tertiary healthcare facilities in coastal Karnataka. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 8(3), 689–692. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.01.003>