

INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 22, 2022

Revised: January, 31, 2024

Available online: February, 02, 2024

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus dengan senam kaki diabetes

Respa Agustina Anggara*, Fransisca Melyana, Rita Purnama Sari

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Respa Agustina Anggara. *Email: respa@gmail.com

Abstract

Background: There are around 422 million people with diabetes aged 18 years worldwide or 8.5% of the world's population. However, 1 in 2 people with Diabetes do not know that they have Diabetes. Therefore, diabetes sufferers are often found at an advanced stage with complications such as; heart attacks, strokes, serious leg infections and risk of amputation, and end-stage kidney failure.

Purpose: After conducting outreach to the people of Hamlet 7 Mutun RT. 04, it is hoped that the public can understand about diabetes mellitus and prevention and apply diabetes mellitus treatment at home.

Method: Counseling and lecture activities via leaflets and flip-flop sheets were then followed by question and answer discussions and practice of diabetic foot exercises.

Results: Counseling and theoretical lectures were delivered by nursing students accompanied by supervisors who were attended by the community of Dusun 07 Mutun Rt 04 as many as 25 people. Implementation of counseling using leaflets and back-to-back sheets. After that, the question and answer session between nursing profession students and participants accompanied by facilitators and health education ended at 15.30 WIB.

Conclusion: After conducting outreach, the community of Hamlet 07 Mutun Rt 04 understood about high blood sugar (diabetes mellitus) and were able to practice diabetic foot exercises.

Keyword: Diabetic Foot Exercises; Diabetes Mellitus; Health Education.

Pendahuluan: Ada sekitar 422 juta orang penyandang diabetes yang berusia 18 tahun di seluruh dunia atau 8,5% dari penduduk dunia. Namun 1 dari 2 orang dengan Diabetes tidak tahu bahwa dia penyandang Diabetes. Oleh karena itu, sering ditemukan penderita Diabetes pada tahap lanjut dengan komplikasi seperti; serangan jantung, stroke, infeksi kaki yang berat dan berisiko amputasi, serta gagal ginjal stadium akhir.

Tujuan: Setelah dilakukan penyuluhan kepada masyarakat dusun 7 mutun RT. 04, diharapkan masyarakat dapat memahami tentang diabetes militus dan pencegahan serta mengaplikasikan perawatan diabetes militus di rumah.

Metode: Kegiatan penyuluhan dan ceramah melalui leaflet dan lembar bolak balik kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dan praktek senam kaki diabetik.

Hasil: Penyuluhan dan ceramah teori disampaikan oleh mahasiswa keperawatan yang didampingi oleh dosen pembimbing yang diikuti oleh masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 sebanyak 25 orang. Pelaksanaan penyuluhan menggunakan leaflet dan lembar bolak balik. Setelah itu sesi tanya jawab antara mahasiswa profesi ners dengan peserta yang di damping oleh fasilitator dan penyuluhan kesehatan selesai pukul 15.30 WIB.

Simpulan: Setelah dilakukan penyuluhan masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 memahami tentang gula darah tinggi (diabetes melitus) dan mampu mempraktekkan senam kaki diabetes.

Kata Kunci: Diabetes Melitus; Penyuluhan Kesehatan; Senam Kaki Diabetes.

PENDAHULUAN

Ada sekitar 422 juta orang penyandang diabetes yang berusia 18 tahun di seluruh dunia atau 8,5% dari penduduk dunia. Namun 1 dari 2 orang dengan Diabetes tidak tahu bahwa dia penyandang Diabetes. Oleh karena itu, sering ditemukan penderita Diabetes pada tahap lanjut dengan komplikasi seperti; serangan jantung, stroke, infeksi kaki yang berat dan berisiko amputasi, serta gagal ginjal stadium akhir (Nurmaguphita, 2019).

Diabetes sendiri merupakan penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar gula darah akibat gangguan pada pankreas dan insulin. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi Diabetes di Indonesia dari 5,7% tahun 2007 menjadi 6,9% atau sekitar sekitar 9,1 juta pada tahun 2013. Data International Diabetes Federation tahun 2015 menyatakan jumlah estimasi penyandang Diabetes di Indonesia diperkirakan sebesar 10 juta. Seperti kondisi di dunia, Diabetes kini menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di Indonesia (Setiyorini, 2018).

Data Sample Registration Survey tahun 2014 menunjukkan bahwa Diabetes merupakan penyebab kematian terbesar nomor 3 di Indonesia dengan persentase sebesar 6,7%, setelah Stroke (21,1%) dan penyakit Jantung Koroner (12,9%). Bila tak ditanggulangi, Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas, disabilitas, dan kematian dini (Pradono, 2018).

Dengan penanganan yang baik dan kerja sama yang erat antara pasien dan petugas kesehatan diharapkan DM dapat dicegah, sehingga komplikasi yang diakibatkan tidak akan muncul, atau setidaknya perkembangan penyakit pada penderita DM dapat dihambat. Guna mendapatkan hasil yang maksimal, penyuluhan mengenai "Diabetes Mellitus" bagi para pasien serta keluarga tentu saja sangat diperlukan agar informasi tersalurkan dengan benar dan dapat dilakukan tindakan yang tepat serta bermanfaat bagi pasien (Riyanto, 2018).

Berbagai hal tersebut di atas yang melatar belakangi kami mahasiswa program studi profesi Ners Universitas Malahayati yang sedang melakukan Praktik Keperawatan Komunitas merasa perlu untuk melakukan penyuluhan tentang diabetes melitus, dimana melalui penyuluhan kesehatan yang diberikan dapat menambah informasi bagi masyarakat tentang penyakit diabetes melitus. Diharapkan melalui penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga

penyakit diabetes melitus dapat kita cegah dan obati bersama-sama oleh petugas kesehatan dan masyarakat.

Diabetes Melitus adalah sebagai suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemi yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, karena insulin atau keduanya American Diabetes Association. (Harta, J. 2019).

Diabetes Melitus adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemi yang berhubungan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin atau penurunan sensitivitas insulin atau keduanya dan menyebabkan komplikasi kronis mikrovaskuler, makrovaskuler dan neuropati (Iskandar, 2021).

Tipe-tipe penyakit DM; Diabetes melitus yang tergantung insulin (DM tipe 1): disebabkan kekurangan produksi insulin. DM ini dapat terjadi karena kerusakan sel beta langerhans dikelenjar pankreas akibat proses kekebalan tubuh (autoimun) terjadi pelisisan (pembunuhan) sel tubuh oleh sistem imunitasnya sendiri. Biasanya terdiagnosis di bawah umur 35 tahun. Tidak gemuk.

Diabetes melitus yang tidak tergantung pada insulin (DM tipe 2): akibat kegagalan relatif sel beta langerhans dikelenjar pankreas sehingga produksi insulin yang terjadi dengan kualitas rendah tidak mampu merangsang sel tubuh agar menyerap gula darah. Misalnya karena obesitas, pola makan yang tidak benar. Biasanya terdiagnosis diatas umur 40 tahun dan biasanya gemuk. Gejala timbul perlahan-lahan (kronis).

Diabetes melitus disebabkan penyakit lain misalnya: sirosis hati, penyakit kelenjar pankreas, infeksi, obat-obatan. Dan diabetes melitus gastrointestinal, gejala-gejala yang muncul menyertai penyakit ini adalah polifagia (makan banyak), poliuria (kencing banyak) dan polidipsi (minum banyak). Kondisi lain yang muncul biasanya dapat berupa penurunan berat badan, gatal, kesemutan, mata kabur, mudah lelah, luka yang tidak sembuh, dan sering timbul infeksi kulit.

Penyebab penyakit diabetes melitus; Diabetes melitus tipe 1 disebabkan faktor genetik/keturunan, imunologi, dan lingkungan. Diabetes melitus tipe 2 disebabkan usia, obesitas dan riwayat keluarga.

Tanda dan gejala diabetes melitus: Banyak minum dan mudah haus. Penderita DM banyak buang air kecil sehingga penderita DM juga harus

Respa Agustina Anggara*, Fransisca Melyana, Rita Purnama Sari

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Respa Agustina Anggara. *Email: respa@gmail.com

banyak minum, sebab terus menerus dalam keadaan haus. Banyak kencing, Berat Badan menurun: tubuh orang penderita DM tidak terdapat cukup insulin untuk mengubah gula menjadi tenaga, maka orang tersebut menjadi semakin kurus setiap harinya, karena tubuh akan menggunakan simpanannya lemak dan protein untuk kehidupan sehari-hari. Sehingga walaupun orang tersebut banyak makan tetapi akan terus merasa lapar.

Komplikasi diabetes militus; Komplikasi akut (komplikasi yang segera terjadi dalam waktu pendek): hipoglikemi (kekurangan glukosa/gula). Gejalanya: lapar, gemetar, keringat dingin, pusing. Penanggulangan: makan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dan mudah dicerna seperti: makan roti dan pisang. Koma diabetik (glukosa terlalu tinggi). Gejalanya: nafsu makan menurun, haus, minum dan BAK banyak, mual, muntah, nafas cepat. Penanggulangan: segera kerumah sakit.

Komplikasi kronis (komplikasi yang muncul dalam waktu yang lama, bila kadar gula tidak terkontrol). Seperti: pendengaran menurun, pengelihan berkurang, mudah terkena penyakit ginjal, Urat syaraf tegang, kesemutan, rasa baal, keram dan pembuluh darah mengecil dan mudah timbul luka.

Cara perawatan diabetes militus; Perencanaan makan (diet): Jangan mengurangi jadwal makan atau menunda waktu makan karena hal ini akan menyebabkan fluktuasi (ketidakstabilan) kadar gula darah. Hindari konsumsi makanan tinggi lemak dan yang mengandung banyak kolesterol LDL, antara lain: daging merah, produk susu, kuning telur, mentega, saus salad dan makanan pencuci mulut berlemak lainnya, dan minuman yang beralkohol serta kadar tinggi garam. Kontrol glukosa darah sewaktu; Pemeriksaan gula darah secara rutin: Gula darah sewaktu, Gula darah puasa, dan Gula darah 2 jam setelah puasa.

Perawatan kaki diabetic: Periksa kaki setiap hari, apakah ada kulit retak, melepuh, luka, perdarahan, Bersihkan kaki setiap hari pada waktu makan dengan air bersih dan sabun mandi, Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu dekat dengan kulit, kemudian kikir agar kuku tidak tajam, Pakai alas kaki sepatu atau sandal untuk melindungi kuku agar tidak terjadi luka, juga didalam rumah yang tidak sempit, Gunakan sepatu atau sandal yang baik yang sesuai dengan ukuran dan nyaman untuk dipakai, dengan ruang dalam sepatu

yang cukup dengan jari-jari, Periksa sepatu sebelum dipakai, apakah ada kerikil, benda-benda tajam seperti jarum dan duri, Lepas sepatu setiap 4-6 jam serta gerakkan pergelangan dan jari-jari kaki agar sirkulasi darah tetap baik, Bila ada luka kecil, obati dan tutup dengan pembalut bersih, Edukasi perawatan kaki pada pasien dan keluarga yang meliputi kebersihan kaki, perawatan kuku, pemilihan alas kaki, pencegahan dan pengelolaan cedera awal pada kaki.

Cara pencegahan diabetes militus: Tidak boleh terlalu banyak makan makanan manis dan harus dalam jadwal yang teratur, Rutin mengecek gula darah, Membatasi lemak jenuh, Melakukan olah raga rutin dan Menjaga berat badan ideal.

Penyuluhan ini bertujuan agar setelah dilakukan penyuluhan kepada masyarakat dusun 7 mutun RT. 04 diharapkan dapat memahami tentang diabetes militus dan pencegahan serta mengaplikasikan perawatan diabetes militus dirumah. Diharapkan pasien dan keluarga dapat: Menjelaskan pengertian diabetes militus, Menjelaskan penyebab diabetes militus, Menjelaskan tanda dan gejala diabetes militus, Menyebutkan komplikasi diabetes militus, Menjelaskan cara perawatan diabetes militus, dan dapat menjelaskan cara pencegahan diabetes militus.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Dusun 07 RT04 Sukajaya Lempasing pada pukul : 13.30-15.30 WIB.

dan ceramah melalui leaflet dan lembar bolak balik kemudian dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab dan praktek senam kaki diabetik.

Persiapan

Ada persiapan, menyiapkan materi dan SAP penyuluhan kesehatan (gula darah tinggi (diabetes melitus) dan materi narasumber (gula darah tinggi (diabetes melitus) pada masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 dan menyiapkan lokasi untuk melakukan penyuluhan.

Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan kesehatan di lakukan di dusun 07 mutun Rt 04. Persiapan yang dilakukan berupa survey lokasi, koordinasi dengan Kepala Dusun dusun 07 mutun Rt 04 mengenai kegiatan yang akan dilakukan, penyusunan materi penyuluhan, persiapan sarana dan prasarana, serta

Respa Agustina Anggara*, Fransisca Melyana, Rita Purnama Sari

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Respa Agustina Anggara. *Email: respa@gmail.com

penyusunan jadwal kegiatan. Kegiatan penyuluhan dan ceramah teori disampaikan oleh mahasiswa keperawatan yang didampingi oleh dosen pembimbing. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pukul 13.30-15.30 WIB, penyuluhan akan disampaikan dari mahasiswa Ners yaitu Noby amukti sujito, S.Kep selama 20 menit dan dilanjutkan oleh A.araf febian, S.Kep memberi penyuluhan melalui leaflet dan lembar bolak balik. Setelah itu sesi tanya jawab antara mahasiswa profesi ners dengan masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 yang didampingi oleh fasilitator dan penyuluhan kesehatan selesai pukul 15.30 WIB

Evaluasi

Setelah dilakukan evaluasi, masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 mampu dan antusias dalam memahami tentang gula darah tinggi (diabetes melitus) masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 mampu berdiskusi dengan mahasiswa Ners mengenai gula darah tinggi (diabetes melitus). Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari pemahaman masyarakat dusun 07 mutun Rt 04 tentang gula darah tinggi (diabetes melitus) Kegiatan penyuluhan ini diikuti dengan total sebanyak 25 orang.

Senam Kaki Diabetes Melitus

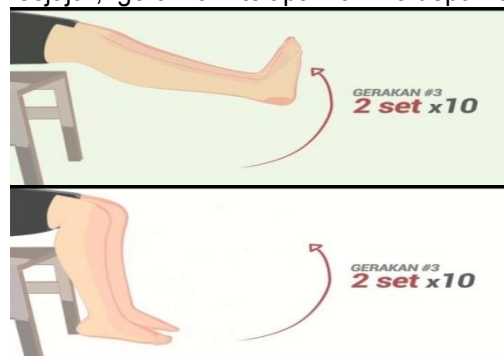
Letakkan tumit di lantai, lalu gerakkan jari-jari kaki ke atas dan kebawah.



Angkat telapak kaki kiri ke atas dengan bertumpu pada tumit. Lakukan gerakan memutar keluar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki. Ulangi secara bergantian kaki kiri dan kanan.



Angkat kaki sejajar, gerakkan telapak kaki ke depan dan belakang.

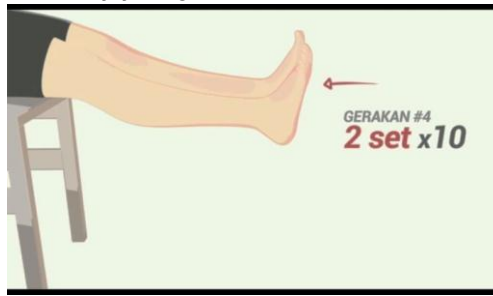


Respa Agustina Anggara*, Fransisca Melyana, Rita Purnama Sari

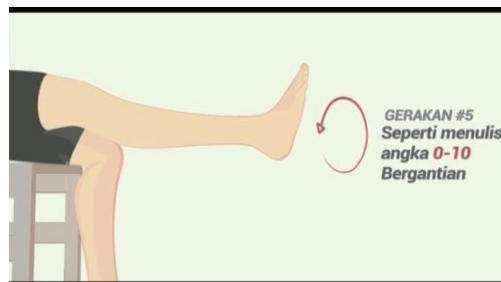
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Respa Agustina Anggara. *Email: respa@gmail.com

Penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus dengan senam kaki diabetes

Angkat kaki sejajar, gerakkan telapak kaki ke depan.



Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar pada pergelangan kaki seperti sedang menulis angka 0-10. Bergantian kaki kiri dan kanan



Letakkan selembar koran di lantai, bentuk kertas koran tersebut menjadi sebuah bola dengan kedua kaki.



Kemudian ratakan kembali kertas tersebut.



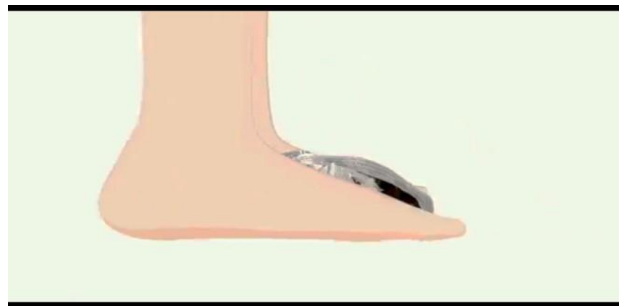
Respa Agustina Anggara*, Fransisca Melyana, Rita Purnama Sari

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Respa Agustina Anggara. *Email: respa@gmail.com

Penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus dengan senam kaki diabetes



Lanjutkan dengan merobek kertas koran menjadi dua bagian dengan kaki. Lalu robek salah satu bagian kertas koran menjadi bagian-bagian kecil, dan pindahkan ke atas kertas koran yang masih utuh. Terakhir bentuk kembali kertas koran menjadi bola.



HASIL DAN PEMBAHASAN



Cek gula darah



Mengajarkan senam kaki diabetes melitus



Peserta mempraktekkan senam kaki diabetes mellitus

Respa Agustina Anggara*, Fransisca Melyana, Rita Purnama Sari

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Respa Agustina Anggara. *Email: respa@gmail.com



Foto Bersama

Pengaruh senam diabetes melitus terhadap kadar gula darah penderita diabetes melitus tipe 2 di sanggar senam persadia kabupaten Gorontalo, menyatakan hasil penelitian karakteristik jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan, rentang umur 44-70 tahun dan pendidikan terbanyak adalah tingkat SMU, kadar gula darah pretest diatas normal dan hasil posttest mengalami penurunan. Kesimpulan dalam penelitian adalah terdapat pengaruh senam diabetes melitus terhadap kadar gula darah penderita DM tipe 2. diperoleh p value= 0,001 (Saliindeho, Mulyadi, & Rottie, 2016).

Pengaruh senam kaki terhadap sensitivitas kaki dan kadar gula darah pada agregat lansia diabetes melitus di Magelang, dengan hasil penelitian kadar gula darah lebih baik pada lansia sesudah diberikan senam kaki (p value 0,000). Sensitivitas kaki lebih baik pada lansia sesudah diberikan latihan senam kaki (p value 0,000) (Priyanto, & Sahar, 2017). Pengaruh latihan senam diabetes melitus terhadap risiko terjadinya ulkus diabetik pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Desa Rambipuji Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember menyatakan ada pengaruh latihan senam diabetes melitus terhadap risiko terjadinya ulkus diabetik pada pasien tipe 2 di Desa Rambipuji (Prasetyorini, 2015).

SIMPULAN

Diabetes sendiri merupakan penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar gula darah akibat gangguan pada pankreas dan insulin. Lebih dari 50% penderita diabetes melitus tidak mengetahui bahwa telah menderita penyakit tersebut.

Pentingnya menjaga pola makan dan pola hidup sehat untuk menurunkan resiko terkena penyakit diabetes melitus.

SARAN

Diharapkan masyarakat dapat menjaga pola hidup sehat, Mengubah pola makan, Berolahraga teratur, menghindari konsumsi rokok dan cek rutin kadar gula darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Harta, J., & Saputra, A. (2019). Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan dengan Penyakit Diabetes Melitus pada Usia Remaja di Sman 1 Bontonompo Kab. Gowa Sulawesi Selatan. *Media Keperawatan*, 8(2), 7-11.
- Iskandar, M. R., Malik, G. J., Dae, V. A., Lestari, C. D. L. D., & Sudayasa, I. P. (2021). Uji Efektivitas Kulit Buah Kakao (*Theobroma Cacao* L.) Sebagai Antidiabetik. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-Issn: 2085-5931 E-Issn: 2623-2871*, 12(3), 7-16.
- Nurmaguphita, D., & Sugiyanto, S. (2019). GAMBARAN DISTRESS PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 6(2), 76-82.
- Pradono, J., & Werdhasari, A. (2018). Faktor determinan penyakit jantung koroner pada

Respa Agustina Anggara*, Fransisca Melyana, Rita Purnama Sari

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Respa Agustina Anggara. *Email: respa@gmail.com

Penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus dengan senam kaki diabetes

- kelompok umur 25-65 tahun di Kota Bogor, data kohor 2011-2012. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 23-34.
- Prasetyorini, D. A. (2015). Pengaruh Latihan Senam Diabetes Melitus Terhadap Risiko Terjadinya Ulkus Diabetik pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Desa Rambipuji Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember.
- Priyanto, S., & Sahar, J. (2017, February). Pengaruh senam kaki terhadap sensitivitas kaki dan kadar gula darah pada agregat lansia diabetes melitus di magelang. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Riyanto, H. A. (2018). *Identifikasi Komplikasi Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kalijudan Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Salindeho, A., Mulyadi, N., & Rottie, J. (2016). Pengaruh Senam Diabetes Melitus Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Sanggar Senam Persadia Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Efyuwinta, A. (2018). Hubungan kadar gula darah dengan tekanan darah pada lansia penderita diabetes tipe 2. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(2), 163-171.
- Tentero, I. N., Pangemanan, D. H., & Polii, H. (2016). Hubungan diabetes melitus dengan kualitas tidur. *eBiomedik*, 4(2).

Respa Agustina Anggara*, Fransisca Melyana, Rita Purnama Sari

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Respa Agustina Anggara. *Email: respa@gmail.com