



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 9, 2026

Revised: May, 17, 2026

Available online: May, 21, 2026

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

Implementasi senam kaki mandiri dalam manajemen nyeri diabetes (Gerakan Lansia Tangguh)

Yuli Susanti*, Arista Adityasari Putri

Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi, Universitas Muhammadiyah Karang Anyar

Korespondensi penulis: Yuli Susanti. *Email: yulisusantiumuka@gmail.com

Abstract

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease whose prevalence continues to increase globally, including in Indonesia. Impaired glucose regulation due to abnormalities in insulin secretion and function leads to increased blood glucose levels, potentially leading to various metabolic complications. At the national and regional levels, the number of DM sufferers continues to increase annually, including in Central Java Province, which shows a significant upward trend. One of the most common complications experienced by DM sufferers, especially in the elderly, is diabetic neuropathy. The prevalence of diabetic neuropathy in type 2 DM reaches more than 50%, making it a major cause of decreased quality of life in the elderly and a risk factor for diabetic ulcers. Karang Anyar Regency also reports a high number of type 2 DM sufferers accessing health services, thus increasing the risk of neuropathy. Management of diabetic neuropathy relies not only on pharmacological therapy but also non-pharmacological interventions. One intervention that has been proven effective and easy for the elderly to perform is diabetic foot exercises. This community service activity was conducted in Karang Anyar District by the Ahad Pagi community. The goal was to provide foot health education and facilitate the practice of diabetic foot exercises to reduce neuropathic pain, improve blood circulation, and support the independence of older adults in maintaining lower extremity health.

Purpose: To provide education and support for diabetes management in older adults through independent foot exercises to address joint pain.

Method: This community service was conducted through an initial survey by the team to all organizing committees of the Sunday Morning Study with PCM Karang Anyar Regency. The target of this activity was the management of diabetes in the elderly by implementing foot exercises. The activity with the theme "Resilient Elderly Movement" involved participants from the Sunday Morning Study Assembly of PCM Karang Anyar Regency. More than 70% of the participants who attended were elderly groups with a history of chronic diseases such as pain and diabetes mellitus as well as joint pain. The simulation activity was assisted by videos and presentations regarding the correct management of applying ginger wraps and foot exercises. Evaluation was carried out through observation and interviews to see the improvement in the elderly's ability to perform ginger wraps and foot exercises independently.

Implementasi senam kaki mandiri dalam manajemen nyeri diabetes
(Gerakan Lansia Tangguh)

Results: Participants in this activity were very enthusiastic about participating in the education, and there was a question-and-answer session covering diabetes complaints and blood sugar management. This finding confirms the high demand for diabetes education and ginger wrap therapy for joint pain among the elderly community.

The implementation of the foot exercise activity, which included a demonstration of foot exercises, was very successful. Ten participants participated in the live demonstration using a rope for the demonstration. Furthermore, using ginger wrap therapy to reduce joint pain in the elderly allowed participants to directly experience the benefits of foot exercises, including reducing ankle pain due to neuropathy, a complication of diabetes, and ginger wrap therapy for reducing joint pain.

Conclusion: Community service activities with a community approach are highly effective in improving the ability of older adults to maintain physical and mental health. Activities through education and demonstrations have a positive impact on strengthening awareness among older adults about healthy and active living, thus benefiting the community.

Suggestion: Health education and foot exercise demonstrations are expected to be conducted regularly so that older adults can maintain knowledge and practice consistent management of diabetes and neuropathic pain. Integration into the Elderly Community Program, including foot exercises, can be included as a regular program during religious study groups or community meetings as an easy and affordable way to maintain the health of the feet of people with diabetes.

Keywords: Diabetes mellitus; Elderly; Foot exercises; Joint pain; Topical ginger compress therapy

Pendahuluan: Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Gangguan regulasi glukosa akibat kelainan sekresi maupun kerja insulin menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah yang berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi metabolik. Di tingkat nasional dan daerah, peningkatan jumlah penderita DM terus terjadi setiap tahunnya, termasuk di Provinsi Jawa Tengah yang menunjukkan tren kenaikan signifikan. Salah satu komplikasi yang paling banyak dialami penyandang DM, khususnya pada kelompok lansia, adalah neuropati diabetik. Prevalensi neuropati diabetik pada DM tipe 2 mencapai lebih dari 50%, sehingga menjadi penyebab utama penurunan kualitas hidup lansia dan menjadi faktor risiko terjadinya ulkus diabetik. Kabupaten Karanganyar juga melaporkan tingginya jumlah penderita DM tipe 2 yang mengakses layanan kesehatan, sehingga risiko terjadinya neuropati semakin besar. Penanganan neuropati diabetik tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga intervensi nonfarmakologis. Salah satu intervensi yang terbukti efektif dan mudah dilakukan lansia adalah senam kaki diabetik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kecamatan Karanganyar pada komunitas Ahad Pagi dengan tujuan memberikan edukasi kesehatan kaki serta memfasilitasi praktik senam kaki diabetik guna mengurangi nyeri neuropati, meningkatkan sirkulasi darah, dan mendukung kemandirian lansia dalam menjaga kesehatan ekstremitas bawah.

Tujuan: Memberikan edukasi dan pendampingan pengelolaan diabetes pada lansia melalui senam kaki mandiri dalam upaya menangani nyeri neuropati serta pemberian balut jahe untuk mengurangi nyeri sendi.

Metode: Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan survei awal oleh tim ke semua panitia penyelenggara Kajian Ahad Pagi dengan PCM Kabupaten Karanganyar. Sasaran dalam kegiatan ini, adalah pengelolaan diabetes pada lansia dengan menerapkan senam kaki. Kegiatan dengan tema "Gerakan Lansia Tangguh" melibatkan peserta dari Majelis Pengajian Ahad Pagi PCM Kabupaten Karanganyar. Lebih dari 70% peserta yang hadir adalah kelompok lanjut usia yang memiliki riwayat penyakit kronik seperti nyeri dan diabetes mellitus serta nyeri sendi. Kegiatan simulasi dibantu dengan video dan presentasi mengenai tatalaksana menerapkan balut jahe dan senam kaki yang benar. Evaluasi dilakukan dengan observasi dan wawancara untuk melihat peningkatan kemampuan lansia dalam melakukan balut jahe dan senam kaki secara mandiri.

Yuli Susanti*, Arista Adityasari Putri

Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi, Universitas Muhammadiyah Karang Anyar
Korespondensi penulis: Yuli Susanti. *Email: yulisusantiumuka@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3207>

Implementasi senam kaki mandiri dalam manajemen nyeri diabetes (Gerakan Lansia Tangguh)

Hasil: Peserta dalam kegiatan ini sangat antusias dalam mengikuti edukasi dan ada sesi tanya-jawab untuk sekitar keluhan penyakit diabetes dan pengelolaan kadar gula darah. Temuan ini merupakan konfirmasi dari kebutuhan dari komunitas lansia sangat tinggi tentang edukasi diabetes dan terapi balut jahe untuk nyeri sendi.

Implementasi dari kegiatan senam kaki berupa demonstrasi senam kaki sangat baik. Sebanyak 10 peserta yang mewakili untuk pelaksanaan demonstrasi senam kaki langsung dengan bahan demonstrasi menggunakan korang untuk senam kaki. Dan terapi balut jahe untuk mengurangi nyeri di sendi pada lansia, peserta dapat merasakan langsung manfaat dari senam kaki yaitu dapat mengurangi rasa nyeri di pergelangan kaki akibat neuropati komplikasi dari diabetes dan terapi balut jahe untuk mengurangi nyeri sendi.

Simpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan komunitas sangat efektif meningkatkan kemampuan lansia dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan melalui edukasi dan pendampingan demonstrasi memberikan dampak positif dalam membangun penguatan kesadaran lansia untuk hidup sehat dan aktif sehingga bermanfaat bagi komunitas.

Saran: Diharapkan edukasi kesehatan dan demonstrasi senam kaki perlu dilakukan secara berkala agar lansia dapat mempertahankan pengetahuan dan konsistensi dalam praktik manajemen diabetes dan nyeri neuropati. Integrasi dalam Program Komunitas Lansia yaitu senam kaki dapat dimasukkan sebagai program rutin dalam kegiatan pengajian atau pertemuan komunitas sebagai upaya mudah dan murah dalam menjaga kesehatan kaki penderita diabetes.

Kata Kunci: Balut jahe; Diabetes melitus; Lansia; Nyeri sendi; Senam kaki

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan masalah utama di bidang kesehatan di dunia dengan jumlah peningkatan kasus semakin bertambah setiap tahunnya (Susanti, Subrata, & Hudiawati, 2025). Diabetes mellitus merupakan penyakit kronik yang disebabkan terganggunya endokrin yang berujung pada gangguan regulasi glukosa menyebabkan tingginya kadar glukosa dalam darah (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, 2021). Diabetes merupakan kelainan metabolik yang dikarakteristikan dengan peningkatan jumlah kadar glukosa darah (hiperglikemia) serta ketidakmampuan tubuh dalam melakukan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein yang diakibatkan oleh kelainan sekresi insulin, kerja insulin maupun keduanya (Ns & Widyaningrum, 2020). Diabetes mellitus merupakan gangguan dari sistem metabolik kronis dengan gejala yang muncul dengan tingginya kadar glukosa darah. Penyakit diabetes dapat mempengaruhi seluruh sistem yang ada bila tanpa penanganan yang komprehensif dan dapat mengalami komplikasi yang tidak dapat dihindari (Susanti, 2026). Penyakit Diabetes Mellitus banyak kasus ditemukan pada kelompok usia ≥ 45 tahun, hal ini terjadi karena pertumbuhan usia (penurunan fungsi fisiologi) dapat mempengaruhi penurunan produksi insulin oleh sel pankreas (Lagarense, Wariki, & Manampiring, 2023).

Jumlah penderita diabetes mellitus diseluruh dunia berjumlah 589 juta, jumlah penderita diabetes di wilayah western pacific menurut International Diabetes Federation (IDF) dengan kasus diabetes mellitus sejumlah 215,4 juta pada tahun 2025 diperkirakan akan makin meningkat menjadi 253.8 juta di tahun 2050. Prevalensi penderita diabetes menurut profil kesehatan di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020 sebesar 582.000 kasus meningkat pada tahun 2022 sebesar 163.751 peningkatan sebesar (15.6%) (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2022). Jumlah total individu yang menderita diabetes mellitus di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2024 mencapai 624.082 jiwa, dengan 10.6% di antaranya yang memperoleh pelayanan medis secara standar (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2024). Prevalensi neuropati perifer diabetik secara global sekitar 66%. Neuropati yang dialami oleh penderita DM tipe 2 berjumlah 50.8% sementara yang pada penderita DM tipe 1 berjumlah 25.6%. Prevalensi neuropati perifer lebih besar dialami oleh perempuan, yakni sejumlah 26.4% sedangkan pada laki-laki sejumlah 20.0% (Harsa, & Mulyasari, 2023). Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI dan Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI) 75- 85% usia lansia yang menderita diabetes di Indonesia mengalami Neuropati Diabetik (DN).

Yuli Susanti*, Arista Adityasari Putri

Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi, Universitas Muhammadiyah Karang Anyar
Korespondensi penulis: Yuli Susanti. *Email: yulisusantiumuka@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3207>

Implementasi senam kaki mandiri dalam manajemen nyeri diabetes (Gerakan Lansia Tangguh)

Neuropati ditandai dengan adanya rasa nyeri dan mati rasa pada ekstermitas bawah. Kabupaten Karang Anyar, Jawa Tengah, melaporkan 17.520 kasus menderita DM tipe 2 melakukan pelayanan kesehatan pada fasilitas kesehatan tingkat pertama, seperti pelayanan di puskesmas dan klinik Pratama, dan jumlah 15.379 kasus di fasilitas kesehatan tingkat lanjutan berupa rumah sakit dan klinik utama (Dinas Kesehatan Kabupaten Karang Anyar, 2024).

Lansia dengan Diabetes Mellitus bila tidak ditangani secara baik dapat meningkatkan terjadinya komplikasi yaitu baik komplikasi secara mikrovaskuler maupun makrovaskuler, komplikasi terjadi pada sistem kardiovaskuler yaitu penyakit hipertensi dan infark jantung (Lestari, & Zulkarnain, 2021). Beberapa komplikasi yang dialami pasien DM salah satunya neuropati diabetik (Yildirim & Aras, 2025). Neuropati diabetik merupakan gangguan saraf dan hilangnya fungsi sensorik mulai dari bagian distal ekstermitas bawah sebagai akibat dari tingginya kadar glukosa darah (Anggraini, 2021). Nyeri neuropati pada penderita diabetes menunjukkan gejala antara lain seperti sensasi seperti terbakar yang bersifat sementara atau secara terus-menerus, tertusuk, kesemutan, hingga rasa kebas, sensasi panas, dingin, maupun gatal. Gejala – gejala ini biasanya akan berkembang dari area distal ke proksimal, terjadi pada area kaki (Rachmantoko, Afif, Rahmawati, Rakhmatiar, & Kurniawan, 2021). Sebagian besar penderita diabetes mengalami nyeri akibat Neuropati Diabetik (DN), bila tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan ulkus diabetik. Terapi non-farmakologis untuk mengatasi neuropati dapat dilakukan melalui senam kaki. Latihan senam kaki ini dapat meningkatkan sirkulasi darah perifer, memperbaiki fungsi saraf, memperkuat otot tungkai, serta dapat mencegah terbentuknya deformitas kaki dan mengurangi nyeri (Dani, Sari, & Pamukti, 2025). Aktivitas fisik senam kaki yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes mellitus yang berfungsi untuk mencegah luka serta memperlancar sirkulasi darah di ekstremitas bawah yaitu pada kaki. Aktivitas senam kaki dapat dilakukan mandiri oleh penderita diabetes hal ini dapat dengan mudah dilakukan dan dengan minim biayanya (Prihantoro, & Aini, 2023).

Latihan senam kaki pada penderita diabetes dapat mempengaruhi dan meningkatkan sensitivitas kaki pada penderita, sehingga efek samping dari senam kaki dapat meningkatkan aliran darah pada kaki dan memperlancar peredaran darah serta menurunkan jumlah penderita yang mengidap neuropati (Rahman, Maryuni, & Rahmadhani, 2021). Terdapat pengaruh senam kaki pada nilai sensor neuropati pada pengidap DM tipe 2 bahwa dengan melakukan senam kaki dapat memenuhi keefektifan memicu penurunan nilai respons neuropati maupun perbaikan komplikasi neuropati. Efek dari kegiatan senam kaki dapat menurunnya kadar glukosa darah yang dialami lansia yang menderita DM tipe 2. Terapi dengan senam kaki dapat meningkatkan sensitivitas pada kaki penderita Diabetes Mellitus (Basri, Baharuddin, & Rahmatia, 2021; Bagus, & Irma, 2024; Brahmantia, Falah, Rosidawati, Sri, & Dinia, 2020). Senam kaki merupakan latihan sederhana yang terbukti meningkatkan aliran darah, memperbaiki fungsi saraf perifer, dan menurunkan intensitas nyeri. Namun, pengetahuan lansia masih rendah mengenai perawatan kaki dan manajemen nyeri. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, dan keterampilan lansia dalam melakukan senam kaki secara mandiri Sehingga peneliti sangat tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat untuk lansia di Kecamatan Karanganyar pada kajian Ahad pagi dengan melakukan senam kaki untuk mengurangi nyeri yang diakibatkan neuropati bagi lansia terutama bagi lansia dengan penderita DM tipe 2 dan pada seluruh lansia yang mengikuti ahad pagi pada umumnya.

Bekal penguatan pengetahuan tentang kesehatan lansia dan penguatan keimanan sangat dibutuhkan untuk mendampingi lansia dalam beraktivitas keseharian. Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah bagaimana tingkat pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani, khususnya terkait penyakit diabetes aplikasi senam kaki? dan bagaimana strategi edukasi dan pendampingan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas fisik ringan yang aman bagi penderita nyeri sendi lutut dan nyeri neuropati penderita diabetes?

Yuli Susanti*, Arista Adityasari Putri

Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi, Universitas Muhammadiyah Karang Anyar
Korespondensi penulis: Yuli Susanti. *Email: yulisusantiumuka@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3207>

Implementasi senam kaki mandiri dalam manajemen nyeri diabetes (Gerakan Lansia Tangguh)

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan survei awal oleh tim ke semua panitia penyelenggara Kajian Ahad Pagi dengan PCM Kabupaten Karanganyar. Sasaran dalam kegiatan ini, adalah pengelolaan diabetes pada lansia dengan menerapkan senam kaki. Kegiatan dengan tema “Gerakan Lansia Tangguh” melibatkan peserta dari Majelis Pengajian Ahad Pagi PCM Kabupaten Karanganyar. Lebih dari 70% peserta yang hadir adalah kelompok lanjut usia yang memiliki riwayat penyakit kronik seperti nyeri dan diabetes mellitus serta nyeri sendi. Materi disampaikan melalui ceramah rohani (tausiyah) keagamaan yang berkaitan dengan masalah kehidupan lansia dan bagaimana cara memotivasi diri serta cara-cara menyikapi masalah kehidupan yang disyariatkan oleh Agama Islam. Dilanjutkan dengan diskusi tanya-jawab dan pendampingan simulasi menerapkan terapi balut herbal dengan jahe untuk mengurangi kekakuan sendi dan nyeri sendi pada lansia mahasiswa menyiapkan 10 kursi untuk perwakilan 10 orang jemaah dalam kegiatan membalurkan balut jahe parut pada area sendi dan pemberian terapi senam kaki untuk meningkatkan fleksibilitas sendi pada lansia mahasiswa menyiapkan 10 kursi untuk 10 orang lansia mempraktikkan senam kaki. Kegiatan simulasi dibantu dengan video dan presentasi mengenai tatalaksana menerapkan balut jahe dan senam kaki yang benar. Evaluasi dilakukan dengan observasi dan wawancara untuk melihat peningkatan kemampuan lansia dalam melakukan balut jahe dan senam kaki secara mandiri.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar sesuai dengan rencana. Pada tahap pertama, tausiah atau kajian tentang tema keagamaan dengan permasalahan kehidupan disampaikan untuk meningkatkan keimanan dan hal ini mendapat respon yang positif bagi para lansia.

Sesi edukasi kesehatan materi yang disampaikan tentang penyakit diabetes mellitus dan senam kaki untuk mengurangi nyeri neuropatik serta pemberian terapi balut herbal dengan jahe untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia yang disampaikan menggunakan media presentasi layar.

Peserta dalam kegiatan ini sangat antusias dalam mengikuti edukasi dan ada sesi tanya jawab untuk sekitar keluhan penyakit diabetes dan pengelolaan kadar gula darah. Temuan ini merupakan konfirmasi dari kebutuhan dari komunitas lansia sangat tinggi tentang edukasi diabetes dan terapi balut jahe untuk nyeri sendi. Implementasi dari kegiatan senam kaki berupa demonstrasi senam kaki sangat baik. Sebanyak 10 peserta yang mewakili untuk pelaksanaan demonstrasi senam kaki langsung dengan bahan demonstrasi menggunakan korang untuk senam kaki. Dan terapi balut jahe untuk mengurangi nyeri di sendi pada lansia, peserta dapat merasakan langsung manfaat dari senam kaki yaitu dapat mengurangi rasa nyeri di pergelangan kaki akibat neuropati komplikasi dari diabetes dan terapi balut jahe untuk mengurangi nyeri sendi.

Hasil evaluasi pasca kegiatan menunjukkan peningkatan ilmu serta pemahaman bagi peserta dengan demonstrasi senam kaki kegiatan ini untuk mengurangi nyeri serta aktivitas ringan untuk menjaga sirkulasi dan fleksibilitas sendi serta meningkatkan pengetahuan peserta dalam pemahaman dibidang terapi balut jahe dapat mengurangi nyeri sendi. Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan yang di tetapkan yaitu peserta dapat meningkat dalam ilmu pengetahuan serta keterampilan dan kesadaran lansia dalam menjaga keseimbangan kesehatan jasmani dan rohani.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Gerakan Lansia Tangguh” yang dilaksanakan bersama Majelis Pengajian Ahad Pagi PCM Kabupaten Karanganyar telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang direncanakan. Peserta didominasi oleh kelompok lanjut usia dengan riwayat penyakit kronik, terutama nyeri muskuloskeletal dan diabetes mellitus, sehingga kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan nyata komunitas. Tahap awal kegiatan berupa penyampaian kajian keagamaan mendapatkan respons positif karena mampu meningkatkan motivasi dan spiritualitas lansia dalam menghadapi persoalan kesehatan sehari-hari.

Yuli Susanti*, Arista Adityasari Putri

Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi, Universitas Muhammadiyah Karang Anyar
Korespondensi penulis: Yuli Susanti. *Email: yulisusantiumuka@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3207>

Implementasi senam kaki mandiri dalam manajemen nyeri diabetes (Gerakan Lansia Tangguh)

Sesi edukasi kesehatan tentang penyakit diabetes mellitus dan senam kaki untuk mengurangi nyeri dilaksanakan menggunakan media presentasi dan interaksi aktif. Tingginya partisipasi peserta dalam sesi tanya jawab menunjukkan kebutuhan yang besar akan edukasi mengenai pengelolaan diabetes dan komplikasinya (Sartika, Zainuddin, Hunowu, & Indra, 2025).

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terapi senam kaki merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk penderita diabetes terutama bagi mereka yang mengalami neuropati perifer. Latihan ini dapat mengurangi nyeri neuropati dapat mengutakan otot kaki serta meningkatkan sirkulasi darah. Sedangkan untuk terapi balut jahe digunakan secara tradisional sebagai agen anti inflamasi dan analgesik alami kandungan dari bioaktifnya memiliki sifat sebagai anti inflamasi dan antioksidan yang dapat membantu meredakan nyeri dan kekakuan pada sendi. Pada penelitian kuantitatif pada 30 responden diabetes mellitus dengan neuropati menunjukkan bahwa senam kaki diabetik menurunkan intensitas rasa nyeri neuropati secara signifikan berdasarkan Visual Analogue Scale setelah intervensi rutin. Nilai p-value menunjukkan efek nyata seni senam terhadap nyeri neuropati diabetik (Sidabutar, Halawa, Ziliwu, Zendrato, Mensrofa, Nurhayati, & Rahmi, 2024). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yossi yang menyatakan kaki diabetik efektif dalam menurunkan gejala neuropati sensorik pada pasien diabetes mellitus dan disarankan sebagai bahan intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien (Fitriana, Chaidir, & Fadhila, 2025).

Implementasi demonstrasi senam kaki berjalan efektif dengan partisipasi langsung 10 peserta sebagai perwakilan praktisi senam kaki menggunakan media koran. Peserta merasakan manfaat langsung berupa berkurangnya nyeri pada pergelangan kaki akibat neuropati diabetik. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran lansia mengenai manfaat senam kaki untuk menjaga sirkulasi, fleksibilitas sendi, dan mengurangi keluhan nyeri. Terdapat pengaruh senam kaki terhadap sensitivitas kaki sebesar 66.7% senam kaki dapat meningkatkan sensitivitas kaki pada penderita diabetes mellitus (Tarigan, Nainggolan, Saragih, & Laily, 2024).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan komunitas sangat efektif meningkatkan kemampuan lansia dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan melalui edukasi dan pendampingan demonstrasi memberikan dampak positif dalam membangun penguatan kesadaran lansia untuk hidup sehat dan aktif sehingga bermanfaat bagi komunitas.

SARAN

Diharapkan edukasi kesehatan dan demonstrasi senam kaki perlu dilakukan secara berkala agar lansia dapat mempertahankan pengetahuan dan konsistensi dalam praktik manajemen diabetes dan nyeri neuropati. Integrasi dalam Program Komunitas Lansia yaitu senam kaki dapat dimasukkan sebagai program rutin dalam kegiatan pengajian atau pertemuan komunitas sebagai upaya mudah dan murah dalam menjaga kesehatan kaki penderita diabetes. Pelatihan kader kesehatan lansia dan kolaborasi dengan fasilitas pelayanan kesehatan melalui pelatihan bagi kader atau relawan lokal agar dapat melakukan pendampingan, memantau perkembangan kesehatan lansia, serta memberikan edukasi berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam pengabdian masyarakat ini tanpa terkecuali. Kami mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Rektor Universitas Muhamadiyah Karanganyar yang memberikan arahan serta bimbingan serta kepada seluruh anggota PCM Karanganyar yang memberikan kesempatan kepada kami sehingga kami dapat melakukan edukasi kesehatan dalam ikut serta pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, Y. (2021). Upaya Penurunan Gula Darah Dengan Menggunakan Slow Deep Breathing Exercise Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Rsu Uki Jakarta Timur. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 3(1), 10-17.

Yuli Susanti*, Arista Adityasari Putri

Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi, Universitas Muhammadiyah Karang Anyar
Korespondensi penulis: Yuli Susanti. *Email: yulisusantiumuka@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3207>

Implementasi senam kaki mandiri dalam manajemen nyeri diabetes
(Gerakan Lansia Tangguh)

- Bagus, N. D. P., & Irma, M. S. (2024). Penerapan Senam Kaki Diabetik Terhadap Sensitivitas Kaki Penderita DM di Desa Sangkrah Pasar Kliwon Surakarta. *JURNAL ILMU KESEHATAN DAN GIZI Учредители: Politeknik Pratama Purwokerto*, 2(4), 89-100.
- Basri, M., Baharuddin, K., & Rahmatia, S. (2021). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Nilai Respon Neuropati Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Tamalanrea Makassar. *Diagnosis Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1), 40-46.
- Brahmantia, B., Falah, M., Rosidawati, I., Sri, A., & Dinia, N. (2020). Pengaruh Senam Kaki Diabetik Terhadap Sensitivitas Kaki Penderita Dm Di Puskesmas Parungponteng Kecamatan Cibalong Kabupaten Tasikmalaya. *Nurs. J*, 2, 15-19.
- Dani, E. R., Sari, I. M., & Pamukti, T. (2025). Penerapan Senam Kaki Diabetik Terhadap Penurunan Neuropati Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(7).
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2022). Profil Kesehatan Jawa tengah 2022. Diakses dari: https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Buku_Profil_Kesehatan_2022/mobile/index.html
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar. (2024). 1.2_profil-kesehatan-kab-karanganayar-2024. Data og ressurser. Diakses dari: <https://opendata.karanganayarkab.go.id/no/datase/t/profil-kesehatan-kabupaten-karanganayar-tahun-2024>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2024). Struktur Organisasi Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Diakses dari: <https://dinkes.jatengprov.go.id/struktur-organisasi-dinas-kesehatan/>
- Fitrina, Y., Chaidir, R., & Fadhila, N. (2025). Senam Kaki Diabetik terhadap Penurunan Neuropati Sensorik Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 12(2).
- Harsa, I. M. S., & Mulyasari, N. P. I. (2023, January). Studi Literatur Hubungan antara Lamanya Menderita Diabetes Mellitus dengan Terjadinya Neuropati Diabetik. In *Prosiding Seminar Nasional COSMIC Kedokteran* (Vol. 1, pp. 102-109).
- Lagarense, D., Wariki, W., & Manampiring, A. E. (2023). Analisis Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kabupaten Morowali Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1587-1597.
- Lestari, L., & Zulkarnain, Z. (2021, November). Diabetes Melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 237-241).
- Ns, P., & Widyaningrum, D. A. (2020). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Desa Balerejo Kabupaten Madiun. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 9-9.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. PB. PERKENI. Diakses dari: <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf>
- Prihantoro, W., & Aini, D. N. (2023, February). Penerapan senam kaki diabetes terhadap nilai kadar gula darah pada penderita diabetes mellitusdi kel. Krapyak kec. Semarang barat kota semarang. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference* (Vol. 3, No. 1).
- Rachmantoko, R., Afif, Z., Rahmawati, D., Rakhmatiar, R., & Kurniawan, S. N. (2021). Diabetic neuropathic pain. *Journal of Pain, Headache and Vertigo*, 2(1), 8-12.

Yuli Susanti*, Arista Adityasari Putri

Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi, Universitas Muhammadiyah Karang Anyar
Korespondensi penulis: Yuli Susanti. *Email: yulisusantiumuka@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3207>

Implementasi senam kaki mandiri dalam manajemen nyeri diabetes
(Gerakan Lansia Tangguh)

- Rahman, A., Maryuni, S., & Rahmadhani, A. D. (2021). Pengaruh latihan senam kaki diabetes terhadap sensitivitas kaki pada penderita diabetes mellitus tipe II. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 2(1), 7-14.
- Sartika, S., Zainuddin, Z., Hunowu, S. Y., & Indra, I. (2025). Implementasi Pendidikan Kesehatan dan Senam Kaki untuk Cegah Komplikasi Diabetes Mellitus pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 4(2), 90-98.
- Sidabutar, P. T., Halawa, Y. F., Ziliwu, N., Zandrato, P. D., Mensrofa, S. R. S., Nurhayati, E., & Rahmi, I. M. (2024). Pengaruh Senam Kaki Diabetik Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Pasien Diabetes Melitus Neuropati Di Rsu Royal Prima Medan 2024. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 9(2).
- Susanti, Y. (2026). The relationship between family support and the level of distress in type 2 diabetes mellitus patients. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 4(5), 328-333.
- Susanti, Y., Subrata, S. A., & Hudiyawati, D. (2025). Exploring factors predicting diabetes distress in patients with type 2 diabetes. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 8(1), 59-67.
- Tarigan, A. R., Nainggolan, E., Saragih, N. P., & Laily, E. I. (2024). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 7(2), 88-94.
- Yildirim, D., & Aras, D. (2025). Evaluation of complications, peripheral neuropathic pain, and sleep quality in patients with diabetes mellitus. *Brain and Behavior*, 15(6), e70605.

Yuli Susanti*, Arista Adityasari Putri

Program Studi D4 Keperawatan Anestesiologi, Universitas Muhammadiyah Karang Anyar
Korespondensi penulis: Yuli Susanti. *Email: yulisusantiumuka@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i3.3207>