



SENAM KAKI DIABETIK PADA PENDERITA DIABETES MELITITUS

Liza Fauzia^{1*}, Eva Arna Abrar²,
Fitri A. Sabil³, Nurul Rezki
Anisa⁴

¹Program Studi, Profesi Ners, STIKES
Nani Hasanuddin Makassar, Indonesia

^{2,3,4}Program Studi S1 Keperawatan,
STIKES Nani Hasanuddin Makassar,
Indonesia

Article History

Received : 21 September 2022

Revised : 23 September 2022

Accepted : 26 Oktober 2022

Available Online : 30 November 2022

*Corresponding Author :

Nama : Liza Fauzia

Email : lizafauzia@stikesnh.ac.id

Licensed Under a Creative
Commons Attribution 4.0
International License



Abstrak

Tingginya jumlah kasus kaki diabetic tentu menjadi perhatian untuk dilakukan penanganan segera. Penanganan dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi. Salah satu Latihan fisik yang direkomendasikan pada penderita kaki diabetic adalah senam kaki diabetic. Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Oleh karena itu penting untuk melatih senam kaki diabetic pada penderit DM melalui pengabdian masyarakat. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di puskesmas tamalanrea makassar dengan melibatkan 9 penderita DM. pada pelaksanaan senam kaki diabetic peserta tampak antusias dan ikut memperagakan kegiatan senam kaki diabetic, diharapkan melalui kegiatan ini pada penderita DM dapat melaksanakan secara mandiri di rumah demi mencegah terjadinya luka kaki diabetic dan melancarkan peredaran darah pada bagian kaki.

Kata Kunci: Senam kaki, Diabetes melitus

Abstract

The high number of cases of diabetic foot is certainly a concern for immediate treatment. Handling can be done with non-pharmacological therapy. One of the recommended physical exercises for diabetic foot sufferers is diabetic foot exercise. Foot exercise is an activity or exercise performed by patients with diabetes mellitus to prevent injuries and help improve blood circulation in the legs. Therefore it is important to practice diabetic foot exercises for people with DM through community service. This community service was carried out at the Tamalanrea Makassar Health Center involving 9 DM sufferers. In carrying out foot exercises, diabetic participants seemed enthusiastic and participated in demonstrating diabetic foot exercises. It is hoped that through this activity DM sufferers can carry them out independently at home to prevent diabetic foot injuries and improve blood circulation in the legs.

Keywords: Foot exercise, Diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes Melitus merupakan penyakit dengan gangguan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemi dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh defek sekresi insulin dan aksi insulin. kaki diabetik merupakan salah satu komplikasi yang sangat berbahaya dan rentan pada penderita penyakit diabetes melitus (DM) (Infodatin, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hassan M. Al-Musa pada tahun 2013 di Barat Daya Saudi Arabia, dari 2.308 pasien diabetes (1.252 laki-laki dan 1.056 perempuan) terdapat 1,2% ditemukan kaki diabetik. Sedangkan penelitian yang dilakukan Tria Sefty Maidina dkk pada tahun 2012 tentang hubungan kadar HbA1C dengan kejadian kaki diabetik pada pasien DM di RSUD Ulin Banjarmasin yang melibatkan sampel sebanyak 100 orang, dihasilkan pasien DM dengan kaki diabetik yang memiliki kadar HbA1C $\geq 7\%$ (buruk) adalah 13 orang (100%) dan tidak ada pasien yang memiliki kadar HbA1C $< 7\%$ (normal), sedangkan pasien DM tanpa kaki diabetik yang memiliki kadar HbA1C $< 7\%$ sebanyak 31 orang (35,6%) dan yang memiliki kadar HbA1C $\geq 7\%$ adalah 56 orang (64,4%).

Tingginya jumlah kasus kaki diabetik tentu menjadi perhatian untuk dilakukan penanganan segera. Penanganan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian insulin dan obat oral hipoglikemia, sedangkan terapi nonfarmakologis dapat dilakukan dengan Latihan fisik dan diet. Latihan fisik menjadi rekomendasi dalam penanganan diabetes melitus karena tidak menimbulkan efek kimia dalam tubuh.

Salah satu Latihan fisik yang direkomendasikan pada penderita kaki diabetik adalah senam kaki diabetik. Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki ini bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, memperkuat otot-otot kecil, otot betis, dan otot paha, serta mengatasi keterbatasan gerak sendi yang sering dialami oleh pasien Diabetes Melitus (Wibisono, 2009).

Senam kaki dapat meningkatkan aliran darah dan memperlancar sirkulasi darah, hal ini membuat lebih banyak jala-jala kapiler terbuka sehingga lebih banyak reseptor insulin yang tersedia dan aktif. Kondisi ini akan mempermudah saraf menerima nutrisi dan oksigen yang mana dapat meningkatkan fungsi saraf. Untuk itu kegiatan senam kaki diabetik penting untuk diajarkan pada penderita diabetes melitus (Elyta & Piko, 2022)

Salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang memiliki program pencegahan Diabetes melitus yang berkelanjutan adalah Puskesmas. Puskesmas merupakan wadah dalam penanganan penyakit kronis melalui program prolanis. Program Prolanis adalah suatu system pelayanan Kesehatan dan pendekatan proaktif dalam rangka pemeliharaan Kesehatan bagi peserta yang menderita penyakit kronis seperti penyakit diabetes melitus. Dengan adanya program tersebut, maka

sangat tepat jika pasien penderita diabetes melitus diajarkan senam kaki diabetik sebagai bentuk pencegahan dan penanganan kaki diabetik.

Berdasarkan realitas tersebut maka Dosen STIKES Nani Hasanuddin Makassar bergerak untuk membangun kemitraan dalam membantu peran edukasi dalam mendemonstrasikan senam kaki bagi penderita diabetes melitus sebagai bentuk pencegahan dan penangan kaki diabetik di Puskesmas Tamalanrea Makassar.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada penderita diabetes melitus, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan contoh senam kaki diabetik yang dipandu oleh instruktur. Kegiatan dilaksanakan dengan cukup efektif dimana pada penderita diabetes melitus ikut antusias dan mempraktikkan senam kaki diabetik, jumlah penderita DM yang mengikuti senam kaki diabetik sebanyak 9 orang

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu bulan Juli 2022 yaitu pada pukul 10.00-12.00 WITA di Puskesmas Tamalanrea Makassar. Kegiatan ini juga melibatkan 3 orang mahasiswa yang membantu pelaksanaan kegiatan seperti melakukan pemeriksaan tekanan darah dan melakukan pengkajian tentang kaki diabetik, memfasilitasi proses tanya jawab, dan membantu mencatat dan melaporkan jalannya kegiatan. Kemudian 2 orang fasilitator yang menjelaskan cara senam kaki diabetik dan 2 orang lainnya mendampingi selama proses pelaksanaan senam kaki diabetik

No.	Karakteristik Responden	n	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki Laki	3	33
	Perempuan	6	67
2	Umur		
	Lansia Akhir (56-65)	7	78
	Manula (>65)	2	22
3	Tingkat Pendidikan		
	SMA	7	78
	S1	2	22
4	Pekerjaan		
	Wirasuwasta	3	33
	IRT	6	67

Tabel 1. Menunjukkan distribusi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 9 responden penderita diabetes melitus. Mayoritas jenis kelamin peserta perempuan sebanyak 6 (67%), Umur mayoritas berada pada

lansia akhir (56–65) yakni 7 (78%), tingkat Pendidikan mayoritas SMA sebanyak 7 (78%), dengan pekerjaan mayoritas IRT sebanyak 6 (67%) responden.

Peserta dalam kegiatan ini mengikuti senam kaki diabetik dari awal hingga akhir. Peserta antusias memperhatikan senam kaki diabetik dan ikut memperagakan kegiatan tersebut. Peserta juga banyak bertanya terkait manfaat dari senam kaki diabetik. Senam kaki diabetik sangat penting untuk diajarkan pada penderita diabetes melitus mengingat penderita DM sangat rentan terkena luka kaki diabetik, dengan adanya kegiatan pengabdian tersebut maka penderita DM bisa mengetahui bahwa senam kaki diabetik bisa memperlancar peredaran darah dan mencegah terjadinya luka kaki diabetik, diharapkan setelah kegiatan pengabdian ini para penderita DM dapat mengaplikasikan senam kaki diabetik dalam kehidupan sehari-hari.



KESIMPULAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini agar penderita DM dapat memahami dan melaksanakan senam kaki diabetik secara mandiri, senam kaki diabetik sangat penting diaplikasikan oleh penderita DM untuk mencegah luka kaki diabetik serta melancarkan peredaran darah pada bagian kaki

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami selaku pelaksana pengabdian masyarakat berterima kasih kepada pihak puskesmas tamalarea kota makassar yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, selain itu ucapan terima kasih pada penderita DM yang sudah terlibat dalam kegiatan ini dengan penuh antusias.

PUSTAKA

- Elyta, T., & Piko, S. O. (2022). PENATALAKSANAAN SENAM KAKI DIABETIK TERHADAP KADAR GULA PADAASUHAN KEPERAWATAN PASIEN DIABETES MELITUS. *INSOLOGI: Jurnal Sainsdan Teknologi*.
- Infodatin. (2020). *TETAP PRODUKTIF, CEGAH, DAN ATASI DIABETES MELLITUS*. Kementrian Kesehatan RI.
- M. Al-Musa, Hassan. (2013). PREVALENCE OF DIABETIC FOOT AND THE ASSOCIATED RISK FACTORS AT PRIMARY HEALTH CARE LEVEL IN SOUTHWESTERN SAUDI ARABIA. Department of Family and Community Medicine, College of Medicine, King Khalid University, Abha, Saudi Arabia.
- Wibisono. (2009). SENAM KHUSUS UNTUK PENDERITA DIABETES. <http://senamkaki.com>