



## EDUKASI SENAM KAKI DIABETIK PADA PASIEN PROLANIS DI PUSKESMAS BTP KOTA MAKASSAR

Fitri A. Sabil<sup>1\*</sup>, Liza Fauzia<sup>2</sup>, Nurul  
Rezki Anisa<sup>3</sup>, Eva Arna Abrar<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup> Program Studi S1 Keperawatan,  
STIKES Nani Hasanuddin Makassar,  
Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Profesi Ners, STIKES  
Nani Hasanuddin Makassar , Indonesia

### Article History

Received : 21 November 2022

Revised : 23 November 2022

Accepted : 26 November 2022

Available Online : 30 November 2022

### \*Corresponding Author :

Nama : Fitri A. Sabil

Email : [fitriasabil@stikesnh.ac.id](mailto:fitriasabil@stikesnh.ac.id)

Licensed Under a Creative  
Commons Attribution 4.0  
International License



## Abstrak

Diabetes merupakan penyakit yang memerlukan perhatian dan pengobatan yang serius karena diabetes merupakan penyakit yang memiliki komplikasi dan dapat menyebabkan terjadinya sebagian besar penyakit lainnya. Oleh karena itu upaya promotif dan preventif penting di laksanakan dalam bentuk kegiatan edukasi senam kaki diabetik untuk mengatasi masalah tingginya angka kejadian diabetes dan komplikasi di wilayah Puskesmas. Metode yang digunakan adalah ceramah dan pemutaran video senam kaki diabetik yang di akhiri dengan sesi tanya jawab antara pasien dan pemateri. Jumlah pasien yang mengikuti kegiatan ini adalah 20 orang.

**Kata Kunci:** Edukasi, Kesehatan, Senam Kaki Diabetic, Diabetes Mellitus, Pasien Prolanis

## Abstract

*Diabetes is a disease that requires serious attention and treatment because diabetes is a disease that has complications and can cause most other diseases. Therefore it is important to carry out promotive and preventive efforts in the form of educational activities for diabetic foot exercises to overcome the problem of the high incidence of diabetes and complications in the Puskesmas area. The method used is lectures and videos of diabetic foot exercises which end with a question and answer session between the patient and the presenter. The number of patients who participated in this activity was 20 people.*

**Keywords:** Education, Health, Diabetic Foot Exercise, Diabetes Mellitus, Patient Prolanis

## PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang ditandai dengan terjadinya hiperglikemia dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang dihubungkan dengan kekurangan secara absolut atau relatif dari kerja atau sekresi insulin. Gejala diabetes melitus dibedakan menjadi akut dan kronik. Gejala akut diabetes melitus yaitu: Poliphagia (banyak makan) polidipsia (banyak minum), Poliuria (banyak kencing/sering kencing di malam hari), nafsu makan bertambah namun berat badan turun dengan cepat (5-10 kg dalam waktu 2-4 minggu), mudah lelah. Gejala kronik diabetes melitus yaitu: Kesemutan, kulit terasa panas atau seperti tertusuk tusuk jarum, rasa kebas di kulit, kram, kelelahan, mudah mengantuk, pandangan mulai kabur, gigi mudah goyah dan mudah lepas, kemampuan seksual menurun bahkan pada pria bisa terjadi impotensi, pada ibu hamil sering terjadi keguguran atau kematian janin dalam kandungan atau dengan bayi berat lahir lebih dari 4kg (Fatimah, 2015).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 1,5 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes pada tahun 2012, dan pada tahun 2016 jumlah penderita diabetes adalah 422 juta (Elyta & Piko, 2022). Menurut International Diabetes Federation (IDF), prevalensi diabetes diprediksi akan terus meningkat mencapai 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045 (Infodatin, 2020). Prevalensi diabetes yang tinggi dan prediksi kejadian di masa mendatang menunjukkan bahwa diabetes merupakan penyakit yang memerlukan perhatian dan pengobatan yang serius karena diabetes merupakan penyakit yang memiliki komplikasi dan dapat menyebabkan terjadinya sebagian besar penyakit lainnya. Salah satu komplikasi diabetes yang paling umum adalah kaki diabetik. Diabetes melitus (DM) dan neuropati perifer diabetik (DPN) membahayakan struktur sistem muskuloskeletal, terutama di kompleks kaki-pergelangan kaki. Latihan terkait kaki dapat menjadi alat yang menjanjikan untuk dimasukkan dalam program perawatan kesehatan untuk mengelola dan mencegah komplikasi muskuloskeletal akibat perkembangan DM dan DPN (Verissimo, Sacco, Almeida, Sartor, & Suda, 2022).

Dengan meningkatkan upaya promotif dan preventif untuk mengatasi masalah tingginya angka kejadian diabetes dan komplikasi di wilayah Puskesmas. Maka kami dari Dosen STIKES Nani Hasanuddin ingin berpartisipasi dalam memberikan pendidikan Kesehatan pada pasien Prolanis di Puskesmas BTP Makassar. Dalam upaya atau dukungan kami untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien DM, dan diharapkan masyarakat mampu menerapkan pencegahan diabetes dengan mempraktekkan senam diabetes yang diajarkan.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada pasien Prolanis di Puskesmas BTP Makassar dengan metode ceramah sembari memperlihatkan video senam kaki diabetik yang di akhiri dengan sesi tanya jawab antara pasien dan pemateri. Jumlah pasien yang mengikuti kegiatan ini adalah 9 orang.

## HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari bulan Juli 2022 mulai pukul 09.30 WITA di pekarangan Puskesmas BTP Kota Makassar. Kegiatan ini melibatkan 5 orang mahasiswa membantu selama proses kegiatan seperti, pendataan, mendampingi saat pasien menonton video sampai dengan melaporkan jalannya kegiatan. Table 1 dibawah ini memperlihatkan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, tingkat Pendidikan dan pekerjaan responden:

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

Tab 1 menunjukkan bahwa distribusi peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di ikuti oleh responden mayoritas perempuan (67%), rata-rata berumur 56-65 tahun (78%), berpendidikan mayoritas SMA dengan nilai (78%), dan pekerjaan responden rata-rata IRT (67%).

Peserta dalam kegiatan ini sangat antusias memperhatikan penjelasan yang diberikan, dapat dilihat dari antusiasnya responden bertanya apa yang belum di pahami dan tampak juga peserta mengikuti arahan pemateri untuk mengikuti gerakan- gerakan yang dicontohkan maupun yang diperlihatkan melalui video.





## KESIMPULAN

Tujuan dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien DM, dan diharapkan masyarakat mampu menerapkan pencegahan diabetes dengan mempraktekkan senam kaki yang diajarkan atau disosialisasikan.

## 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

- Fatimah, R. (2015). DIABETES MELLITUS TIPE 2. *J Majority* 4, 93-101.
- Elyta, T., & Piko, S. O. (2022). PENATALAKSANAAN SENAM KAKI DIABETIK TERHADAP KADAR GULA PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN DIABETE MELITUS. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*.
- Infodatin. (2020). TETAP PRODUKTIF, CEGAH, DAN ATASI DIABETES MELLITUS. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Veríssimo, J. L., Sacco, I. S., Almeida, M. d., Sartor, C. D., & Suda, E. Y. (2022). DEVELOPMENT OF A CUSTOMIZED BOOKLET OF FOOT-ANKLE EXERCISES FOR PEOPLE WITH DIABETES MELLITUS AS A MANAGEMENT AND PREVENTION TOOL FOR MUSCULOSKELETAL COMPLICATIONS: A CUSTOMIZED BOOKLET OF FOOT-ANKLE EXERCISES FOR PEOPLE WITH DIABETES. *Brazilian Journal of Physical Therapy*.