

SENAM KAKI DIABETIK UPAYA DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI PADA KAKI DIABETES MELITUS

Rafika Nur Siregar

Akademi Keperawatan Malahayati Medan

E-Mail: rafikanur47@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Diabetes Melitus dapat menyebabkan terjadinya penyakit lain atau komplikasi. Hal ini berkaitan dengan ketidakmampuan memproduksi insulin atau penggunaannya yang tidak efektif menyebabkan kadar glukosa menumpuk di dalam darah atau dikenal sebagai hiperglikemia. Pencegahan komplikasi sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus salah satunya dengan senam kaki. Kegiatan pengabdian masyarakat terkait senam kaki diabetik upaya dalam pencegahan komplikasi pada kaki diabetes melitus yang dilakukan di Desa Kotasan, Kecamatan Galang, Kabupaten Deli Serdang disimpulkan bahwa seluruh peserta mengetahui tujuan dilakukannya senam kaki, mengetahui manfaat senam kaki, mengetahui indikasi dan kotraindikasi senam kaki serta peserta dapat melakukan senam kaki secara mandiri.

Kata Kunci: Senam Kaki, Pencegahan, Komplikasi, Kaki Diabetes Melitus.

PENDAHULUAN

Menurut American Diabetes Association (ADA), Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya (ADA, 2015). Jumlah penyandang diabetes melitus cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Hal tersebut berkaitan dengan peningkatan jumlah populasi, perubahan pola hidup, peningkatan prevalensi obesitas, dan

kurangnya kegiatan fisik (Brunner & Suddarth's, 2016). Laporan World Health Organization (WHO) mengenai studi populasi DM di berbagai negara, jumlah penyandang DM pada tahun 2000 di Indonesia menempati urutan ke-4 terbesar dengan prevalensi 8,4 juta jiwa. Urutan di atasnya adalah India (31,7 juta jiwa), China (20,8 juta jiwa), dan Amerika Serikat (17,7 juta jiwa). Prevalensi penyakit Diabetes Mellitus (DM) di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun meningkat dari 1,5% pada tahun 2013 menjadi 2,0% pada tahun 2018. Provinsi dengan prevalensi tertinggi yaitu DKI Jakarta (Riskesdas, 2018). Diabetes Melitus dapat menyebabkan terjadinya penyakit lain atau komplikasi. Hal ini berkaitan dengan ketidakmampuan memproduksi insulin atau penggunaannya yang tidak efektif menyebabkan kadar glukosa menumpuk di dalam darah atau dikenal sebagai hiperglikemia. Kadar glukosa yang tinggi tersebut akan mempengaruhi terjadinya kerusakan pada tubuh serta kegagalan berbagai organ dan jaringan (IDF, 2014). Komplikasi diabetes umum terjadi pada pasien dengan diabetestipe 1 atau tipe 2 tetapi pada saat yang sama, bertanggung jawab atas morbiditas dan mortalitas yang signifikan. Komplikasi kronis diabetes secara luas dibagi menjadi mikrovaskuler dan makrovaskular, dengan yang pertama memiliki prevalensi yang jauh lebih tinggi daripada yang terakhir. Komplikasi mikrovaskuler meliputi neuropati, nefropati, dan retinopati, sedangkan komplikasi makrovaskuler terdiri dari penyakit kardiovaskular, stroke, dan penyakit arteri perifer (PAD). Sindrom kaki diabetik telah didefinisikan sebagai adanya ulkus kaki yang berhubungan dengan neuropati, PAD, dan infeksi, dan merupakan penyebab utama amputasi tungkai bawah. Terakhir, terdapat komplikasi lain

dari diabetes yang tidak dapat dimasukkan ke dalam dua kategori yang disebutkan di atas seperti penyakit gigi, penurunan resistensi terhadap infeksi, dan komplikasi kelahiran pada wanita dengan diabetes gestasional (Hinkle et al., 2018).

Pencegahan komplikasi sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus salah satunya dengan senam kaki pada penderita diabetes melitus. Senam kaki merupakan latihan yang dilakukan bagi penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Gerakan-gerakan senam kaki ini dapat memperlancar peredaran darah di kaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerakan sendi kaki (Soebagio, 2011). Adanya manfaat senam kaki pada penderita diabetes melitus maka penulis mengaplikasikan senam kaki diabetik sebagai upaya mencegah resiko komplikasi pada pasien diabetes melitus dalam pengabdian masyarakat.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Sasaran senam kaki diabetik yaitu penderita diabetes melitus tipe 2 di Desa Kotasan, Kecamatan Galang, Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah peserta 16 orang. Senam kaki pada penderita diabetes melitus terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu:

- a. Melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum melakukan tindakan yaitu tekanan darah, pernapasan, nadi, suhu dan nyeri
- b. Memberikan penyuluhan terkait:
 1. Pengertian senam kaki
 2. Tujuan senam kaki
 3. Manfaat senam kaki
 4. Indikasi dan kotraindikasi senam kaki
 5. Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki
- c. Pengimplementasian senam kaki
 1. Mengajarkan senam kaki sesuai dengan standar operasional prosedur
 2. Senam kaki dilakukan dengan menggunakan alat berupa kursi untuk tempat duduk responden dan koran bekas

3. Senam kaki diabetik dilaksanakan 25 sampai 30 menit
- d. Mengukur kembali tanda-tanda vital setelah selesai melaksanakan tindakan yaitu tekanan darah, pernapasan, nadi, suhu dan nyeri Kegiatan senam kaki yang telah dilaksanakan dievaluasi dengan beberapa tahapsesuai dengan tujuan yang diharapkan:
 - a. Aspek kognitif
 1. Penderita diabetes melitus mengetahui tujuan dilakukannya senam kaki
 2. Penderita diabetes melitus mengetahui manfaat senam kaki
 3. Penderita diabetes melitus mengetahui indikasi dan kotraindikasi senam kaki
 4. Penderita diabetes melitus mengetahui cara melaksanakan senam kaki
 - b. Aspek afektif
 1. Penderita diabetes melitus menyatakan mau dan tertarik mengikuti senam kaki yang akan dilaksanakan 3 kali seminggu
 2. Penderita diabetes melitus mengetahui akan pentingnya melaksanakan senam kaki dalam mencegah komplikasi diabetes melitus pada kaki
 - c. Aspek psikomotor
 1. Penderita diabetes melitus antusias dan aktif selama mengikuti kegiatan senam kaki diabetik
 2. Penderita diabetes melitus mampu melaksanakan senam kaki diabetik secara mandiri

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam kaki pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Desa Kotasan,

Kecamatan Galang, Kabupaten Deli Serdang, dilakukan pada 25 Juli 2022 pada Pukul 10.00 WIB. Peserta antusias dan semangat mengikuti kegiatan senam kaki dan penyuluhan terkait senam kaki pada penderita diabetes melitus. Sebelum dilaksanakan kegiatan senam kaki pada penderita diabetes melitus diminta mengisi absensi dan dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital yaitu tekanan darah, pernapasan, nadi, suhu dan nyeri.

Setelah mengisi absensi dan pemeriksaan tanda-tanda vital, peserta diarahkan untuk mengikuti penyuluhan terkait senam kaki terlebih dahulu. Kegiatan penyuluhan senam kaki terdiri dari beberapa tahap:

1. Tahap orientasi yang dimulai dari perkenalan dan menjelaskan tujuan dari kegiatan dilaksanakannya

senam kaki pada penderita diabetes melitus

2. Tahap penyajian yaitu memaparkan materi penyuluhan senam kaki pada penderita diabetes melitus yang terdiri dari pengertian senam kaki, tujuan senam kaki, manfaat senam kaki, indikasi dan kotraindikasi senam kaki serta cara melaksanakan senam kaki
3. Tahap penutup, dimana penyaji memberikan pertanyaan terbuka kepada peserta apakah sudah mengetahui terkait senam kaki.

Setelah penyuluhan senam kaki pada penderita diabetes melitus dilaksanakan. Instruktur senam kaki mengarahkan peserta untuk mengambil posisi guna mendemonstrasikan senam kaki pada penderita diabetik melitus.

Gambar I. Pelaksanaan senam Kaki pada penderita diabetes melitus





Gambar II. Pelaksanaan Senam Kaki pada Peserta Diabetes Melitus

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Kotasan, Kecamatan Galang, Kabupaten Deli Serdang. Dapat disimpulkan bahwa:

- a. Aspek kognitif
 1. Penderita diabetes melitus mengetahui tujuan dilakukannya senam kaki
 2. Penderita diabetes melitus mengetahui manfaat senam kaki
 3. Penderita diabetes melitus mengetahui indikasi dan kotraindikasi senam kaki
 4. Penderita diabetes melitus mengetahui cara melaksanakan senam kaki
- b. Aspek afektif
 1. Penderita diabetes melitus menyatakan mau dan tertarik mengikuti senam kaki yang akan dilaksanakan 3 kali seminggu

2. Penderita diabetes melitus mengetahui akan pentingnya melaksanakan senam kaki dalam mencegah komplikasi diabetes melitus pada kaki
- c. Aspek psikomotor
 1. Penderita diabetes melitus antusias dan aktif selama mengikuti kegiatan senam kaki diabetik
 2. Penderita diabetes melitus mampu melaksanakan senam kaki diabetik secaramandiri

Saran

Pengabdian masyarakat terkait senam kaki pada penderita diabetes melitus merupakan salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus maka dengan adanya pengabdian masyarakat terkait senam kaki diketahui perlunya tindakan promotif senam kaki pada penderita diabetes melitus dalam preventif komplikasi diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (2014).
Diagnosis and classification of
diabetes mellitus. *Diabetes care*,
37 Suppl 1, S81–S90.
<https://doi.org/10.2337/dc14-S081>.
- Brunner, & Suddarth. (2016).
Keperawatan Medikal Bedah.
Jakarta: EGC.
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018).
Medical-Surgical Nursing (14th
edit).
- WoltersKluwer Health IDF (International of
Diabetic Federation). (2015). *IDF
Diabetes Atlas Sixth Edition
Update, Internasional Diabetes
Federation 2014*. [http://www.idf.org
/worlddiabetesday/toolkit/gp/fact-
figures](http://www.idf.org/worlddiabetesday/toolkit/gp/fact-figures). Diakses tanggal 22 Maret
2017.
- Soebagio, Imam. (2011). *Senam Kaki
Sembuhkan Diabetes Mellitus*.
Diakses dari
[http://pakdebagio.blogspot.com/201
1/04/senam-kaki-sem-buhkan-
diabetes- melitus.html](http://pakdebagio.blogspot.com/2011/04/senam-kaki-sem-buhkan-diabetes-melitus.html). Diperoleh
tanggal 16 Maret 2012.