



EDUKASI PERAWATAN KAKI DAN PENERAPAN SENAM KAKI DIABETIK PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MELUR PEKANBARU

Syafrisar Meri Agritubella^{1*}, Yoza Misra Fatmi², Yuliana Arsil³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Riau



***Corresponding author**
Syafrisar Meri Agritubella
Email : meri2pkr.ac.id
HP: +6285356723393

Kata Kunci:

Senam Kaki;
Diabetes Mellitus;
Lansia;

Keywords:

Foot Exercise;
Diabetes Mellitus;
keyword 3;
Elderly;

ABSTRAK

Salah satu gejala yang dirasakan oleh pasien DM adalah kesemutan pada kaki. Upaya mengatasi kesemutan pada kaki adalah dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam kaki. Senam Kaki Diabetik merupakan Gerakan yang dilakukan untuk mencegah terjadinya luka pada kaki dan membantu melancarkan aliran darah di bagian kaki. Tujuan Senam Kaki diabetic ini dapat menurunkan kadar gula darah sewaktu dan membantu memperkuat otot dan saraf kaki serta tungkai bawah. Mitra pengabdian adalah penderita DM di Wilayah Kerja Puskesmas Melur. Metode pengabdian Masyarakat ini adalah Service Learning (SL) yaitu pendekatan dalam pengajaran untuk menumbuhkan kesadaran dalam memecahkan persoalan secara langsung dan meningkatkan semangat belajar penderita DM. Hasil kegiatan didapatkan bahwa 8 pasien DM didapatkan 7 pasien (87,5%) mampu melakukan latihan senam kaki secara mandiri.

ABSTRACT

One of the symptoms felt by DM patients is tingling in the legs which is one of the complications of diabetes. The efforts to overcome tingling is to do physical activities on the legs such as foot exercises. Diabetic Foot Gymnastics is a movement that is carried out to prevent injuries to the legs and help improve blood flow in the legs. The purpose of diabetic foot gymnastics can lower blood sugar levels and help strengthen the muscles and nerves of the legs and lower legs. Service partners are DM sufferers in the Puskesmas Melur. This community service method is Service Learning (SL), which is an approach in teaching to foster awareness in solving problems directly and increase the learning spirit of DM sufferers. The results of the activity were obtained that 8 DM patients were obtained, 7 patients (87.5%) were able to do foot exercises independently.



PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan komplikasi dan masalah kesehatan baik pada penderita maupun keluarga. Penderita DM beresiko mengalami masalah pada kaki yang disebabkan karena sirkulasi darah ke tungkai bawah menurun akibat gangguan pada pembuluh darah, berkurangnya sensitivitas pada kedua kaki akibat gangguan persyarafan dan berkurangnya daya tahan tubuh terhadap infeksi (Hardika, 2018). Salah satu gejala komplikasi yang dirasakan oleh penderita adalah kesemutan pada kaki. Adapun upaya mengatasi kesemutan pada kaki adalah dengan melakukan aktivitas fisik pada kaki seperti senam kaki. Senam kaki diabetik adalah aktivitas fisik yang dapat meningkatkan aliran darah pada kaki dan membantu menjaga sirkulasi darah tetap lancar. Senam Kaki Diabetik berpengaruh terhadap peningkatan *Ankle Brachial Indeks* (ABI) pada penderita Diabetes Melitus Tipe II (Setyorini & Salsabilla, 2023).

Latihan Senam Kaki membantu otot kaki menjadi lebih lentur, efektif dan peka mengakibatkan pembuluh darah akan lebih aktif memompa darah untuk kembali ke jantung sehingga sirkulasi darah pada daerah kaki menjadi lebih lancar. Pemeriksaan pada kaki penting dilakukan setiap satu tahun meliputi inspeksi, perabaab pulsasi arteri dorsalis pedis dan tibialis posterior dan pemeriksaan seuropati sensorik (Soelistijo, et al., 2021).

Pada pasien dan Keluarga Diabetes Mellitus dibutuhkan perubahan gaya hidup untuk individu resiko tinggi dan intoleransi glukosa berupa pengaturan pola makan, meningkatkan aktivitas fisik dan Latihan jasmani, menghentikan kebiasaan merokok dan pada kelompok tertentu diperlukan tatalaksana farmakologis. Intervensi gaya hidup yang intensif dapat menurunkan 58% insiden DM tipe 2 dalam 3 tahun. Selain perubahan pola hidup, perlunya pemantauan kadar glukosa darah untuk mengetahui apakah terapi pengobatan tercapai sasaran. Adapun waktu pemeriksaan 1-2 jam setelah makan atau secara acak sesuai kebutuhan. Frekuensi pemeriksaan minimal 1 bulan sekali. Pemeriksaan HbA1c perlu dilakukan untuk melihat efek perubahan terapi 8-12 minggu sebelumnya dan diperiksa setiap 3 bulan.

Edukasi perawatan kaki diberikan secara terperinci meliputi berjalan menggunakan alas kaki, periksa kaki setiap hari, laporkan apabila ada terkelupas, merah atau luka, periksa alas kaki dari benda asing sebelum memakainya, selalu menjaga kebersihan kaki, potong kuku secara teratur, keringkan kaki dan sela-sela kaki secara teratur setelah dari kamar mandi, gunakan kaos kaki dari bahan katun yang tidak menyebabkan lipatan pada ujung jari kaki, bila ada mata ikan, maka tipiskan secara teratur, jika ada kelainan bentuk kaki gunakan alas kaki yang dibuat khusus, Sepatu tidak boleh terlalu sempit atau longgar, jangan gunakan hak tinggi, hindari penggunaan bantal atau botol berisi air hangat untuk menghangatkan kaki (Kemenkes, 2021).

Pemberian edukasi perlu melibatkan keluarga dikarenakan keluarga adalah support system dan juga memiliki faktor resiko lebih besar terkena diabetes mellitus, sehingga Upaya pencegahan harus dilakukan sedini mungkin, sebelum terlambat. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini merupakan tindak lanjut dari penelitian tentang efikasi diri pasien dalam perawatan diri di rumah yang telah tim lakukan beberapa waktu lalu. Sehingga perawatan kaki dirasa penting dalam memberikan edukasi kepada penderita DM. Disamping itu, untuk meningkatkan sensitivitas kaki dan

mengatasi kesemutan diberikanlah intervensi berupa senam kaki diabetic yang dapat dilakukan dengan mudah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Melur. Metode pengabdian masyarakat ini adalah *Service Learning* (SL) yaitu pendekatan dalam pengajaran untuk menumbuhkan kesadaran dalam memecahkan persoalan secara langsung dan meningkatkan semangat belajar penderita DM Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Melur. Jumlah peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penderita DM sebanyak 8 orang. Kegiatan senam kaki ini dilakukan dengan memberikan edukasi untuk membantu penderita DM mencegah ketidaklancaran aliran darah dan dapat dilakukan berkelanjutan secara mandiri dengan mudah dan fleksibel kapan saja. Pelaksanaan senam kaki ini membutuhkan lembar observasi pelaksanaan senam dengan baik dan benar. Sebelum senam kaki dilakukan, diberikan edukasi tentang penyakit DM dan apa saja yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi khususnya pada kaki. Kemudian penderita DM diajarkan cara melakukan perawatan kaki dan senam kaki menggunakan Koran.

Kemudian tim melakukan observasi pelaksanaan kegiatan. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini lansia dapat melaksanakan kegiatan senam kaki diabetik tersebut di rumah masing-masing secara rutin

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat diikuti oleh lansia yang merupakan peserta berlangsung dengan baik sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Pemberian Edukasi dimulai dengan pentingnya perawatan kaki pada penderita DM untuk mencegah Ulkus / luka diabetes.



Gambar 1. Melakukan Penyuluhan Edukasi Perawatan Kaki pada Penderita DM

Pelaksanaan kegiatan latihan senam kaki diabetik ini dilakukan secara duduk dimana pasien duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai, tidak bersandar dengan kursi, lantai rata dan bersih.



Gambar 2. Melakukan Pemeriksaan Kaki pada Lansia

Gerakan kaki dilakukan berurutan mulai dari telapak kaki keatas, tekuk jari kaki seperti cakar ayam dilakukan sebanyak 10 kali. Selanjutnya posisi tumit dilantai, angkat telapak kaki keatas dan diturunkan menyentuh lantai dengan gerakan 10 kali. Tumit diangkat, jari kaki di lantai dan membuat gerakan memutar dari dalam dan keluar. Angkat salah satu kaki ke atas dengan meluruskan lutut, buat putaran dengan pergerakan pada pergelangan kaki. Selanjut kaki dinaikan keatas dan kebawah secara bergantian. Angkat kedua kaki dan luruskan. Pertahankan posisi ini beberapa detik. Buat Gerakan seperti menulis angka 1-10. Dalam pelaksanaan ini dari 8 orang penderita DM, hanya 7 orang yang mampu melakukan gerakan senam dengan baik dan benar. Sedangkan 1 orang lagi perlu mendapat bantuan setiap gerakan.



Gambar 3. Senam Kaki dengan mengangkat kedua kaki dan meluruskannya

Letakkan Sehelai Koran, Minta peserta membuat bola dengan menggunakan kaki, kemudian koran dikembalikan posisi semula. Koran dibelah dua dan satu sisi dipotong kecil kecil menggunakan kaki sedangkan sisi lain dibiarkan lebar. Minta

kedua kaki mencengkram dan mengangkat potongan koran ke sisi yang lebar, kemudian peserta kembali membuat bola.



Gambar 4. Senam Kaki dengan menggunakan koran

KESIMPULAN

Hasil kegiatan didapatkan bahwa 8 pasien DM didapatkan 7 pasien (87,5%) mampu melakukan latihan senam kaki secara mandiri. Adapun kendala dalam pelaksanaan senam kaki diabetic ini salah satunya adalah faktor usia yang lanjut. Perlunya bimbingan dan bantuan keluarga untuk melatih senam kaki di rumah

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terima kasih kepada pihak puskesmas dan warga setempat yang telah memfasilitasi pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini dari awal hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Setyorini, A., & Salsabilla, A. A. (2023). Senam Kaki Diabetik Berpengaruh terhadap peningkatan Brachial Index (ABI) pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4(1), 10-19.
- Hardika, B. (2018). Penurunan Gula Darah Pada pasien Diabetes Mellitus tipe II melalui Senam Kaki Diabetes. *Medisains*, 16(2).
- Soelistijo, S., Suastika, K., Lindarto, D., Decroli, E., Permana, H., Sucipto, K., . . . Susanto, H. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021*. Jakarta: PB. Perkeni.
- Kemenkes. (2021). *Buku Panduan Senam Kaki Diabetik pada penderita DM Tipe II*. Jakarta.