

EDUKASI DAN PELATIHAN SENAM KAKI DIABETES PADA KADER DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DIABETES DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SENGETI

La Ode Reskiaddin¹, M. Ridwan², Vinna Rahayu Ningsih³

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi

²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi

³Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi

Email: ld.reskiaddin@unja.ac.id

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih cukup tinggi di Puskesmas Sengeti. Hal ini disebabkan pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan masyarakat yang mengonsumsi tinggi lemak dan manis serta kurangnya partisipasi masyarakat dalam pemanfaatan pos pelayanan terpadu (posbindu). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut melalui edukasi dan melatih kader melakukan senam kaki diabetes. Edukasi tersebut bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kader serta membantu kader dalam mengedukasi masyarakat untuk melakukan olahraga khususnya senam untuk mencegah komplikasi kaki diabetes. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Sengeti sebanyak 12 kader kesehatan dari masing-masing wilayah kerja. Kegiatan pengabdian ini dilakukan 3 orang dosen dan 5 mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean pengetahuan kader dari sebelum (8.83 ± 0.937) dan sesudah edukasi (9.92 ± 0.289) dengan nilai perbedaan -4.168 . Selain itu, terjadi peningkatan keterampilan baik saat pelatihan maupun setelah pelatihan. Perlunya pemantauan dan tindak lanjut kegiatan di masyarakat.

Kata Kunci : Edukasi, Senam Kaki, Diabetes, Kader

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCD) is still quite high at the Sengeti Health Center. This is due to an unhealthy diet. The habit of people consuming high fat and sweet foods and the lack of community participation in the use of integrated service posts (posbindu). Efforts that can be made to overcome these problems are through education and training of cadres to do diabetic foot exercises. This community service was carried out at the Sengeti Health Center as many as 12 health cadres from each work area. This service activity was carried out by 3 lecturers and 5 students. The results showed that there was a difference in the mean knowledge of cadres from before (8.83 ± 0.937) and after education (9.92 ± 0.289) with a difference value of -4.168 . In addition, there was an increase in skills both during training and after training. The need for monitoring and follow-up activities in the community.

Keywords: Education, Foot Gymnastics, Diabetes, Cadre

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab kematian tertinggi di berbagai negara dunia dan menyumbang sebanyak dua pertiga kematian. Saat ini, prevalensi penyakit tidak menular menunjukkan tren peningkatan untuk beberapa jenis penyakit. Transisi epidemiologi dari penyakit menular ke penyakit tidak menular merupakan beban yang sedang dihadapi oleh beberapa negara di dunia. Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 menyebutkan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, stroke dan penyakit paru kronis menyebabkan kematian 70% di seluruh dunia. Selain itu, WHO memprediksi jumlah kematian akan meningkat di negara berpenghasilan rendah dan menengah jika tidak dilakukan pengendalian efektif terhadap PTM sebanyak 55 juta pada tahun 2030 dari yang sebelumnya sebanyak 36 juta pada tahun 2008 (1–3).

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi diabetes mellitus (DM) ditinjau dari kategori diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2013 meningkat dari 1,5% menjadi 2,0% pada tahun 2018. Strategi pengendalian telah dilakukan oleh pemerintah. Selain itu, proporsi upaya pengendalian diabetes mellitus pada penduduk terdiagnosis DM oleh dokter pada tahun 2018 yaitu pengendalian melalui pengaturan makan (80,2%), Olahraga (48,1%) dan Alternatif herbal (35,7%) (4). Namun, data tersebut menunjukkan masih kurangnya partisipasi masyarakat dalam pengendalian DM pada aspek olahraga.

Puskesmas Sengeti merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kabupaten Muaro Jambi. Puskesmas

Sengeti memiliki 6 wilayah kerja yaitu Kelurahan Sengeti, Desa Pulau Kayu Aro, Desa Pematang Pule, Desa Gerunggung, Desa Suakputat, Desa Bukit Baling. Berdasarkan data dari Puskesmas Sengeti diperoleh bahwa penyakit tidak menular cukup tinggi yakni penyakit Hipertensi dan Diabetes. Pada tahun 2019 kasus Diabetes Mellitus yang dilaporkan sebanyak 38 orang dan 34 orang pada tahun 2020 (5). Selain itu, berdasarkan wawancara petugas kesehatan Sengeti menyebutkan bahwa kasus tersebut kemungkinan masih banyak yang belum dilaporkan.

Hasil wawancara lainnya dengan kepala puskesmas Sengeti disebutkan bahwa faktor risiko penyakit diabetes di wilayah kerja puskesmas sengeti disebabkan karena pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan masyarakat yang mengkonsumsi tinggi lemak dan manis. Selain itu, kurangnya partisipasi masyarakat dalam pemanfaatan pos pelayanan terpadu (posbindu).

Kader kesehatan merupakan salah satu aspek terpenting dalam penggerak masyarakat khusus di bidang kesehatan. Kader memiliki peran dalam mendorong, memotivasi, memobilisasi masyarakat, membangun kemampuan lokal dan berperan aktif dalam penyuluhan masyarakat serta merupakan jembatan antara petugas kesehatan dan masyarakat (6). Oleh karena itu, kader harus sering memberikan informasi-informasi dan mengedukasi masyarakat, agar dapat membantu meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan perilaku masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan. Menurut Zhang dan Chu, (2018) pendidikan kesehatan dianggap penting dalam pendidikan individu khususnya perawatan keseluruhan pasien dengan diabetes mellitus baik selama rawat inap atau di luar rumah sakit (7). Salah satu bentuk pendidikan kesehatan dalam

pencegahan komplikasi diabetes kaki adalah pelatihan melalui senam kaki diabetes. Senam kaki diabetes mellitus merupakan metode yang dapat dilakukan menurunkan kadar glukosa darah. Hal ini menjadi dsalah satu bentuk pencegahan agar tidak terjadi komplikasi (8–11).

LANDASAN TEORI

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit metabolik, yang melibatkan peningkatan kadar glukosa darah yang tidak tepat. DM memiliki beberapa kategori, termasuk tipe 1, tipe 2, diabetes onset dewasa muda (MODY), diabetes gestasional, diabetes neonatal, dan penyebab sekunder karena endokrinopati, penggunaan steroid, dll. Subtipe utama DM adalah diabetes tipe 1 mellitus (T1DM) dan diabetes mellitus tipe 2 (T2DM), yang secara klasik disebabkan oleh gangguan sekresi insulin (T1DM) dan/atau tindakan (T2DM) (12).

Salah satu upaya pencegahan diabetes mellitus adalah melalui edukasi kesehatan. Menurut Notoatmodjo beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan dari edukasi yang dilakukan yaitu diperlukan sebuah petunjuk tertulis seperti pedoman atau booklet, demonstrasi atau simulasi dan video mengenai materi yang disampaikan. Pendidikan kesehatan berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan perilaku masyarakat (13,14).

Senam Kaki Diabetes merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi akibat diabetes pada penderita diabetes. Selain itu, senam ini juga dapat dilakukan oleh masyarakat umum. Latihan senam ini hanya butuh waktu 15-30 menit. Menurut para ahli, senam kaki diabetes minimal harus dilakukan 1 kali dalam seminggu, namun akan lebih baik kalau dilakukan setiap hari. Senam kaki diabetes membantu

menjaga sirkulasi darah, mengontrol berat badan, menguatkan tulang dan otot, mengatasi keterbatasan pergerakan sendi, dan mencegah komplikasi akibat diabetes.

METODE PELAKSANAAN

a. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahap kegiatan diantaranya tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi dan monitoring.

Tahap persiapan meliputi tahapan persiapan sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi analisis situasi lokasi, pembagian tugas kerja tim, melatih tim pembantu lapangan, melakukan koordinasi dengan puskesmas dan kader kesehatan, memperbanyak angket dan modul kegiatan, mencetak spanduk, mempersiapkan peralatan senam, persiapan materi edukasi, dan persiapan sarana dan prasarana kegiatan.

Tahap selanjutnya berupa tahap pelaksanaan. Pada tahapan ini meliputi beberapa kegiatan koordinasi dengan mitra, menyiapkan alat dan bahan edukasi praktek serta melakukan edukasi dan praktik senam kaki diabetes.

Tahap terakhir berupa monitoring dan edukasi. Tahapan ini menilai pencapaian kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi aspek jumlah peserta, pengetahuan kader dan keterampilan kader. Selain itu, tahapan ini juga menilai keberlanjutan program yang akan dilakukan.

b. Partisipasi Mitra

Adapun bentuk partisipasi mitra sebagai berikut.

1. Melakukan mediasi antara Tim pengabdian masyarakat dengan kader kesehatan di setiap desa.

2. Membantu dalam mobilisasi kader selama pelaksanaan kegiatan
3. Membantu dalam proses administrasi dan fasilitasi tempat dan sarana prasarana pendukung kegiatan edukasi dan pelatihan.
4. Melakukan evaluasi dan monitoring kegiatan pengabdian masyarakat .

c. Keterkaitan

Kegiatan yang dilaksanakan ini akan mendukung program-program sebagai berikut:

- a. Program puskesmas dalam pencapaian akreditasi
- b. Program Indonesia sehat dengan pendekatan Keluarga (PIS-PK)
- c. Program Desa Siaga
- d. Program Prolanis

METODE PENDEKATAN

Adapun metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

1. Melakukan mediasi antara Tim pengabdian masyarakat dengan mitra.
2. Membantu dalam mobilisasi dan mendapatkan dukungan dari tokoh masyarakat selama pelaksanaan kegiatan
3. Membantu dalam proses administrasi/surat undangan dalam upaya kordinasi kegiatan dan perencanaan kegiatan
4. Melakukan evaluasi kegiatan secara bersama-sama dengan Tim pengabdian masyarakat.

PROSEDUR KEGIATAN

Adapun prosedur kegiatan yang dilaksanakan antara lain.

1. Berkordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan
2. Finalisasi media dan materi yang digunakan dalam kegiatan edukasi

3. Penyampaian Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Pelaksanaan edukasi menggunakan metode ceramah dan simulasi
5. Praktek mandiri senam kaki diabetes oleh kader
6. Evaluasi Kegiatan

HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertemakan edukasi dan pelatihan senam kaki diabetes pada kader dalam upaya pencegahan penyakit diabetes di wilayah kerja puskesmas Sengeti yang dilaksanakan di aula pertemuan puskesmas Sengeti merupakan wujud kepedulian Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Jambi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat di bidang Kesehatan. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam pencegahan penyakit diabetes dan komplikasi penyakit diabetes melitus melalui praktik senam kaki diabetes.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juni hingga bulan 9 Juli 2021, dimulai survey pendahuluan, koordinasi dan ijin dengan dinas terkait hingga proses evaluasi monitoring. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada kegiatan edukasi dan praktik senam kaki diabetes. Kegiatan ini bekerjasama dengan mitra yakni Puskesmas Sengeti dan kader dari 6 desa di wilayah kerja puskesmas sengeti. Pada pelaksanaannya, tim dosen dan mitra memiliki tugas masing-masing. Tim dosen sebagai pelaksana sebagai fasilitator serta menyediakan modul sebagai referensi kader dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Puskemas Sengeti membantu memfasilitasi sarana prasarana dan

memobilisasi kader kesehatan di setiap desa.

Tabel 1. Tabel Paired t-test

Variabel	Obs	Mean	Std Dev	Min	Max
<i>Pre Test</i>	12	8.83	0.937	8	10
<i>Post Test</i>	12	9.92	0.289	9	10

Tabel 2. Keterampilan Senam Kaki Diabetes

Kriteria Penilaian	Saat Pelatihan		Setelah Pelatihan	
	N	%	N	%
Melakukan langkah dengan benar tanpa bimbingan	0	0	100	100
Melakukan langkah dengan benar dengan bimbingan	100	100	100	100

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh Kepala Puskesmas dan jajarannya, bidan desa atau penanggungjawab program di desa masing-masing. Sasaran kegiatan ini adalah 12 Kader kesehatan yang terdiri dari 2 kader tiap desa. Kader dilatih agar dapat membantu masyarakatnya untuk mencegah penyakit diabetes dan mempraktekan ilmu yang telah diperoleh di Posyandu.

Berdasarkan uraian kegiatan yang telah dilaksanakan maka diperoleh hasil dan luaran sebagai berikut:

1. Edukasi Pencegahan Penyakit Diabetes Edukasi Diabetes yang berfokus pada pengertian diabetes, pencegahan dan senam kaki diabetes, ini dilaksanakan kepada 12 peserta. Edukasi tersebut menggunakan pendekatan *emotional demonstrasion* dengan cara melakukan demonstrasi terkait materi yang disampaikan. Edukasi tersebut menggunakan modul dan video.

Berdasarkan hasil pengukuran diperoleh bahwa pengetahuan kader mengenai diabetes terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hal tersebut dapat dilihat dari tabel 1. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata nilai pre test dan post test yaitu -4.168. Hasil uji *paired t-test* didapatkan *p-value* 0.002 diatas *p-value* diatas 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan memberikan perbedaan rata-rata pengetahuan kader meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan diabetes.

2. Keterampilan Senam Kaki Diabetes

Keterampilan kader dalam melakukan praktik senam kaki diabetes diukur menggunakan lembar checklist melalui observasi langsung. Praktik senam kaki diabetes dilakukan melalui enam langkah gerakan. Pengukuran dilakukan dalam sewaktu yaitu saat pelaksanaan kegiatan dan sesudah kegiatan. Kriteria penilaian berupa Melakukan langkah dengan benar dengan bimbingan dan langkah tanpa bimbingan.

Berdasarkan data tabel 3. menunjukkan bahwa keterampilan kader dalam melakukan senam kaki diabetes sangat baik. Hal ini ditunjukkan dari

hasil ukur yang melakukan sesuai tahapan senam baik saat pelatihan maupun setelah pelatihan. Namun perlu dilakukan pendampingan yang lebih intens agar keterampilan tersebut sering dilakukan dan dapat dilakukan secara mandiri. Hal ini disebabkan waktu pengukurannya terlalu singkat yang memungkinkan perilaku yang biasa dilakukan sebelumnya dapat kembali seperti awal, Sehingga perlu pengawasan secara terus menerus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada perbedaan rata-rata pengetahuan kader mengenai mengenai pencegahan Diabetes sebelum dan sesudah edukasi dan ada peningkatan keterampilan kader dalam melakukan senam kaki diabetes. Perlunya dikembangkan program lanjutan dan program yang telah dipelajari dapat diterapkan di posyandu lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020. Geneva: World Health Organization; 2013.
2. Alwan A, MacLean DR, Riley LM, D'Espaignet ET, Mathers CD, Stevens GA, et al. Monitoring and surveillance of chronic non-communicable diseases: Progress and capacity in high-burden countries. *Lancet*. 2010;376(9755):1861–8.
3. Ellis JA. Leveraging Mobile Phones for Monitoring Risks for Noncommunicable Diseases in the Future. *J Med Internet Res*. 2017;19(5):e137.
4. Kementerian Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. 2018.
5. Puskesmas Sengeti. Profil Kesehatan Puskesmas Sengeti 2020. Sengeti; 2021.
6. Iswarawanti DN. Kader Posyandu : Peranan Dan Tantangan Pemberdayaannya Dalam Usaha Peningkatan Gizi Anak Di Indonesia. 2010;13(04):169–73.
7. Zhang Y, Chu L. Effectiveness of Systematic Health Education Model for Type 2 Diabetes Patients. *Int J Endocrinol*. 2018;2018.
8. Flora R. Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot). *J Pengabdian Sriwij*. 2013;1(1):7–15.
9. Nuraeni N, Arjita IPD. Pengaruh Senam Kaki Diabet Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Type Ii. *J Kedokt*. 2019;3(2):618.
10. Yulianto A. Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Wanita Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Persadia Rsud Pringsewu Tahun 2016 Effect of Diabetes Mellitus Exercise on Blood Glucose Level in Women Diabetes Mellitus Type 2 in. *Wacana Kesehat*. 2017;2(2).
11. Salindeho A, Mulyadi N, Rottie J. Pengaruh Senam Diabetes Melitus Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Sanggar Senam Persadia Kabupaten Gorontalo. *J Keperawatan UNSRAT*. 2016;4(1):107179.
12. Sapra A, Bhandari P. Diabetes Mellitus. *StatPearls [Internet] Treasure Isl StatPearls Publ* 2021 Jan– PMID 31855345. 2021;
13. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
14. Wang M, Han X, Fang H, Xu C, Lin X, Xia S, et al. Impact of Health Education on Knowledge and Behaviors toward Infectious Diseases among Students in Gansu Province, China. *Biomed Res Int*. 2018;2018.