

## PELATIHAN KADER KESEHATAN TENTANG SENAM KAKI DIABETIK DALAM UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PENDERITA DM

Riska Rohmawati<sup>1</sup>, Ratna Yunita Sari<sup>2</sup>, Imamatul Faizah<sup>3</sup>, Siti Nur Hasina<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*Corresponding author: riskarohmawati@unusa.ac.id

### Abstrak

Komplikasi yang dialami pasien (Diabetes Melitus) DM akan mempengaruhi kualitas hidup pasien. Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kualitas hidup salah satunya dengan mencegah komplikasi DM, yaitu dengan menjaga peredaran darah perifer lancar dengan senam kaki diabetik. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam mengajarkan senam kaki diabetik untuk meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes mellitus. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan Kesehatan dan memberikan pelatihan senam kaki diabetik. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu bulan dan diikuti oleh 15 kader kesehatan. Sebelum diberikan pelatihan, dilakukan pre test dan post test mengenai senam kaki diabetik. Didapatkan sebagian besar 67% kader memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah dilakukan pelatihan. Senam kaki diabetik yang dilakukan secara teratur dapat menjaga kualitas hidup penderita DM melalui menjaga kelancaran peredaran pembuluh darah perifer.

**Kata Kunci:** Senam Kaki Diabetic, Kualitas Hidup, Diabetes Melitus

### Abstract

Complications experienced by DM patients (Diabetes Mellitus) will affect the patient's quality of life. Efforts that can be made to maintain quality of life are one of them by preventing DM complications, namely by maintaining smooth peripheral blood circulation with diabetic foot exercises. This training is expected to increase the knowledge and skills of health cadres in teaching diabetic foot exercises to improve the quality of life of people with diabetes mellitus. The method used in this community service activity is to provide health education and provide training in diabetic foot exercises. This activity was carried out for one month and was attended by 15 health cadres. Before being given training, a pre-test and post-test were carried out regarding diabetic foot exercises. It was found that most of the 67% of cadres had a good level of knowledge after training. Diabetic foot exercises that are carried out regularly can maintain the quality of life of DM sufferers by maintaining the smooth circulation of peripheral blood vessels.

**Keywords:** Diabetic Foot Exercise, Quality of Life, Diabetes Mellitus

### PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) akan mengalami perubahan dari efikasi diri dan kecenderungan mengubah efikasi diri ke arah yang rendah. Self-efficacy pada pasien diabetes erat kaitannya dengan kemampuan mereka dalam mengelola diri dalam menghadapi penyakit yang dialaminya yang pada akhirnya berdampak pada pengendalian gula darah dan tentunya akan mengurangi komplikasi dan pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes. pasien ke arah yang lebih baik.

Jumlah penderita DM terus bertambah, hal ini telah diprediksi oleh Diabetes Intervention Federation (IDF) yang menyebutkan bahwa jumlah penderita DM di Indonesia akan meningkat dari 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (PERKENI, 2015). Banyak perubahan hidup yang dialami oleh penderita diabetes, pengaturan pola makan, pola aktivitas, pengendalian gula darah, dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidup.

Berdasarkan hasil observasi pada warga RW.05 Desa Wonokromo, ditemukan cukup banyak warga terutama kelompok dewasa mengeluh sering pusing, pandangan kabur, tangan mati rasa, yang merupakan tanda dan gejala DM. Selama ini warga hanya melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengetahui tentang latihan fisik sebagai upaya peningkatan kualitas hidup. Kegiatan posyandu telah dilaksanakan dengan baik, namun fokus pada lansia. Sehingga status kesehatan lansia terkontrol dengan baik sedangkan pada usia dewasa tidak terkontrol. Hal ini juga dipengaruhi oleh kurangnya pengendalian diri atau kontrol kesehatan dari fasilitas kesehatan mengenai kesehatan masyarakat pada kelompok usia dewasa

Solusi dari permasalahan yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi adalah dengan memberikan pendidikan senam kaki disbetik yang diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan memberikan pelatihan aktivitas sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes. Tentunya kegiatan ini harus dilakukan secara terus menerus melalui kader.

Sasaran luaran dalam kegiatan ini adalah pengembangan kader dan sosialisasi kepada warga dalam rangka menambah pengetahuan dalam mencegah komplikasi DM untuk meningkatkan kualitas hidup.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan pendidikan partisipatif pada bulan April sampai Mei 2022 Peserta adalah kader kesehatan lansia dan masyarakat di RW 05 Kel. Wonokromo, Kec. Wonokromo, Surabaya sebanyak lima belas kader.

Tahap pelaksanaan kegiatan merupakan tahapan utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendapat persetujuan dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan surat tugas nomor 602/UNUSA-LPPM/Adm-E/IV/2022. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah Kader di RW.05 Desa Wonokromo khususnya warga yang menderita DM dimana dalam pelaksanaannya tim pengabdian kepada masyarakat akan memberikan sosialisasi kepada Kader dengan memperhatikan protokol kesehatan di RW.05 Kantor Desa Wonokromo, kegiatan akan dibagi menjadi 4 sesi dengan pembagian eksekusi sebagai berikut:

1. Pelatihan Kader. Inti kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi dan demonstrasi kepada Kader terkait peningkatan kualitas hidup dengan senam kaki diabetik
2. Konseling. Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan atau penyampaian materi tentang pengelolaan gaya hidup bagi warga khususnya penderita DM yang bertujuan untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang peningkatan kualitas hidup. Penyuluhan atau presentasi materi akan disampaikan oleh narasumber pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi (praktik langsung).
3. Demonstrasi Latihan Fisik (Senam Kaki Diabetik). Setelah penyuluhan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan melihat dan mempraktekkan senam kaki yang dilakukan langsung oleh kader ke warga masyarakat dengan pendampingan dari tim pengabdian masyarakat.
4. Pre-Test dan Post-Test. Pre-test adalah kegiatan untuk menguji tingkat pengetahuan target tentang materi yang akan disampaikan, dalam hal ini pengetahuan tentang senam kaki diabetik. Kegiatan ini dilakukan sebelum presentasi oleh presenter. Uji tingkat pengetahuan menggunakan angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang akan diberikan kepada warga dan diisi sesuai dengan kemampuan warga. Post-test merupakan kegiatan untuk menguji tingkat pengetahuan target tentang materi yang telah disampaikan oleh penyaji. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat dari sebelum mendengarkan penyuluhan penyuluhan hingga setelah mendengarkan penyuluhan penyuluhan yang telah disampaikan oleh pamerter.

Setelah selesai dilaksanakannya sosialisasi tentang senam kaki diabetik dengan sasaran kader langkah terakhir dari kegiatan program pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini akan dilakukan evaluasi dan penyusunan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran awal sebelum intervensi sosialisasi dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran setelah pelaksanaan pengabdian. Pengukuran pengetahuan sebelum konseling bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang senam kaki diabetik. Sedangkan evaluasi setelah penyuluhan dengan membuat laporan kegiatan bertujuan sebagai laporan pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilakukan. Selain itu, setelah penyuluhan dan pelatihan, akan diadakan pemeriksaan tekanan darah dan tes asam urat secara gratis bagi masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan Ketua RW. 05 Desa Wonokromo dan Kadernya. Ketua RW ikut memfasilitasi tempat dilaksanakannya Sidang yaitu di Kantor RW.05 dan mengkoordinir Ketua RT untuk menyampaikan undangan kepadaarganya. Sementara itu, kader kesehatan turut serta mendampingi tim pengabdian untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan memberikan edukasi tentang upaya peningkatan kualitas hidup dengan pengelolaan pola hidup berkelanjutan di masyarakat. Pelatihan dilakukan di tempat tersebut karena terdapat sarana dan prasarana penunjang kegiatan, seperti ruangan yang cukup luas, ketersediaan LCD dan laptop, serta lokasi yang mudah dijangkau oleh kader dan masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang senam kaki diabetic.

*Tabel 3.1. hasil pre-test and post-test.*

Knowledge	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Less	10	67	1	7
Enough	3	20	2	13
Good	2	13	12	80
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan kader sebelum diberikan pendidikan adalah 10 (67%) memiliki pengetahuan rendah sedangkan setelah diberikan pendidikan 12 kader (80%) memiliki pengetahuan baik.



Gambar 1 pelatihan senam kaki diabetic dan pemeriksaan kadar gula darah, dan tekanan darah.

Metode ceramah dan diskusi cukup efektif dalam mengedukasi senam kaki diabetic kepada kader. Komunikasi dua arah memudahkan kader dalam menerima materi yang disampaikan. Senam kaki diabetic yang diberikan berupa :

1. Posisi duduk tegak di atas bangku dengan kaki menyentuh lantai atau posisi berbaring dengan kaki diluruskan.
2. Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali
3. Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Dilakukan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, menggerakkan jari dan tumit kaki secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan sebanyak 10 kali.
4. Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur, kaki lurus ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.
5. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali. Pada posisi tidur kaki harus diangkat sedikit agar dapat melakukan gerakan memutar pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.
6. Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian. Gerakan ini sama dengan posisi tidur
7. Letakkan sehelai koran di atas lantai. Bentuk kertas koran menjadi seperti bola dengan kedua kaki. Kemudian buka bola menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua kaki. Robek koran menjadi 2 bagian, pasangkan kedua bagian koran, pada koran yang satu disobek kecil-kecil dengan kedua kaki, pindahkan sobekan tersebut pada koran yang utuh dengan menggunakan satu kaki secara bergantian, lalu bungkus menjadi satu dengan 2 kaki.

**SIMPULAN**

Pelatihan senam kaki daibetik bagi kader kesehatan sebagai bentuk upaya pemberdayaan masyarakat dengan DM sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dalam menerapkan senam kaki diabetic. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran kader sebagai penggerak pelayanan kesehatan.

**SARAN**

Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran kader sebagai penggerak pelayanan kesehatan. Penatalaksanaan gaya hidup dapat menjaga kualitas hidup penderita DM melalui menjaga kestabilan kadar gula darah.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM UNUSA, Ketua RW 05 Kelurahan Wonokromo beserta para kader Kesehatan RW 05 Kelurahan Wonokromo

**DAFTAR PUSTAKA**

- Association, A. D. (2018). Diabetes Care - Standards of medical care in diabetes 2018. The Journal of Clinical and Applied Research and Education.
- Hariawan, H., akhmad, F., & Dewi, P., (2019) Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan dan Aktivitas Fisik) Dengan Kejadian Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum PropinsNTB. Jurnal Keperawatan Terpadu <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.16>
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018 Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Balitbangkes. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.16> Desember 2013
- Noorratri, D., & Ari, S., (2019). Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Diabetes melitus Dengan Terapi Fisik. Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas Volume 2 No 1, Hal 19 - 25, Mei 2019 <https://doi.org/10.32584/jikk.v2i1.301>
- Purwandari, Henny. (2017) Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Dm Di Poli Penyakit Dalam Rsud Kertosono. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol. 6 No. 2 Desember 2017.
- Putri, E. . (2016). Hubungan antara latihan jasmani dengan kadar glukosa darah penderita diabetes. Jurnal Berkala Epidemiologi, 4(2), 188–199. <http://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.188>
- Rohmawati, R., Setiawan, A. H. ., Winoto, P. M. P. ., Sari, R. Y., Faizah, I. ., Ilmi, F. . and Tamaro, A. . (2021) “Pengaruh Manajemen Lifestyle terhadap Kadar Gula Darah dan Kualitas Hidup Penderita DM dalam Pandemi Covid-19: The Effect Of Lifestyle Management On Blood Sugar Levels And Quality Of Life Of Dm Patients In The Covid-19 Pandemic”, Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4(3), pp. 545–552. Available at: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1026> (Accessed: 18March2022).
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2017). Hubungan status nutrisi dengan kualitas hidup pada lansia penderita diabetes mellitus tipe 2 yang berobat di Poli Penyakit Dalam RSD Mardi Waluyo Blitar. Jurnal Ners Dan Kebidanan, 4(2), 125–133. <http://doi.org/10.26699/jnk.v4i2>
- Susanti, & Bistara, D. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. Jurnal Kesehatan Vokasional, 3(1), 29–34. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.34080>