



Penyuluhan tentang diabetes melitus dan senam kaki diabetikum pada lansia

Giri Susanto^{1*}), Dian Arif Wahyudi²

Published online: 8 Agustus 2023

ABSTRACT

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang disebabkan karena penurunan fungsi organ tubuh. Beberapa penyakit degeneratif yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetes melitus, asam urat, dll. Diabetes melitus (DM) adalah gangguan metabolisme yang menyebabkan hiperglikemia kronis, suatu kondisi patogenesis yang dapat mencakup kerusakan sekresi dan/atau kerja insulin. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan pada lansia khususnya masalah diabetes mellitus. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh lansia yang berada di Puskesmas gadingrejo yang berjumlah 18 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan melalui ceramah, dan diskusi serta tanya jawab serta kegiatan senam kaki diabetikum. Hasil penyuluhan kegiatan didapatkan bahwa setelah dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang diabetes mellitus dan juga senam kaki diabetikum didapatkan hasil pengetahuan lansia meningkat. Dengan demikian, pemberian penyuluhan kesehatan dengan metode klasikal dengan pemberian leaflet tentang diabetes mellitus dan cara pencegahannya dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari diabetes mellitus.

Keyword: Diabetes mellitus, Pengetahuan, Senam kaki, Lansia

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang disebabkan karena penurunan fungsi organ tubuh. Beberapa penyakit degeneratif yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetes melitus, asam urat, dll. Banyak hal yang menjadi penyebab berkembangnya penyakit degeneratif, antara lain: gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang olah raga dan stress. Tren penyakit degenerative semakin hari semakin meningkat. Saat ini terjadi pergeseran angka kejadian penyakit degeneratif. Penyakit tersebut semula dialami oleh para lansia dengan usia 50 tahun ke atas. Namun saat ini penyakit degeneratif sudah bisa ditemukan pada usia 30-40 tahun. Pencegahan penyakit degeneratif bisa dicegah dengan cara screening kesehatan pada usia diatas 30 tahun.

Diabetes melitus (DM) adalah gangguan metabolisme yang menyebabkan hiperglikemia kronis, suatu kondisi patogenesis yang dapat mencakup kerusakan sekresi dan/atau kerja insulin (Ozougwu et al, 2013, Kim, 2019). Diabetes adalah penyakit Serious. lebih dari setengah beban penyakit apa penyebab penyakit kencing manis gaya hidup tidak sehat (internasional Federasi Diabetes (IDF, 2017).

¹⁾² Progam Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

*) *corresponding author*

Giri Susanto

Email: riusansuke@gmail.com

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi kenaikan jumlah penyandang

Diabetes Mellitus di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Angka kematian akibat DM terbanyak pada kelompok usia 45-54 tahun di daerah perkotaan sebesar 14,7 persen, sedangkan di daerah pedesaan sebesar 5,8 persen. Hal tersebut dihubungkan dengan adanya perubahan gaya hidup masyarakat perkotaan yang berhubungan dengan risiko DM antara lain seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang kurang sehat. Sementara itu, Badan Federasi Diabetes Internasional (IDF) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia sekitar 4,8 persen dan lebih dari setengah kasus DM (58,8 persen).

Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi DM berdasarkan diagnosa sebesar 1,5% dari jumlah penduduk semua umur di Indonesia. Prevalensi penyakit DM di Lampung sebesar 1,0% berdasarkan diagnosa dari jumlah penduduk semua umur. Namun prevalensi DM berdasarkan diagnosa dari penduduk umur ≥ 15 tahun sebesar 1,4% dengan karakteristik kelompok umur 15 sampai 24 tahun (0,1%), 25 sampai 34 tahun (0,2%), 35 sampai 44 tahun (1,1%), 45 sampai 54 tahun (3,9%), 55 sampai 64 tahun (6,3%), 65 sampai 74 tahun (6,0%), ≥ 75 tahun (3,3%).

Dalam pelaksanaan pendidikan dan pelatihan perlu dilakukan beberapa kali pertemuan untuk menyegarkan, mengingatkan kembali prinsip penatalaksanaan DM sehingga dapat merawat dirinya secara mandiri. Untuk mencapai penatalaksanaan mandiri yang efektif penderita dengan DM harus mengetahui, mempunyai sikap, dan terampil melakukan perawatan mandiri yang berhubungan dengan pengendalian penyakit DM. Mitra dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah Kelurahan Sidodadi Kecamatan Kedaton yang berjarak 32,7 km dari Universitas Aisyah Pringsewu.

Berdasarkan analisis situasi di atas maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia agar tetap semangat dan sehat. Adanya transfer teknologi ini maka masyarakat dengan penyuluhan perawatan gerontik sebagai masyarakat mitra. Oleh sebab itu, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada usaha preventif dan promotif dalam mencegah dan mengatasi masalah kesehatan pada lansia khususnya masalah diabetes mellitus.

MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan yaitu masih kurangnya pemberian informasi yang diperoleh oleh lansia di Puskesmas Gadingrejo tentang diabetes mellitus dan cara pencegahannya.

Kebutuhan masyarakat (lansia) dengan masalah yang ada adalah:

- a. Perlunya peningkatan pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan diabetes Mellitus
- b. Perlunya peningkatan kesadaran lansia tentang pentingnya mencegah agar tidak terkena diabetes mellitus

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia mengenai diabetes mellitus dan Memberikan informasi cara pencegahan diabetes mellitus dengan senam kaki diabetikum

BAHAN DAN METODE

Model yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan pendidikan kesehatan secara klasikal dan diskusi. Mahasiswa yang dilibatkan pada pengabdian masyarakat bertugas untuk mengkondisikan lansia yang ada di sekitar puskesmas Gadingrejo dan menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan. Kegiatan pendidikan kesehatan, diskusi, serta demonstrasi mengenai senam kaki diabetikum dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2022. Metode

pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan kepada lansia dan dilakukan dalam waktu 2 jam. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung.

Jadwal pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat yang disusun secara sistematis diawali dengan tahap persiapan, diantaranya: observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan (leaflet), persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik, agar para lansia tidak bosan untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui penyuluhan kesehatan dengan pembagian leaflet, pemberian senam kaki diabetikum, ceramah, dan diskusi serta tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa pendidikan kesehatan direspon dengan baik oleh pihak kelurahan maupun masyarakat khususnya lansia di Kelurahan Sidodadi. Kegiatan dimulai dari pukul 10.00-11.20 WIB.

Tabel 1. Distribusi Lansia Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Riwayat Hipertensi, Dan Gula Darah

Kategori	Klasifikasi	Frekuensi
Usia	Pra lansia <60 tahun	8
	Lansia 60-74 tahun	10
	Lansia tua 75-90 tahun	0
Jenis kelamin	Laki-laki	6
	Perempuan	12
Riwayat hipertensi	Hipertensi	5
	Normal	12
	Hipotensi	1
Hasil gula darah sewaktu	Hipoglikemia <100	0
	Normal 100-199	4
	Hiperglikemia	14

Tabel di atas menunjukkan bahwa lansia rata-rata berusia 60-74 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki tekanan darah normal, dan gula darah normal. Upaya penanganan pada pasien diabetes mellitus sekaligus cara pencegahan penyakit diabetes mellitus dapat dilakukan dengan senam kaki diabetikum. Tujuannya untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil, mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki, meningkatkan kekuatan otot betis dan paha serta mengatasi keterbatasan gerak. Manfaat yang diharapkan adalah tidak terjadi komplikasi yang sering terjadi pada pasien diabetes mellitus seperti luka infeksi yang tidak sembuh dan menyebar. Cara melakukan senam kaki diabetikum sangat mudah dan fleksibel. Dapat dilakukan selama 15-30 menit dengan peralatan yang sederhana karena cukup kursi dan kertas.

Secara umum pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik dan lancar. Hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Sidodadi ditunjukkan dengan kurangnya pemahaman dalam mengetahui masalah diabetes mellitus. Setelah pelaksanaan penyuluhan, terdapat perbedaan yang sangat signifikan dimana sebagian besar lansia berperan aktif dalam sesi tanya jawab, demonstrasi dan simulasi serta mampu memberikan jawaban yang tepat terhadap pertanyaan yang diberikan.

Peserta yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai latar belakang pendidikan yang beragam dari mulai SD sampai dengan perguruan tinggi. Sehingga diperlukan pengetahuan yang adekuat dan kemampuan komunikasi yang relevan untuk dapat mentransfer pengetahuan agar dapat diterima dengan baik oleh setiap peserta yang hadir dalam kegiatan.

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar dari individu, kelompok, masyarakat dari tidak tahu nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dan tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu. Pengetahuan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmojo, 2010).

Hasil dari pengabdian masyarakat ini sesuai dengan teori diatas, dimana para peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya lansia agar mereka bisa melakukan latihan fisik seperti senam kaki diabetikum sederhana di rumah. Tim pengabdian berbesar harapan kepada peserta mendapatkan cukup pengetahuan dan mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan dan berjalan dengan lancar serta mendapatkan respon yang positif dari peserta. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Gadingrejo menunjukkan bahwa pengetahuan para lansia setelah dilakukan penyuluhan kesehatan mendapatkan hasil yang baik dimana ditandai dengan lansia yang aktif bertanya dan dapat menjawab pertanyaan yang diajukan. Kegiatan ini menjadi sarana untuk menjaga kesadaran awal yang dimiliki oleh lansia untuk menjaga kesehatan nya agar tidak terkena penyakit diabetes mellitus.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Ardiansyah, Muhamad. (2012). Medikal bedah. Yogyakarta: Diva Press.
- Blacks, M.J. & Hawk, H.J. (2014). Keperawatan Medikal Bedah:Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan. (Edisi 8). Jakarta:Salemba Medika.
- Hasdianah. (2014). Mengenal Diabetes Mellitus Pada Orang Dewasa Dan Anak Anak Dengan Solusi Herbal. Yogyakarta : Nuha Medika
- International Diabetes Federation. (2017). One adult in ten will have diabetes by 2030. 5th edition. IDF: Diabetes Atlas.Diakses pada tanggal 4 Maret 2023 jam 14.00 WIB
- Kim H. G. (2019). Cognitive dysfunctions in individuals with diabetes mellitus. Yeungnam University journal of medicine, 36(3), 183–191. <https://doi.org/10.12701/yujm.2019.0025>
- Kurniali. (2013). Hidup Bersama Diabetes “Mengaktifkan Kekuatan Kecerdasan Ragawi Untuk Mengontrol Diabetes Dan Komplikasinya”. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Maulana Mirza. (2014). Diabetes Mellitus. Yogyakarta : Katahati
- Misnadiarly. (2016). Diabetes Mellitus: Gengre, Ulcer, Infeksi, Mengenai Gejala, Menanggulangi Dan Mencegah Komplikasi. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Notoadmodjo. (2012). Pengantar Pendidikan Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Ozougwu, J.C.; Obimba, K.C.; Belonwu, C.D.; Unakalamba, C.B. The pathogenesis and pathophysiology of type 1 and type 2 diabetes mellitus. J. Physiol. Pathophysiol. 2013, 4, 46–57
- Riskesdas. (2013). Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan ri. Jakarta. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.

