

**PELATIHAN SENAM KAKI TERHADAP PENURUNAN KADAR GULA  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA KENCING MANIS  
(DIABETES MELITUS) DI PUSKESMAS  
RAWASARI KOTA JAMBI**

**Kamariyah<sup>1</sup> Nurlinawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email: [cocom2fahri@gmail.com](mailto:cocom2fahri@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Besarnya populasi lanjut usia yang menderita kencing manis (diabetes melitus). Salah satu bentuk perhatian yang serius terhadap lanjut usia yang menderita diabetes melitus adalah dengan terlaksananya pelatihan senam kaki pada lansia dengan kencing manis (diabetes melitus). Pelayanan pada lanjut usia melalui kelompok lanjut usia yang melibatkan semua lintas sektor terkait, swasta, dan masyarakat. Untuk mengatasi masalah tersebut, maka dilaksanakan kegiatan pembinaan kesehatan lansia dengan salah satunya dengan pelatihan senam kaki pada lansia penderita kencing manis (diabetes melitus).

**Tujuan** : Meningkatkan kesehatan pada lansia melalui pelatihan senam kaki untuk menurunkan kadar gula dalam darah bagi penderita kencing manis, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas kesehatan lansia.

**Metode pelatihan** : Kegiatan ini akan dilakukan pada lansia di Kelurahan Rawasari di wilayah kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi setelah penandatanganan kontrak kerja. Sasaran kegiatan ini adalah lansia yang menderita kencing manis (diabetes melitus).

**Kesimpulan** hasil proses kegiatan, peserta sangat antusias mengikuti penyuluhan dan senam kaki DM keingin tahanan peserta cukup tinggi terutama terhadap upaya pencegahan & perawatan penyakit DM di rumah. >100% peserta (22 peserta) hadir melebihi target yang diundang untuk hadir dalam pelatihan, Terlaksananya seluruh kegiatan pelatihan senam kaki serta 100% peserta mampu mempraktikkan senam kaki dengan pendampingan dari tim pengabdian.

**Kata Kunci** : Senam Kaki, Diabetes Melitus, Lansia

---

**PENDAHULUAN**

Prevalensi DM di dunia mengalami peningkatan yang sangat besar. *International Diabetes Federation* (IDF) mencatat sekitar 366 juta orang di seluruh dunia, atau 8,3% dari orang dewasa, diperkirakan memiliki DM pada tahun 2011. Jika ini

berlanjut, pada tahun 2030 diperkirakan dapat mencapai 552 juta orang, atau 1 dari 10 orang dewasa akan terkena DM (Dewi, 2013).

Indonesia menempati urutan ke-4 terbesar dalam jumlah penderita diabetes melitus di dunia. Pada tahun 2006 jumlah diabetisi di Indonesia

diperkirakan mencapai 14 juta orang, baru 50 % yang sadar mengidapnya dan diantaranya baru sekitar 30 % yang datang berobat teratur. Penyakit DM tercantum dalam urutan nomor empat dari prioritas penelitian nasional untuk penyakit degenerative setelah penyakit kardiovaskuler, serebrovaskuler, dan geriatrik. DM juga menjadi salah satu penyakit kronis yang paling sering ditemukan pada abad ke-21 ini (Tandra 2007).

Menurut laporan dari beberapa tempat di Indonesia, angka kejadian dan komplikasi DM cukup tersebar sehingga bisa dikatakan sebagai salah satu masalah nasional yang harus mendapat perhatian lebih. Puskesmas Rasawari Kota Jambi merupakan salah satu puskesmas yang mempunyai pasien DM cukup banyak dibandingkan dengan puskesmas lainnya. Jumlah penderita DM di Rasawari Kota Jambi pada tahun 2014 sebanyak 152 penderita, sedangkan pada tahun 2015 mencapai 160 penderita (Puskesmas Rasawari Kota Jambi, 2015). Sebagian besar penderita DM di Rawasari datang berobat dan konsultasi ke Puskesmas Rasawari Kota Jambi.

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik dan heterogen dengan karakteristik hiperglikemik (kadar gula darah tinggi) sebagai akibat dari kurangnya sekresi insulin, aktifitas

insulin ataupun keduanya. Dasar pengobatan yang dapat dilakukan ketika sudah terjadi komplikasi hanyalah dengan cara mengontrol kadar gula darah semaksimal mungkin untuk mencegah terjadinya keadaan yang lebih buruk. Diabetes melitus dapat diatasi dengan mengelola beberapa hal yang mempengaruhi penurunan glukosa, yaitu aktivitas fisik (latihan jasmani), kadar insulin, diet, edukasi dan terapi (Smeltzer & Bare, 2002).

Latihan jasmani merupakan salah satu dari empat pilar utama penatalaksanaan diabetes mellitus. Latihan jasmani dapat menurunkan kadar glukosa darah karena latihan jasmani akan meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif (Sudoyo, 2006).

Salah satu jenis latihan jasmani yang dianjurkan terutama pada lanjut usia dengan diabetes mellitus adalah senam kaki. Senam kaki bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, memperkuat otot-otot kecil, otot betis, dan otot paha, menurunkan glukosa darah, serta mengatasi keterbatasan gerak sendi yang sering dialami oleh penderita diabetes mellitus (Sutedjo, 2010). Perawat sebagai salah satu tim kesehatan, Yang berperan memberikan edukasi kesehatan dan

membimbing penderita dalam melakukan mobiltas fisik salah satunya senam kaki DM sampai dengan penderita dapat melakukan senam kaki secara mandiri

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap penderita DM di Puskesmas Rasawari Kota Jambi didapatkan bahwa, sebagian besar penderita mengetahui bahwa DM timbul akibat peningkatan kadar gula darah, tetapi belum pernah mendengar mengenai senam kaki untuk penderita DM. Dari data tersebut, dapat diketahui bahwa penderita DM di Puskesmas Rasawari Kota Jambi belum pernah mendapatkan pelatihan tentang manfaat senam kaki pada penderita DM dalam upaya pengendalian dan penuruanan kadar gulah darah.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. METODE PENDEKATAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan pendekatan melalui kader kesehatan, melakukan pemilihan peserta yang beresiko terkena DM & peserta yang sudah terkena DM, melakukan penyuluhan tentang tujuan, manfaat seam kaki DM, dilanjutkan pelatihan senam kaki pada peserta & penderita kencing manis (Diabetes Militus) dengan cara demonstrasi dan praktik senam kaki.

### **2. PROSEDUR KEGIATAN**

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut;

1. Menghubungi Kepala Puskesmas Rawasari Kota Jambi untuk mendiskusikan topik yang hendak diabdikan yaitu pelatihan senam kaki lansia penderita kencing manis (Diabetes Melitus) dan mencari data jumlah lansia penderita kencing manis (Diabetes Melitus) sebagai calon peserta pelatihan senam kaki lansia penderita Kencing manis (Diabetes Militus)
2. Menghubungi Kepala Dinas Kesehatan Kota Jambi dan Perkeni Jambi untuk memberikan dukungan kegiatan pelatihan senam kaki pada penderita kencing manis (Diabetes Melitus)
3. Menyelenggarakan pelatihan, dengan materi:
  - a. Konsep diabetes melitus
  - b. Senam kaki
  - c. Praktik senam kaki
4. Evaluasi dan monitoring, terhadap partisipasi peserta hingga ahir kegiatan dengan memberikan bimbingan dan motivasi terhadap proses pelaksanaan senam kaki pada penderita kencing manis (Diabetes Melitus)

**HASIL**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan, dengan jumlah Lansia yang menjadi target sebanyak 20 orang siswa, namun yang hadi melebihi target

yaitu 24 orang. Lansia yang di targetkan adalah lansia yang menderita atau beresiko terkena DM berikut pada tabel 3.1

**Tabel 3.1 : Hasil Pemeriksaan Kadar Gula darah Peserta senam Kaki DM di Wilayah Kerja Puskesmas Rawasari Kota Jambi**

No Resp.	Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah		Ket	No Resp.	Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah		Ket
	Sebelum Senam	Setelah senam			Sebelum Senam	Setelah senam	
1	195	195	Tetap	13	162	160	Menurun
2	59	58	Menurun	14	165	165	Tetap
3	105	105	Tetap	15	79	78	Menurun
4	113	113	Tetap	16	106	106	Tetap
5	200	200	Tetap	17	103	103	Tetap
6	270	270	Tetap	18	106	105	Menurun
7	103	102	Menurun	19	106	105	Menurun
8	124	124	Tetap	20	89	88	Menurun
9	104	123	Menurun	21	79	79	Tetap
10	190	189	Menurun	22	67	67	Tetap
11	180	180	Tetap	23	195	190	Menurun
12	165	164	Menurun	24	401	400	Menurun

Kesimpulan : Hasil pemeriksaan pada Peserta yang mengalami penurunan setelah senam adalah sebesar 12 orang ( 50%), namun tidak terdapat peserta yang mengalami peningkatan.

**KESIMPULAN & SARAN**

**A. SIMPULAN**

1. Telah terpilih peserta penyuluhan & senam kaki DM di wilayah kerja Puskesmas Rawasari kota Jambi.

2. Peserta dapat mengikuti Penyuluhan & senam Kaki DM di

damping oleh kader kesehatan dan petugas dari puskesmas Rawasari kota Jambi

3. Pada saat dilakukan penyuluhan Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan
4. Puskesmas mendukung kegiatan penyuluhan & senam kaki DM.

**B. SARAN**

1. Adanya tindak lanjut terhadap kelompok penderita DM agar tetap terkontrol, mengingat penyakit ini sangat sulit untuk di sembuhkan.
  2. Adanya tindak lanjut dari petugas Puskesmas untuk terus membina kader kesehatan untuk tetap bersama anggota kelompoknya untuk tetap aktif.
- Bagi dinas kesehatan untuk memfasilitasi dalam bentuk kegiatan lain yang lebih produktif.

## REFERENSI

1. Azizah, I.N. dan W. Setiyowaty. 2011. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Pemulung tentang Personal Hygiene dengan Kejadian Skabies pada Balita di Tempat Pembuangan Akhir Kota Semarang*. Diakses melalui [jurnal.abdihusada.ac.id](http://jurnal.abdihusada.ac.id) pada tanggal 26 Maret 2016
2. Green. (2001). *Psikologi pendidikan*, Jakarta: Rineka cipta
3. Heukelbach J, Wilcke T, Winter B, Feldmeier H. 2005. Epidemiology and morbidity of scabies and pediculosis capitis in resource poor communities in Brazil. *Br J Dermatol*, 153 : 150-156
4. Lucia Romani, Andrew C Steer, Margot, *et al.* 2015. Prevalence of scabies and impetigo worldwide: a systematic review. PubMed. Diunduh dari
5. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2608526](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2608526) pada tanggal 26 maret 2016
6. Saad. 2008. *Pengaruh faktor higiene perorangan terhadap kejadian skabies di Pesantren An-Najach Magelang*. Semarang : Universitas Diponegoro