

PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN MELALUI PELATIHAN SENAM KAKI DAN MASASE KAKI DIABETES SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI KAKI DIABETES DI PUSKESMAS SIMPANG IV SIPIN KOTA JAMBI

Yosi Oktorina¹ Indah Mawarti² Fernaliza Rizona²

^{1,2,3} Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email : oktarinayosi@unja.ac.id

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara yang menduduki peringkat ke-4 terbanyak di dunia yang menderita diabetes melitus. Penderita diabetes melitus memiliki resiko tinggi mengalami komplikasi yang serius. Salah satu komplikasi yang paling sering terjadi adalah komplikasi kaki diabetes. Adapun keadaan kaki diabetes yang tidak mendapatkan penanganan yang adekuat akan berkembang menjadi tindakan amputasi kaki.

Bentuk penanganan yang dapat diberikan untuk mencegah komplikasi kaki diabetes adalah senam kaki diabetes dan masase kaki diabetes.

Kegiatan pengabdian ini bermitra dengan Puskesmas Simpang IV Sipin. Kegiatan dimulai dengan sosialisasi kegiatan, dilanjutkan dengan pemantapan kader, pelatihan senam kaki dan masase kaki diabetes kepada kader dan penderita diabetes, evaluasi, dan pemeriksaan gula darah sewaktu pada penderita diabetes mellitus. Berdasarkan kegiatan tersebut, dapat disimpulkan setelah dilakukan pelatihan senam kaki dan masase kaki diabetes mayoritas peserta telah mengetahui defenisi, tujuan, manfaat, indikasi, dan kontraindikasi serta prosedur pelaksanaan senam kaki dan masase kaki diabetes. Selain itu, mayoritas peserta juga merasa antusias dan tertarik untuk melakukan senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Senam Kaki, Masase Kaki, Pencegahan Komplikasi

PENDAHULUAN

Tidak dapat dipungkiri dewasa ini kemajuan dan teknologi memiliki dampak terhadap perubahan pola makan masyarakat. Kebiasaan makan yang tidak teratur dalam keluarga dan menu makanan yang tidak seimbang dalam keluarga akan berdampak terhadap terhadap pembentukan kebiasaan yang kurang baik terhadap anak yang nantinya dapat terbawa hingga mereka dewasa. Hal ini tentu dapat menimbulkan permasalahan yang

terkait dengan gizi yaitu penyakit tidak menular (Suprayatmi,2008).

Penyakit tidak menular (PTM) juga dikenal sebagai penyakit kronis tidak ditularkan antar individu. Penyakit ini cenderung berkembang lambat dan dalam waktu yang cukup panjang. Menurut WHO (2013) PTM merupakan penyebab utama kematian di dunia. adapun empat jenis utama dari PTM adalah penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes melitus (DM).

Menurut International Diabetes Federation (2015) Indonesia merupakan negara yang menduduki peringkat ke-4 terbanyak di dunia yang menderita diabetes mellitus, dengan jumlah penderita mencapai 76 juta orang pada rentan usia sekitar 20-79 tahun. Kejadian ini diperkirakan akan mengalami peningkatan hingga mencapai 21.257.000 pasien diabetes melitus di Indonesia pada tahun 2030. Selain itu diabetes melitus juga merupakan penyakit penyebab kematian ke-6 di Indonesia (CDC, 2012)

Berdasarkan hasil penelitian, 60,3% orang dengan diabetes mengalami komplikasi neuropati sensorik atau kerusakan serabut saraf. Gejala umum dari neuropati yaitu kebas, nyeri seperti kesakitan/terbakar, atau seperti tertusuk dan kaki terasa dingin, selain itu berkurangnya sensasi proteksi pada kaki dalam merasakan nyeri, suhu, dan sentuhan getaran (Kohnle, 2008).

Neuropati perifer ini nantinya kan mengakibatkan terjadinya ulkus kaki dan penyembuhan luka berlangsung lambat. Infeksi yang timbul dapat mengakibatkan luka. Adanya luka dan permasalahan pada kaki berdampak pada morbiditas, disabilitas, dan mortalitas (Soegondo, 2009). Keadaan kaki diabetik lanjut yang tidak mendapatkan penanganan secara tepat akan berkembang menjadi tindakan

amputasi kaki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40-70% dari seluruh amputasi ekstermitas bawah disebabkan oleh diabetes melitus (Stillman, 2006).

Salah satu bentuk upaya pencegahan komplikasi diabetes adalah senam kaki dan masase kaki diabetes. Masase merupakan penerapan teknik manipulasi jaringan tubuh yang bertujuan untuk mengurangi stres, memberikan rasa nyaman, dan memperbaiki sirkulasi (Associated bodywork & Massage professional, 2007). Pemberian masase kaki dapat membantu melancarkan dan memperbaiki sirkulasi darah pada kaki sehingga dapat meningkatkan sensasi proteksi pada kaki (Chatchawan, *et al.*, 2015). Hasil penelitian Mulyati (2009) menunjukkan bahwa masase kaki berpengaruh terhadap peningkatan sensasi proteksi dan penurunan nyeri pasien.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian penatalaksanaan non farmakologis lainnya yang dapat diberikan untuk mencegah terjadinya luka dan meningkatkan peredaran darah pada kaki adalah senam kaki diabetes (Sunaryo, Sudiro, 2014). Menurut Setiawan (2010), senam ini bertujuan untuk melancarkan peredaran darah yang terganggu dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot

kecil, otot betis, dan otot paha, serta meningkatkan rentang gerak sendi pada pasien DM . Hasil penelitian Priyanto (2012) menunjukkan bahwa ada pengaruh senam kaki terhadap peningkatan sensitivitas kaki.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus adalah sebagai berikut :

1. Memberikan penyuluhan mengenai senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus kepada kader dan penderita diabetes mellitus. Adapun materi penyuluhan berisi tentang :
 - a. Definisi senam kaki dan masase kaki
 - b. Tujuan senam kaki dan masase kaki
 - c. Manfaat senam kaki dan masase kaki
 - d. Indikasi senam kaki dan masase kaki
 - e. Kontraindikasi senam kaki dan masase kaki
 - f. Prosedur pelaksanaan senam kaki dan masase kaki
2. Mendemonstrasikan senam kaki dan masase kaki terhadap kader dan penderita diabetes mellitus
3. Evaluasi mengenai pengetahuan dan sikap kader dan penderita

diabetes mellitus terhadap penyuluhan dan demonstrasi yang telah dilakukan. Adapun evaluasi tersebut menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait dengan materi yang telah diberikan.

4. Pemeriksaan gula darah sewaktu bagi penderita diabetes mellitus

Adapun yang menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan pelatihan ini adalah kader dan penderita diabetes mellitus yang berjumlah 45 orang yang terdiri dari 5 orang kader dan 40 orang penderita diabetes mellitus.

HASIL

Kegiatan pelatihan senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus telah dilakukan pada Sabtu, 7 Oktober 2017 di aula Puskesmas Simpang IV Sipin. Kegiatan ini berlangsung dari pukul 08.00-11.00. Adapun jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut berjumlah 40 orang.

Adapun kegiatan tersebut memiliki beberapa tahapan :

1. Sosialisasi kegiatan terhadap petugas puskesmas dan kader
2. Penyuluhan senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus

3. Demonstrasi senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus

4. Evaluasi pengetahuan dan sikap peserta terhadap jalannya kegiatan

5. Pemeriksaan gula darah

Kegiatan penyuluhan senam kaki dan masase kaki berlangsung selama 30 menit diawali dengan mengevaluasi gambaran pengetahuan awal peserta mengenai senam kaki dan

masase kaki diabetes mellitus. Berdasarkan evaluasi tersebut, didapatkan hasil sebagian besar peserta belum mengetahui mengenai senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus. Selanjutnya, penyampaian materi dilakukan selama 20 menit yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Adapun materi penyuluhan yang disampaikan yaitu defenisi, manfaat, tujuan, indikasi, kontraindikasi, dan prosedur pelaksanaan senam dan masase kaki diabetes mellitus.



Gambar 1. Penyuluhan Senam Kaki dan Masase Kaki Diabetes

Setelah dilakukan penyuluhan, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam dan masase kaki diabetes mellitus yang dilakukan oleh mahasiswa selaku instruktur senam dan masase kaki diabetes. Semua peserta

mengikuti demonstrasi yang dipimpin oleh instruktur tersebut. Kegiatan demonstrasi senam dan masase kaki diabetes mellitus berlangsung selama 45 menit.



Gambar 2. Demonstrasi Senam Kaki Diabetes

Evaluasi aspek kognitif dan afektif dilakukan setelah demonstrasi senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus. Evaluasi dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yang terdiri dari delapan pertanyaan kepada peserta. Peserta diminta untuk mengisi dan mengumpulkan kembali kuesioner tersebut.

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan hasil setelah dilakukan penyuluhan mayoritas peserta telah memahami defenisi, tujuan, manfaat, indikasi, dan kontraindikasi dari senam kaki dan masase kaki diabetes. Selain

itu, mayoritas responden menyatakan senang, tertarik, serta mau melaksanakan senam kaki diabetes mellitus 3 kali dalam seminggu dan masase kaki diabetes. Kader juga menyatakan akan memotivasi warganya untuk melaksanakan senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus.

Adapun tahap akhir dari kegiatan ini adalah melakukan pemeriksaan gula darah sewaktu kepada seluruh peserta dan kader. Waktu pelaksanaan pemeriksian gula darah berlangsung selama 60 menit.



Gambar 4. Pemeriksaan glukosa darah sewaktu

Hasil pemeriksaan bertujuan untuk melihat gambaran glukosa darah sewaktu peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus. Namun, pada saat pemeriksaan gula darah tidak semua peserta pelatihan tersebut mengikuti pemeriksaan gula darah dikarenakan beberapa peserta ingin melakukan pengobatan di puskesmas tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan :

- a. Mayoritas peserta telah memahami defenisi, tujuan,

manfaat, indikasi, dan kontraindikasi senam dan masase kaki diabetes mellitus

- b. Mayoritas peserta tertarik, senang, dan akan melakukan senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus selama 3 kali dalam seminggu

Adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

- a. Kegiatan senam kaki dan masase kaki diabetes mellitus hendaknya menjadi program rutin puskesmas
- b. Adanya monitoring dan evaluasi yang dilakukan secara berkala terhadap program tersebut.

REFERENSI

1. Associated Bodywork & Massage Professional. 2007. *learn about massage*. diakses melalui <http://www.massagetherapy.com/learnmore/index.php>, pada tanggal 23 Mei 2016

2. Kohnle, 2008, *Symptom of diabetic neuropathy*, 1, diakses melalui <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/neuropathies> pada tanggal 23 Mei 2016
3. Mulyati. 2009. *Pengaruh Masase Kaki Secara Manual Terhadap Sensasi Proteksi, Nyeri dan Ankle Brachial Index (ABI) pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Curup Bengkulu*. Tesis : UI
4. Priyanto, S. 2012. *Pengaruh Senam Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki dan Kadar Gula Darah pada Agregat Lansia Diabetes Melitus di Magelang*. Tesis : UI
5. Setiawan. 2010. *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Diabetes Melitus*. Jakarta : Penebar Swadaya
6. Soegondo. 2008. *Melawan Diabetes dengan banyak beraktivitas*. diakses dari [http://www, infodiabetes.com](http://www.infodiabetes.com) pada tanggal 24 Mei 2016
7. Stillman, R. 2006. *Diabetic Ulcer*. Diakses melalui <http://as.webmd.com/event.ng/Type=click&FlightID=6348&AdID> pada tanggal 23 Mei 2016
8. Supratmi. 2008. *Kebiasaan makan pada anak-anak*. Diakses melalui <http://pagihp.tripod.com/artikel4.html> pada tanggal 24 Mei 2016
9. Sunaryo, T., Sudiro. 2014. *Pengaruh senam kaki diabetik terhadap penurunan resiko ulkus kaki diabetik pada pasien DM tipe 2 di perkumpulan diabetik*. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*; 3, 1: 99-105