

Pelatihan Senam Kaki Diabetes Pada Lansia Dengan Diabetes di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

Yuniarty Antu¹, Dian Pratiwi Iman^{*2}

^{1,2} Universitas Negeri Gorontalo

Corresponding Author: dpratiwiiman@gmail.com

Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan sekresi atau fungsi insulin. Penyakit ini memiliki risiko komplikasi serius, salah satunya adalah ulkus kaki diabetik. Komplikasi ini sering kali menjadi masalah yang umum pada penderita diabetes melitus. Sebagai upaya pencegahan, dilakukan pengabdian berupa pelatihan senam kaki diabetes yang ditujukan kepada para lansia peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di wilayah kerja Puskesmas Telaga. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada peserta mengenai teknik senam kaki diabetes yang benar. Dengan demikian, diharapkan mampu mengurangi risiko terjadinya komplikasi ulkus kaki. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi edukasi mengenai diabetes melitus, perawatan kaki, serta demonstrasi langsung cara melakukan senam kaki diabetes. Kegiatan ini dirancang untuk memastikan peserta tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mempraktikkan senam kaki secara mandiri di rumah. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta terkait pengelolaan diabetes, pentingnya perawatan kaki, dan manfaat senam kaki diabetes dalam mencegah komplikasi. Selain itu, peserta juga telah berhasil mempraktikkan senam kaki dengan baik dan dapat melakukannya secara mandiri.

Kata kunci: Diabetes melitus, lansia, senam kaki diabetes, ulkus kaki.

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, fungsi insulin, atau keduanya. Kondisi ini terjadi karena pankreas tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang mencukupi untuk kebutuhan tubuh (Adriani, et. al., 2022). Diabetes melitus masih menjadi perhatian utama dalam kesehatan global karena termasuk dalam sepuluh besar penyakit tidak menular dan dianggap sebagai penyakit yang berpotensi merusak sistem kesehatan nasional jika tidak dikelola dengan baik. Kondisi ini menjadi masalah serius bagi kesehatan masyarakat karena prevalensi diabetes melitus terus mengalami peningkatan.

Tahun 2021, prevalensi diabetes melitus mencapai 10,5% dari populasi dunia, dan diproyeksikan akan meningkat menjadi 12,2% secara global pada tahun 2024 (Sun, et. al., 2022). International Diabetes Federation (IDF) mencatat bahwa pada tahun 2021, sebanyak 537 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, dengan proyeksi angka ini akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. International Diabetes Federation (IDF) juga memproyeksikan bahwa jumlah dan prevalensi penyandang diabetes berusia 20-79 tahun di Indonesia akan semakin meningkat dari tahun ke tahun (Kemenkes, 2024).

Di Indonesia, jumlah penderita diabetes yang tercatat pada tahun 2021 mencapai 19,5 juta orang dan diperkirakan akan naik menjadi 28,6 juta pada tahun 2045 (Ditjen P2P, 2024). Prevalensi diabetes berdasarkan diagnosis dokter mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018, yakni 1,5% di tahun 2018 dan 1,7% di tahun 2023 pada semua kelompok usia, serta 2,0% di tahun 2018 dan 2,2% di tahun 2023 pada kelompok usia ≥ 15 tahun. International Diabetes Federation (IDF) memproyeksikan bahwa jumlah dan prevalensi penyandang diabetes berusia 20-79 tahun di Indonesia akan semakin meningkat dari tahun ke tahun (Kemenkes, 2024).

Berdasarkan berbagai studi sebelumnya dan data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa diabetes melitus tipe 2 dapat menyebabkan komplikasi yang berdampak buruk pada kesehatan masyarakat, seperti retinopati, ulkus kaki, penyakit kardiovaskular,

hipertensi, dan lainnya (WHO, 2023). Ulkus kaki pada pasien diabetes merupakan kejadian yang umum terjadi akibat manajemen perawatan kaki diabetes yang kurang baik, dapat mengakibatkan luka, infeksi, atau bahkan penurunan fungsi fisiologis kaki, sehingga menyebabkan berbagai gangguan pada kaki (Gamboa-Antiñolo, 2023). Neuropati dan penyakit arteri perifer merupakan faktor predisposisi untuk terjadinya ulkus kaki diabetes (Dee, et. al., 2022).

Secara umum, tujuan manajemen diabetes melitus mencakup pengendalian kadar glukosa darah melalui terapi nutrisi medis, aktivitas fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan kadar glukosa darah. Selain pengobatan umum, terdapat pencegahan sekunder untuk mencegah komplikasi seperti ulkus kaki diabetes, yaitu dengan memahami faktor risiko, melakukan skrining dini, merawat kaki, dan menangani faktor risiko ulkus kaki diabetes. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mencegah ulkus kaki diabetes (Dee, et. al., 2022).

Senam kaki merupakan bentuk latihan fisik yang dilakukan oleh penderita diabetes melitus dengan cara menggerakkan kaki untuk membantu mengontrol kadar gula darah. Latihan ini termasuk jenis olahraga yang sederhana dan mudah dilakukan, baik di dalam maupun di luar ruangan. Senam kaki sangat cocok dilakukan di rumah dengan memanfaatkan alat sederhana seperti kursi dan koran, serta hanya membutuhkan waktu sekitar 20-30 menit. Kegiatan ini memiliki manfaat penting dalam mencegah cedera kaki sekaligus memperbaiki sirkulasi darah di area kaki (Miladiana, et. al., 2024).

Lansia dengan keterbatasan pergerakan atau aktivitas fisik tetap dapat melakukan senam kaki diabetes karena gerakannya sederhana, dapat dilakukan sambil duduk, dan tidak memerlukan alat khusus, sehingga mudah diterapkan dalam rutinitas sehari-hari. Pengabdian ini dikhususkan kepada lansia yang merupakan anggota prolanis, di wilayah kerja Puskesmas Telaga, Gorontalo. Pelatihan senam kaki diabetes ini diselenggarakan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada lansia mengenai cara yang tepat dalam melakukan senam kaki, guna mengontrol kadar gula darah, mencegah cedera kaki, dan meningkatkan sirkulasi darah di kaki, yang merupakan masalah umum pada penderita diabetes.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan senam kaki diabetes kepada lansia dengan diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Telaga. Kegiatan ini diawali dengan persiapan yang meliputi identifikasi lansia penderita diabetes melalui data Prolanis, koordinasi dengan pihak Puskesmas, dan pengumpulan materi pelatihan yang relevan. Materi pelatihan mencakup pentingnya pengelolaan diabetes, risiko komplikasi, serta manfaat senam kaki untuk mencegah ulkus kaki dan meningkatkan sirkulasi darah.

Pelatihan dilaksanakan pada kegiatan Prolanis di salah satu rumah warga. Pada tahap pelatihan, peserta diberikan edukasi awal mengenai diabetes melitus, berupa risiko, komplikasi, serta cara mencegah masalah kaki melalui senam kaki yang teratur. Pemateri kemudian mendemonstrasikan gerakan senam kaki yang ringan dan mudah dilakukan, baik di dalam maupun di luar ruangan, dengan menggunakan alat sederhana seperti kursi dan koran. Setelah itu, peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan senam kaki secara mandiri, dengan pengawasan untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar dan aman. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk mengatasi permasalahan yang mungkin dihadapi peserta dalam melaksanakan senam kaki. Selain itu, pendekatan sosial budaya juga diterapkan dengan melibatkan keluarga dan masyarakat sekitar dalam mendukung pelaksanaan senam kaki di rumah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Senam Kaki Diabetes di wilayah kerja Puskesmas Telaga telah dilaksanakan dengan melibatkan sejumlah lansia yang tergabung dalam program Prolanis dan telah terdiagnosis diabetes melitus. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan kaki dan melakukan aktivitas fisik, khususnya senam kaki, untuk mengelola diabetes yang diderita.

Selama pelatihan, awalnya peserta diberikan edukasi mengenai diabetes melitus, risiko komplikasi, serta cara mencegah masalah kaki melalui senam kaki yang teratur. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait pengelolaan diabetes, terutama dalam hal perawatan kaki dan manfaat senam kaki. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta belum mengetahui pentingnya senam kaki untuk mencegah komplikasi, namun setelah mengikuti pelatihan, hampir seluruh peserta mengaku merasa lebih paham dan siap untuk menerapkan senam kaki dalam rutinitas mereka.



Gambar 1. Edukasi Awal Mengenai Diabetes



Gambar 2. Peserta Mempraktikkan Senam Kaki

Peserta terlihat sangat antusias mengikuti sesi demonstrasi senam kaki. Gerakan senam kaki yang sederhana dan mudah dilakukan membuat peserta merasa lebih percaya diri. Mayoritas peserta mampu mengikuti senam kaki dengan baik, meskipun beberapa di antaranya membutuhkan bantuan pada gerakan tertentu. Selama sesi praktik, diberikan bimbingan langsung untuk memastikan setiap peserta dapat melakukan gerakan dengan benar dan aman. Para peserta mengaku merasa lebih nyaman setelah mengetahui teknik yang tepat, yang mengurangi kekhawatiran mereka tentang cedera saat melaksanakan senam di rumah.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan senam kaki diabetes pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Telaga dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sehat di kalangan lansia penderita diabetes melitus. Melalui pelatihan ini, peserta memperoleh informasi penting mengenai pengelolaan diabetes, perawatan kaki yang tepat, serta manfaat senam kaki dalam mencegah komplikasi diabetes, khususnya ulkus kaki.

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti sesi senam kaki yang sederhana namun efektif. Peningkatan pengetahuan peserta tentang perawatan kaki dan pentingnya olahraga sebagai bagian dari pengelolaan diabetes juga tercatat signifikan. Sebagai tujuan jangka panjang, peserta diharapkan bisa mengintegrasikan senam kaki dalam rutinitas harian mereka, yang kemudian diharapkan memberikan dampak positif pada kesehatan kaki dan secara tidak langsung berkontribusi pada pengendalian kadar gula darah.

Secara keseluruhan, pelatihan ini memberikan dampak positif baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap kesehatan lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat terus dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Telaga serta mengurangi risiko komplikasi diabetes yang sering terjadi pada kelompok usia ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada kepala Puskesmas Telaga, seluruh Tim Tenaga Kesehatan, Kader, dan juga masyarakat sebagai mitra pengabdian masyarakat yang sudah bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan dapat berlangsung dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, A., Elfariyanti, E., Amelia, N., & Mustafa, I. (2022). Analysis Of Calcium (Ca) In Banana With Complexometric Method. *Oceana Biomedicina Journal*, 5(1), 49–57. <https://doi.org/10.30649/obj.v5i1.73>
- Dee, Theodehild M. Theresia., Fiah, Fransita M.A., Pandie, France R. (2022). Foot Exercise and Related Outcomes in Patient With Diabetes Mellitus: A Literature Review. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* Volume 5, Issue 5, October 20th, 2022 DOI: 10.35654/ijnhs.v5i5.638
- Ditjen P2P. (2024). Saatnya Mengatur Si Manis. Kemenkes. Link <https://p2p.kemkes.go.id/saatnya-mengatursi-manis/#:~:text=Data dari International Diabetes Federation,783 juta pada tahun 2045.>
- Gamboa-Antiñolo, F. M. (2023). Diabetic foot ulcers: a growing global health emergency in the COVID-19 era. *Internal. and Emergency Medicine*, 18(5), 1259-1261. <https://doi.org/10.1007/s11739-023-03217-8>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023.

- Miladiana, Putri Intan., Rosyid, Fahrur Nur. (2024). The Effect Of Diabetes Mellitus Foot Exercises On The Stability Of Blood Sugar Levels In Patients With Diabetes Mellitus: A Literature Review. Indonesian Journal of Global Health Research Volume 6 Number 6, December 2024 e-ISSN 2715-1972; p-ISSN 2714-9749
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR>
- Sun, H., Saeedi, P., Karuranga, S., Pinkepank, M., Ogurtsova, K., Duncan, B. B., ... & Magliano, D. J. (2022). IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. Diabetes research and clinical practice, 183, 109119.
<https://doi.org/10.1016/j.diabres.2021.109119>
- WHO. (2023). Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>