

PELATIHAN SENAM KAKI MENGGUNAKAN KORAN TERHADAP PENDERITA DIABETES MELLITUS DI DESA TACCORONG KEC. GANTARANG KAB. BULUKUMBA

FOOT GYMNASTICS TRAINING USING NEWSPAPERS AGAINST PEOPLE WITH DIABETES MELLITUS IN TACCORONG KEC. GANTARANG KAB. BULUKUMBA VILLAGE.

Asri^{1*}, Andi Suswani ²

Prodi Profesi Ners, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia
Prodi Keperawatan, Stikes Panrita Husada Bulukumba, Indonesia

Email: asriiffat@gmail.com

ABSTRAK

Penanganan DM dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis seperti pemberian injeksi insulin dan obat hiperglikemik oral (OHO). Sedangkan non farmakologis yaitu pengaturan diet, olahraga, merokok. Kebanyakan dari penderita DM lebih cenderung melakukan pengaturan diet dan mengkonsumsi obat-obatan. Namun pelaksanaan diet yang teratur belum menjamin akan terkontrolnya kadar gula darah, namun akan lebih baik jika dimbangi dengan latihan fisik yang sesuai. Latihan jasmani merupakan bagian dari penatalaksanaan DM, salah satu latihan yang dianjurkan yaitu senam kaki diabetes. Senam kaki merupakan salah satu latihan jasmani yang berpengaruh terhadap penurunan kadar glukosa pada diabetes tipe 2 dengan pengurusan glukosa akibat latihan. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk melakukan kegiatan pelatihan pada masyarakat yang mengalami Diabetes Mellitus. Metode yang digunakan adalah dengan melakukan penyuluhan/ pemberian materi tentang Diabetes Mellitus serta melakukan pelatihan senam DM dengan menggunakan Koran. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat dan penurunan kadar glukosa darah. Kesimpulan dari pengabdian ini adalah bahwa Senam DM dapat menurunkan kadar Glukosa Pasien, Olehnya itu diharapkan kegiatan senam ini menjadi perhatian untuk diterapkan ke masyarakat secara rutin dan berkesinambungan.

Kata Kunci: Senam, Koran, Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Handling DM can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological therapies such as insulin injection and oral hyperglycemic drugs (OHO). While non-pharmacological is the regulation of diet, exercise, smoking. Most people with DM are more likely to make dietary arrangements and consume drugs. However, the implementation of a regular diet does not guarantee controlled blood sugar levels, but it would be better if balanced with appropriate physical exercise. Physical exercise is part of dm management, one of the recommended exercises is diabetic foot gymnastics. Foot gymnastics is one of the physical exercises that affect the decrease in glucose levels in type 2 diabetes by draining glucose due to exercise. The purpose of this packer is to conduct training activities in people who have Diabetes Mellitus. The method used is to do counseling / giving material about Diabetes Mellitus and doing DM gymnastics training using newspapers. The result of this community service is an increase in public knowledge and a decrease in blood glucose levels. The conclusion of this packer is that DM Gymnastics can reduce the patient's glucose levels, therefore it is expected that this gymnastics activity is a concern to be applied to the community on a regular and continuous basis.

Keywords: Gymnastics, Newspapers, Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) ialah penyakit atau gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat lipid dan protein sebagai akibat dari insuvisensi fungsi insulin, yang dapat disebabkan oleh produksi insulin oleh sel-sel beta langerhans kelenjar pankreas atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel-sel tubuh terhadap insulin (WHO, 2019). Komplikasi yang dapat disebabkan oleh DM yang sering kerap kali terjadi seperti gagal ginjal, neuropati, yang terjadi pada bagian kaki dan dapat meningkatkan kejadian ulkus kaki, infeksi, dan biasanya terjadi amputasi pada bagian kaki. Penatalaksanaan DM salah satunya yaitu dengan melakukan latihan jasmani. Latihan jasmani dapat menurunkan kadar glukosa darah, karena akan membantu meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif (Mutu and Yuda 2019). Diabetes melitus menduduki peringkat ke-6 di dunia sebagai penyakit tidak menular yang mematikan. Prevalensi kejadian kematian sekitar 1,3 juta jiwa dan kematian di bawah usia 70 tahun sebanyak 4% (WHO, 2018).

Berdasarkan data Internasional Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas tahun 2017 prevalensi Diabetes Melitus di Asia Pasifik dari populasi 138.200.000 orang dewasa, sekitar 6,9% dan mengalami peningkatan di tahun 2018 sebanyak 8,5% (Mutu and Yuda 2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa Sulawesi Selatan berada pada urutan ke 7 sebanyak 1,3% atau 33.693 jiwa. Prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter sebanyak 12,3%. (Kemenkes RI, 2019). Permasalahan yang dihadapi masyarakat saat ini adalah meningkatnya penduduk dimasyarakat yang menderita Diabetes Mellitus sangat tajam, sehingga melalui pengabmas ini kami memberikan solusi kepada masyarakat terutama Senam kaki dapat menurunkan kadar glukosa melalui peningkatan pengambilan glukosa otot dan lebih meningkatkan kerja otot ekstremitas bawah utamanya ankle dan jari-jari kaki sehingga menyebabkan kontraksi otot. Kontraksi otot tersebut akan mengakibatkan jumlah glukosa dalam darah menjadi berkurang karena meningkatnya glukosa darah yang diangkut ke dalam jaringan sehingga mampu mencegah terjadinya DM.

METODE

Metode kegiatan yang dilakukan berupa

- a. Melakukan Pendekatan kepada pemerintah setempat dan izin dari pemimpin wilayah (Desa atau Kelurahan),
 - b. Pendekatan kepada masyarakat setempat dan menjelaskan maksud kegiatan tersebut.
 - c. Melakukan pendataan kepada masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus dan menggali permasalahan yang telah dialami.
 - d. melakukan kesepakatan untuk melakukan pelatihan Senam Kaki.
 - e. Melakukan pendampingan terhadap kegiatan pelatihan yang telah dilakukan dan langsung melakukan simulasi kepada masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus.
- Sebelum pelaksanaan peserta diberikan penyuluhan tentang mengenal Diabetes Mellitus serta cara melakukan senam DM dengan menggunakan Koran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil kegiatan ini dilaksanakan di rumah warga Desa Taccorong. Pada kegiatan ini dihadiri oleh 30 masyarakat yang tersebar di beberapa dusun yang ada di desa. Adapun dokumentasi pelatihan berupa foto kegiatan yang dilakukan yaitu pemberian materi serta melakukan praktik senam Diabetes Mellitus dengan menggunakan koran.

Gambar 1. Pelatihan Senam DM



Gambar 2.



Tabel 1. persentase peserta berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah Warga	Persentase
Laki-laki	12	40%
Perempuan	18	60%
Total	30	100%

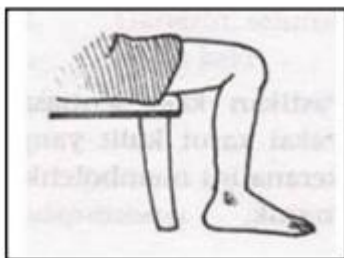
PEMBAHASAN

Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Fransisca 2012)

Prosedur pelaksanaan senam kaki diabetes

Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki diabetes adalah sebagai berikut.

- 1) Pasien duduk di atas bangku/kursi dengan kaki menyentuh lantai.



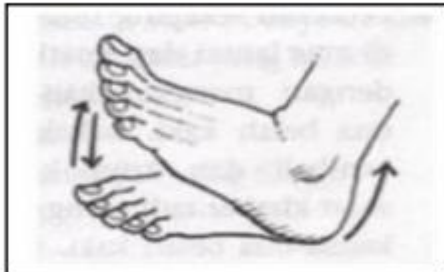
Gambar 1 Posisi Senam Kaki

- 2) Dengan posisi tumit yang diletakkan dilantai, jari-jari kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.



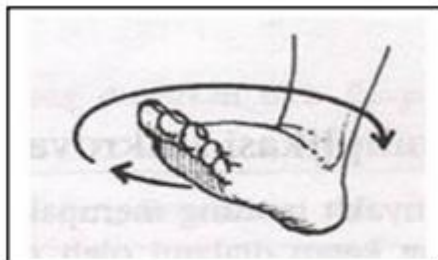
Gambar 2 Gerakan Cakar Ayam

- 3) Dengan meletakkan salah satu tumit dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian jari-jari kaki diletakkan di lantai dan tumit kaki diangkat ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bersamaan pada kaki kanan dan kiri bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



Gambar 3 Gerakan Angkat Tumit dan Telapak Kaki

- 4) Tumit diletakkan di lantai, bagian ujung jari kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



Gambar 4 Gerakan Memutar pada Pergelangan Kaki

- 5) Jari-jari kaki diletakkan dilantai, lalu tumit di angkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



Gambar 5 Gerakan Memutar Tumit

- 6) Angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Lalu gerakkan jari-jari kaki kedepan lalu turunkan kembali secara bergantian ke kiri dan ke kanan. ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.
- 7) Kemudian luruskan salah satu kaki di atas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari-jari kaki ke arah wajah lalu turunkan kembali ke lantai.
- 8) Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankanlah posisi tersebut. Kemudian gerakkan pergelangan kaki ke depan dan ke belakang.
- 9) Selanjutnya luruskan salah satu kaki dan angkat, lalu putar kaki pada pergelangan kaki, lakukan gerakan seperti menulis di udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian
- 10) Letakkan selebar koran di lantai. Kemudian bentuk kertas koran tersebut seperti bola dengan kedua belah kaki. Lalu buka kembali bola tersebut menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Gerakan ini dilakukan hanya sekali.
- 11) Kemudian robek koran menjadi 2 bagian, lalu pisahkan kedua bagian koran tersebut.
- 12) Sebagian koran tersebut di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki.
- 13) Kemudian pindahkan, kumpulan sobek-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh tadi.
- 14) Lalu bungkus semua sobekan-sobekan tadi dengan kedua kaki kanan dan kiri menjadi bentuk bola.



Gambar 6 Gerakan Menyobek Koran

- 15) Kaki merobek kertas koran kecil-kecil dengan menggunakan jari-jari kaki lalu bungkus menjadi bentuk bola (Handayani 2018).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk masyarakat terutama peningkatan pengetahuan masyarakat tentang DM dan cara menurunkan DM tanpa menggunakan obat Farmakologi yaitu dengan cara Senam DM dengan menggunakan Koran. Hasil pengabmas ini dapat dijadikan acuan kepada pemerintah setempat untuk mendukung kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M. B. (2010) '*Obesitas, Diabetes Melitus & Dislipidemia*', Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Betteng, D. Pangemanan, and Mayulu. 2015. "Analisis Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Wanita Usia Produktif Di Puskesmas Wawonasa." Jurnal eBiomedik (Ebm) 2.
- Bilous, R. and Donnelly, R. (2014) *Buku penanganan diabetes*. 4th edn. Edited by B. Barrid. Jakarta: Bumi Medika.
- Brunner and Suddarth (2013) *buku ajar keperawatan medikal bedah*. bahasa ind. Edited by Suzanne, Smeitzer, and Brenda. Jakarta: EGC.
- Datok. 2013. *Mengetahui Titik Refleksi Pada Kaki*. Jakarta: EGC.
- Dharma, K. (2017) *Metodelogi penelitian keperawatan*. Jakarta: CV. trans info media. Available at: www.transinfotim.blogspot.com.
- Elfindri et al. (2012) *Metodelogi penelitian kesehatan*. 2nd edn. Edited by efrida Aziz. Jakarta: Baduose medika jakarta.
- Fransisca, K. (2012) *Awas pankreas rusak penyebab diabetes*. 1st edn. Edited by maloedin Sitanggang. Jakarta: cerdas sehat.
- Handayani, T. (2018) '*Pelatihan Senam Kaki Bagi Dokter Di Kabupaten Cianjur Dalam Pencegahan Komplikasi Diabetic Foot*', trini, handayani, 1(1), p. 55. doi: 10.30738/ad.v1i1.2216.