

IBM *Self Management* (Manajemen Diet, Latihan Fisik, dan Perawatan Kaki) Pada Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan

Febrina Angraini Simamora, Nanda Masraini Daulay
Universitas Auфа Royhan Kota Padangsidempuan
(febrina.angraini@yahoo.com/085262825435)

ABSTRAK

Kegiatan *IbM Self Management* (Manajemen Diet, Latihan Fisik, dan Perawatan Kaki) pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 ini bertujuan meningkatkan kemampuan penderita DM Tipe 2 dalam melakukan manajemen diet, latihan fisik, dan perawatan kaki serta pengontrolan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. Kelompok penderita DM menunjukkan bahwa intervensi yang berbasis dukungan sosial ini efektif untuk diberikan di masyarakat. Program *IbM* Kelompok Penderita DM ini melakukan beberapa penyuluhan dan pelatihan pada kelompok pendukung pada peserta, dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang penderita DM, dan kegiatan yang dilakukan berupa: pendidikan kesehatan mengenai penyakit diabetes mellitus, gaya hidup sehat, modifikasi diet DM, aktifitas/olahraga untuk Diabetesi – Senam Kaki dan Senam Diabetes, perawatan kaki sebagai pencegahan dari luka diabetes, dan pengecekan GDS. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan sebanyak 88% (22 penderita DM) mengalami peningkatan pengetahuan terkait empat pilar penatalaksanaan DM, dan 12% (3 penderita DM) sudah melaksanakan keempat pilar penatalaksanaan DM tersebut sebelumnya. Dengan adanya pendidikan kesehatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kemandirian penderita DM dalam melakukan manajemen diet, latihan fisik, dan perawatan kaki serta pengontrolan kadar gula darah secara mandiri.

Kata kunci : Diabetes mellitus, self manajemen DM, senam kaki diabetes

ABSTRACT

*The *IbM of Self Management* (Diet Management, Physical Exercise, and Foot Care) for Type 2 Diabetes Mellitus sufferers aims to improve the ability of Type 2 DM sufferers in managing diet, physical exercise, and foot care as well as controlling blood sugar levels in people with diabetes mellitus. DM sufferers group shows that this intervention based on social support is effective to be given in the community. The DM program of the DM Patients Group conducted a number of counseling and training to support groups of participants, with a total of 25 DM sufferers, and activities carried out in the form of: health education about diabetes mellitus, a healthy lifestyle, modification of the DM diet, activities / sports for Diabetics - Foot Gymnastics and Diabetes Gymnastics, foot care as prevention from diabetes sores, and checking for GDS. The results of the evaluation during the activity process took place as much as 88% (22 DM patients) experienced an increase in knowledge related to the four pillars of DM management, and 12% (3 DM sufferers) had carried out the four pillars of DM management previously. With this health education, it is expected to be able to increase the knowledge and independence of DM sufferers in managing diet, physical exercise, and foot care as well as controlling blood sugar levels independently.*

Keywords: *Diabetes mellitus, self management DM, diabetes foot gymnastics*

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai dengan kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia yang disebabkan penurunan kemampuan tubuh untuk bereaksi terhadap insulin atau pankreas yang dapat menghentikan sama sekali produksi insulin (Smeltzer & Bare, 2010). Selain itu, DM merupakan suatu penyakit kronis yang ditandai oleh ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein sehingga menyebabkan hiperglikemia (peningkatan kadar gula darah) (Black & Hawk, 2009).

Epidemiologi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan angka insidens dan prevalensi DM tipe II di berbagai penjuru dunia. WHO memprediksi adanya peningkatan jumlah penyandang diabetes yang cukup besar untuk tahun-tahun mendatang. Jumlah kasus diabetes di dunia mengalami peningkatan secara signifikan pada sepuluh tahun belakangan ini dan merupakan penyebab kematian keenam di seluruh dunia. Peningkatan jumlah kasus diabetes tersebut akan berdampak terhadap menurunnya angka harapan hidup, meningkatnya angka kesakitan, dan menurunnya kualitas hidup (Nwankwo, et all, 2010).

Peningkatan jumlah penderita DM di berbagai wilayah memiliki derajat yang tidak sama, wilayah Pasifik Barat memiliki penderita DM yang lebih banyak dibandingkan dengan wilayah lainnya yaitu berkisar 138 juta orang dan wilayah Afrika menempati posisi terkecil dengan jumlah penderita berkisar 19,8 juta orang. Untuk wilayah Asia Tenggara, ditemukan 72,1 juta penderita DM dan menempati urutan kedua dari tujuh pembagian wilayah yang ada. Indonesia merupakan negara yang menempati urutan ke tujuh dari sepuluh negara dengan jumlah kasus diabetes terbanyak pada usia 20 – 79 tahun dan jumlah pasien mencapai 8,5 juta orang (IDF, 2013).

DM merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol dengan melakukan pengelolaan berdasarkan 4 pilar yaitu edukasi, manajemen diet, olahraga dan obat-obatan. Pengelolaan dan pengontrolan diabetes yang dilakukan dengan tidak tepat akan mengakibatkan terjadinya komplikasi akut ataupun kronik. Pengontrolan diabetes sangat dipengaruhi oleh kemandirian pasien diabetes dalam melakukan perawatan diabetes yang benar (Soegondo dkk, 2009).

Hal tersebut menyebabkan adanya ansietas atau kecemasan pada penderita diabetes mellitus karena diwajibkan melakukan pengontrolan dan manajemen diet serta olahraga seumur hidup. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, maka perlu pengaturan manajemen diet, latihan fisik dan perawatan kaki pada penderita DM dalam menjalani program pengobatan untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

Maka berdasarkan permasalahan diatas, kami bermaksud untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa pemberian penjelasan dan demonstrasi tentang self management (manajemen diet, latihan fisik, dan perawatan kaki) di Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berupa metode pendidikan kesehatan dan demonstrasi. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan Stikes Aufa Royhan Kota Padangsidempuan.

Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan senam kaki diabetic, terlebih dahulu dilakukan pengecekan KGS sewaktu dari peserta kegiatan. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan

tentang Self Manajemen (manajemen diet, latihan fisik, dan perawatan kaki) pada penderita DM.

Pada saat pelaksanaan kegiatan, mitra dari puskesmas Labuhan Rasoki dan kepala Desa Labuhan Rasoki turut serta mengikuti rangkaian kegiatan yang dilakukan dan aktif berperan sebagai mitra dalam kegiatan ini.

Rangkaian kegiatan ini kemudian dilakukan secara berkelanjutan yang dilaksanakan setiap hari Selasa di puskesmas Labuhan Rasoki setelah program senam Prolanis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan latihan ini bertujuan setelah melaksanakan demonstrasi latihan ini para dosen dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan keterampilan medis sebagai sarana aktualisasi diri dosen dan mahasiswa untuk menjadi tenaga medis yang profesional, serta sebagai bentuk tridarma perguruan tinggi bagi dosen di STIKes Aufa Royhan, Memberi motivasi kepada para penderita diabetes melitus tentang pentingnya kesadaran menjaga pola hidup sehat agar terhindar komplikasi diabetes mellitus dan dapat mencegah kecemasan.

Adapun kegiatan latihan senam kaki diabetik ini dilaksanakan pada hari Rabu - Jumat (1-3 Agustus 2018), pada pukul (10.00-11.30) WIB di Wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan. Yang berperan dalam penyuluhan ini yaitu Ketua (Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep), Sekretaris (Ns. Nanda Masraini Daulay, M.Kep), Anggota (Mujahid, Diah Rindriani, Desemi Rijannah, dan Ira Wulandari).

Kegiatan dilakukan di balai desa Labuhan Rasoki dan diberikan materi terlebih dahulu sebelum latihan. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Bapak Kepala desa Labuhan Rasoki.

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh protocol, kemudian kata sambutan dari kepala desa, dan dilanjutkan dengan pemberian materi dan

latihan senam kaki diabetik. Pada saat latihan berlangsung, para peserta terlihat sangat antusias dan mengikuti gerakan yang dipraktikkan oleh penyaji. Para peserta juga tidak segan-segan untuk bertanya tentang cara dan pedoman latihan yang harus mereka lakukan setiap harinya.

Kelompok penderita DM menunjukkan bahwa intervensi yang berbasis dukungan sosial ini efektif untuk diberikan di masyarakat. Program IbM Kelompok Penderita DM ini melakukan beberapa penyuluhan dan pelatihan pada kelompok pendukung pada peserta, dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang penderita DM, dan kegiatan yang dilakukan berupa: pendidikan kesehatan mengenai penyakit diabetes mellitus, gaya hidup sehat, modifikasi diet DM, aktifitas/olahraga untuk Diabetesi – Senam Kaki dan Senam Diabetes, perawatan kaki sebagai pencegahan dari luka diabetes, dan pengecekan GDS. Hasil evaluasi selama proses kegiatan berlangsung didapatkan sebanyak 88% (22 penderita DM) mengalami peningkatan pengetahuan terkait empat pilar penatalaksanaan DM, dan 12% (3 penderita DM) sudah melaksanakan keempat pilar penatalaksanaan DM tersebut sebelumnya

Di akhir latihan, dilakukan evaluasi tentang latihan yang disampaikan. Sebagian besar peserta mampu mengulangi dan mempraktekkan kembali langkah-langkah latihan yang sudah disampaikan dan dengan semangat meminta untuk mengulangi pertemuan seperti itu kembali agar mereka semakin banyak mendapat materi terkait dengan penanganan diabetes mellitus.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan manajemen diet, latihan fisik, dan perawatan kaki DM yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para peserta yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti latihan Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga

mendengarkan penjelasan tentang kesehatan oleh panitia kegiatan.

Kegiatan manajemen diet, latihan fisik, dan perawatan kaki DM dapat dilakukan lebih sering agar para penderita lebih mengetahui bagaimana pentingnya menjaga kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan dalam hal kesehatan dan melakukan pencegahan dini terhadap komplikasi diabetes mellitus

5. REFERENSI

- International Diabetes Federation (2013). International diabetes federation managing older people with type 2 diabetes global guideline. 6th edition. Diakses dari <http://www.idf.org/diabetes-evidence-demands-real-action-un-summit-non-communicable-diseases>
- Nwankwo, et al., (2010). Factors influencing diabetes management outcome among patients attending government health facilities in South East, Nigeria. *International Journal Of Tropical Medicine*, 5 (2), 28-36.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2010). Brunner & Suddarth's Textbook of medical surgical nursing. (12th) ed. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins
- Soegondo, S., Soewondo, P., & Subekti, I. (2009). Penatalaksanaan diabetes mellitus terpadu. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.



6. DOKUMENTASI KEGIATAN

