

PENYULUHAN KESEHATAN DIABETES MELITUS DAN APLIKASI SENAM KAKI PADA LANSIA DI PANTI JOMPO BASILAM

Mei Adelina Harahap, Nanda Suryani Sagala

Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Di Kota
Padangsidempuan

Email : meiadelinayusuf800@gmail.com Hp. 081397274600

Abstrak

Saat ini gaya hidup modern dengan pilihan menu makanan dan cara hidup yang kurang sehat semakin menyebar ke seluruh lapisan masyarakat, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit degeneratif yaitu penyakit yang tidak menular akan tetapi dapat diturunkan. Salah satu penyakit degeneratif yang memerlukan penanganan secara tepat dan serius adalah diabetes mellitus (DM). 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. Tujuan pengabdian untuk Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Lansia tentang Diabetes Melitus dan Aplikasi senam kaki Pada Lansia . Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu penyuluhan tentang Senam Kaki Diabetes Melitus Pada Lansia Di Panti Jompo Basilam . Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik oleh Lansia, kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan tentang Diabetes Melitus dan aplikasi Senam kaki Pada Lansia Di Pantai Jompo Basilam. Hal ini dibuktikan dengan antusias Lansia menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib juga mendengarkan penyuluhan tentang Diabetes Melitus dan aplikasi Senam Kaki Diabetes Melitus, menempel spanduk dan foto bersama oleh panitia kegiatan dan Lansia

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Senam Kaki, Lansia

Abstract

Nowadays, modern lifestyle with food menu choices and unhealthy ways of life are increasingly spreading to all levels of society, causing an increase in the number of degenerative diseases, namely diseases that are not contagious but can be inherited. One of the degenerative diseases that require proper and serious treatment is diabetes mellitus (DM). According to reports from several places in Indonesia, the incidence and complications of DM is quite scattered so that it can be said to be one of the national problems that should receive more attention. The purpose of this service is to increase knowledge and awareness of the elderly about diabetes mellitus and the application of foot exercises to the elderly. The form of activity carried out was counseling on Diabetes Mellitus Foot Gymnastics for the Elderly at the Basilam Nursing Home. The counseling activity which was carried out went well by the elderly, the activity seemed enthusiastic in participating in the counseling activity about Diabetes Mellitus and the application of foot exercises for the elderly at Basilam Elderly Beach. This is evidenced by the enthusiasm of the elderly who carry out activities regularly and in an orderly manner as well as listening to counseling about Diabetes Mellitus and the application of Diabetes Mellitus Foot Exercise, sticking banners and photos together by the activity committee and the elderly.

Keywords: Diabetes Mellitus, Foot Exercise, Elderly

1. PENDAHULUAN

Saat ini gaya hidup modern dengan pilihan menu makanan dan cara hidup yang kurang sehat semakin menyebar ke seluruh lapisan masyarakat, sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan jumlah penyakit degeneratif yaitu penyakit yang tidak menular akan tetapi dapat diturunkan. Salah satu penyakit degeneratif yang memerlukan penanganan secara tepat dan serius adalah diabetes mellitus (DM). 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.

Salah satu komplikasi penyakit diabetes melitus yang sering dijumpai adalah kaki diabetik (diabetic foot), yang dapat bermanifestasikan sebagai ulkus, infeksi dan gangren dan artropati Charcot (Reptuz, 2009). Ada dua tindakan dalam prinsip dasar pengelolaan diabetic foot yaitu tindakan pencegahan dan tindakan rehabilitasi. Tindakan rehabilitasi meliputi program terpadu yaitu evaluasi tukak, pengendalian kondisi metabolik,

debridemen luka, biakan kuman, antibiotika tepat guna, tindakan bedah rehabilitatif dan rehabilitasi medik. Tindakan pencegahan meliputi edukasi perawatan kaki, sepatu diabetes dan senam kaki (Yudhi, 2009).

Senam kaki merupakan latihan yang dilakukan bagi Penyandang DM atau bukan Penyandang untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Soebagio, 2011). Perawat sebagai salah satu tim kesehatan, selain berperan dalam memberikan edukasi kesehatan juga dapat berperan dalam membimbing Penyandang DM untuk melakukan senam kaki sampai dengan Penyandang dapat melakukan senam kaki secara mandiri (Anggriyana & Atikah, 2010).

Gerakan-gerakan senam kaki ini dapat memperlancar peredaran darah di kaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerak sendi kaki. Dengan demikian diharapkan kaki Penyandang diabetes dapat terawat baik dan dapat meningkatkan kualitas hidup Penyandang diabetes (Anneahira, 2011).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan Diabetes Melitus dan aplikasi Senam Kaki Diabetes Melitus Pada Lansia. Berlangsung selama 120 menit dilaksanakan di Lapangan Panti Jompo Basilam . Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi kepada lansia terkait Diabetes Melitus dan senam kaki . Penyuluhan berupa presentase, demonstrasi dan pemberian poster. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 20 orang. Penyuluhan dilakukan kepada lansia, yang diawali dengan pembukaan oleh moderator selama 15 menit dengan menyampaikan salam pembukaan acara dan isi materi disampaikan langsung oleh pemateri selama 60 menit. Setelah materi di sampaikan, pemateri memberikan waktu untuk sesi tanya-jawab selama 45 menit. Sesi tanya-jawab terdiri dari lansia bertanya kepada pemateri dan pemateri memberikan jawaban dari pertanyaan kepada lansia. Lansia diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri dan menyampaikan *feedback*. Lansia terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan dan demonstrasi. Sebelum penyampaian materi selesai

dilakukan foto Bersama kepada peserta yang hadir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dilakukan dengan cara pertama dengan mengumpul lansia. Ketua Panitia memberikan kata sambutan dan menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilaksanakan di Panti Jompo tersebut dan selanjutnya kata sambutan dilanjutkan oleh pengurus Panti dan bersedia menerima kegiatan penyuluhan sehatan Diabetes Melitus dan senam kaki Pada Lansia Di Panti Jompo Basilam yang akan dilaksanakan oleh Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan.

Terlihat antusias dari lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan. Lansia yang akan mengikuti kegiatan terlihat dengan tertib dan sesuai dengan yang diarahkan oleh panitia kegiatan. Panitia dapat melaksanakan kegiatan ini. Dari 3 pertanyaan yang di ajukan lansia menjawab dan tahu tentang Diabetes Melitus dan Senam Kaki Pada Lansia dan berusaha untuk mampu menerapkan sesuai dengan arahan yang sudah diberikan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam kegiatan penyuluhan dan aplikasi ini yang dilaksanakan berjalan dengan baik oleh lansia ,kegiatan tampak antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan Diabetes Melitus dan senam kaki Pada Lansia Di Panti Jompo Basilam .Hal ini dibuktikan dengan antusias lansia menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib juga mendengarkan penyuluhan Diabetes Melitus dan demonstrasi senam kaki, menempel spanduk dan foto bersama oleh panitia kegiatan dan lansia.

Saran dalam kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan lebih sering agar lansia lebih mengetahui tentang Diabetes Melitus dan Senam kaki Pada Lansia yang sesuai dengan syarat kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan dalam hal kesehatan.

5. REFERENSI

Bastaki, Salim. 2005. Review Diabetes Mellitus and its Treatment. Department of Lawrence

[Http://wikipedia.org/diabetesmellitus/](http://wikipedia.org/diabetesmellitus/).

Diakses tanggal 1 november 2010 Skreela. 2010.

www.commedtvm.org/phus/phu06_session4.htm. Diakses tanggal 1 November 2010 American

Optometric Association. 2009.

Global Prevalence of Diabetes Estimates for the Year 2000 and Projections for 2030.

Diabetes care 27:1047–1053, 2004

<http://kesmas-unsoed.info/2010/12/makalah-diabetes-melitus-epidemiologi-penyakit-tidak-menular.html>

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



