

# PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERAWATAN DAN SENAM KAKI PADA PASIEN DIABETES DI DESA HUTARAJA SIABU

Adi Antoni\*, Elpina Sari, Nurhidayah Harahap, Nur Rofiah Batubara, Yuyu Nisma,  
Natar Fitri Napitupulu, Mastiur Napitupulu

Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidimpuan  
(\*adiantoni100@gmail.com)

## ABSTRAK

Menurut IDF Indonesia menempati urutan ke-7 dunia dengan jumlah pasien diabetes tertinggi. Diabetes yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi akibat kadar gula darah yang tidak terkontrol, misalnya neuropati. Kondisi menyebabkan pasien diabetes mengalami penurunan sensitivitas kaki, hilangnya sensasi merupakan salah satu faktor utama terjadinya ulkus diabetikum. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasinya adalah dengan senam kaki. Pendidikan kesehatan ini adalah memberikan edukasi terkait penerapan senam kaki Diabetes terhadap tingkat sensitivitas kaki di Desa Hutaraja Siabu. Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 5 Maret 2022 di Desa Hutaraja Siabu. Metode yang dilakukan adalah materi edukasi tentang senam kaki dan kegiatan ini dilakukan di rumah warga. Hasil yang didapatkan setelah penyuluhan ini adalah kemampuan warga dalam melakukan senam kaki secara mandiri di rumah. Diharapkan adanya pengaruh penerapan senam kaki diabetes terhadap tingkat sensitivitas kaki pada penderita diabetes.

**Kata kunci : Senam kaki diabetes, pendidikan kesehatan, Diabetes melitus**

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah merupakan penyakit metabolic yang menyebabkan gangguan pada sensitivitas perifer. Prevalensi diabetes selalu meningkat setiap tahunnya. Menurut IDF penderita diabetes meningkat pada 2014 menjadi 387 juta. Menurut Riskesdas 2018 terjadi peningkatan diabetes 1,1% menjadi 1,5% tahun 2013.

Senam kakia dalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darahbagian kaki. Senam kaki dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot otot kecil kaki dan mencegah kelainan bentuk kaki. (Priyanto, 2012).

Pasien DM selalu mengalami kesibukan dan jarang melakukan perawatan kaki. Hal ini akan menyebabkan resiko untuk terjadinya ulkus

diabetikum tanpa disadari. Oleh sebab itu perlu dilakukan usaha dalam pencegahan komplikasi diabetes yang salah satunya adalah luka kaki diabetes. Kegiatan penyuluhan ini dapat membantu pasien diabetes dalam pencegahan luka kaki diabetes.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pelatihan senam kaki terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu :

- a . Pemeriksaan tanda-tanda vital
- b . Penyuluhan  
Memberikan penyuluhan tentang :
  - Pengertian senam kaki
  - Tujuan senam kaki
  - Manfaat senam kaki
  - Indikasi dan kontraindikasi senam kaki
  - Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki

c . Pelatihan dan pelaksanaan senam kaki :

- Mengajarkan senam kaki sesuai dengan standar operasional prosedur.
- Senam kaki dilakukan dengan menggunakan alat berupa kursi untuk tempat duduk responden dan Koran bekas.
- Senam kaki dilaksanakan selama 10-15 menit,.

d . Mengukur kembali sirkulasi darah sesudah melakukan senam kaki (*post test*) dengan menggunakan tensimeter.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan snam kaki pada kaki pada penderita Diabetes Melitus dalam upaya pencegahan komplikasi diabetes pada kaki (*Diabetes Foot*), dilakukan pada hari sabtu tanggal 5 Maret 2022 di Desa Hutaraja Siabu. Pada pukul 10.15 WIB. Pada saat tiba di rumah warga kami disambut dengan sangat antusias, dan warga terlihat sangat bersemangat untuk melakukan senam kaki yang akan kami praktekan. Sebelum kegiatan penyuluhan, kami melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu. Setelah itu kegiatan senam kaki pun kami lakukan selama kurang lebih 15 menit. warga pun tampak dengan mudah dapat mengikuti senam kaki yang kami ajarkan.



Gambar : Pelaksanaan senam kaki

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah Tn.R dapat mengetahui tujuan dan manfaat senam kaki serta dapat melakukan senam kaki secara mandiri.

Diharapkan kegiatan senam kaki untuk penderita DM dapat dijadikan sebagai salah satu upaya pencegahan komplikasi pada penderta Diabetes Melitus.

## 5. REFRENSI

Adhistry, Karolin. (2011). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah sewaktu Pada DM Tipe II. Skripsi Strata Satu Ilmu Keperawatan, Program Studi ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. (Tidak Dipublikasikan).

American Diabetes Association. (2010). Diabetes Care. Diakses dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2992225/?tool=pmcentrez>

Anneahira. (2011) . Senam Kaki Diabetes. Diakses dari <http://www.anneahira.com/senam-kaki-diabetes.htm>.

Ibrahim, dkk. (2012). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Peningkatan Sirkulasi Darah Kaki Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di RSUP Fatmawati Jakarta. Media Ners.

Nasution, dkk. (2009). Jurnal Pengaruh Senam Kaki Terhadap Peningkatan Sirkulasi Darah Kaki Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Di RSUP Haji Adam Malik Medan. Media Ners

Romeli. (2010). Gerakan Kaki Untuk Terapi Penderita Diabetes . Diakses dari <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/diet-and-exercise/1986942-gerakan-kaki-untukterapi-penderita/>.

Soebagio, Imam. (2011). Senam Kaki Sembuhkan Diabetes Mellitus. Diakses dari <http://pakdebagio.blogspot.com/2011/04/senam-kaki-sem-buhkan-diabetes-melitus.html>.