

Intensitas senam kaki DM dan frekuensi pengecekan kadar glukosa sebagai upaya mengurangi indeks kaki pada lansia di Posyandu Dahlia

Fitria Awaliyah, Nindya Parameswara Pradnya Kesuma,Setya Putri Rahayu*

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
*Email: setyaputri20@unisayogya.ac.id

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) adalah kondisi yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah atau hiperglikemia, yang disebabkan oleh gangguan produksi insulin di pankreas. Penanganan DM melibatkan perubahan gaya hidup sehat, konsumsi obat, serta olahraga rutin, seperti senam kaki diabetes melitus (DM) yang terbukti efektif dalam mengontrol kadar gula darah. Tujuan utama senam kaki DM adalah mengurangi risiko komplikasi yang berdampak pada kesehatan kaki, terutama pada lansia. Manfaat senam ini antara lain meningkatkan aliran darah ke ekstremitas bawah, mempercepat penyembuhan luka, meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas, serta mengurangi risiko jatuh dan cedera. Selain itu, senam ini membantu menjaga kestabilan kadar gula darah dan mencegah komplikasi seperti neuropati perifer dan gangguan penyembuhan luka. Penelitian ini menggunakan metode wawancara untuk mengumpulkan data demografi, riwayat penyakit, kebiasaan hidup, intensitas senam kaki, serta frekuensi pengecekan kadar gula darah dari catatan medis. Kegiatan senam kaki DM dan pengecekan kadar gula darah dilakukan di Posyandu Dahlia, Padukuhan Kramen, pada 8 September 2024, dengan dihadiri oleh 30 lansia. Para lansia diberikan edukasi mengenai teknik senam kaki yang bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, keseimbangan, mobilitas, serta membantu mengontrol gula darah. Setelah senam, dilakukan pengecekan kadar gula darah dan edukasi terkait pola makan serta kebiasaan sehat. Program ini bertujuan agar para lansia dapat mengelola diabetes dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Hasil program menunjukkan manfaat signifikan, termasuk peningkatan pemahaman lansia tentang pengelolaan diabetes, kesempatan untuk memantau dan mengelola kadar gula darah dengan lebih baik, serta deteksi dini masalah kesehatan terkait DM.

Kata Kunci: Senam Kaki DM; Kadar Glukosa; Indeks Kaki; Posyandu Dahlia; Lansia.

DM foot exercise intensity and frequency of glucose level checks as an effort to reduce the foot index in the elderly at the dahlia integrated health post

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a condition characterized by increased blood sugar levels or hyperglycemia, caused by impaired insulin production in the pancreas. Management of DM involves healthy lifestyle changes, taking medication, and regular exercise, such as diabetes mellitus (DM) foot exercises which have been proven effective in controlling blood sugar levels. The main goal of DM foot exercises is to reduce the risk of complications that affect foot health, especially in the elderly. The benefits of this exercise include increasing blood flow to the lower extremities, accelerating wound healing, improving balance and flexibility, and reducing the risk of falls and injuries. In addition, this exercise helps maintain stable blood sugar levels and prevents complications such as peripheral neuropathy and impaired wound healing. This study used an interview method to collect demographic data, medical history, lifestyle habits, intensity of foot exercises, and frequency of blood sugar checks from medical records. DM foot exercises and blood sugar checks were carried out at the Dahlia Posyandu, Kramen Hamlet, on September 8, 2024, attended by 30 elderly people. The elderly were given education about foot exercise techniques that are useful for improving blood circulation, balance, mobility, and helping to control blood sugar. After the exercise, blood sugar levels were checked and education was given regarding diet and healthy habits. This program aims to enable the elderly to better manage their diabetes and improve their quality of life. The results of the program showed significant benefits, including increased understanding of the elderly about diabetes management, opportunities to better monitor and manage blood sugar levels, and early detection of health problems related to DM.

Keywords: DM Foot Exercise; Glucose Level; Foot Index; Dahlia Integrated Health Post; Elderly.

1. Pendahuluan

Diabetes Melitus (DM) merupakan sekelompok gangguan yang bervariasi, ditandai oleh peningkatan kadar gula darah atau hiperglikemia. Dalam keadaan normal, gula dari makanan akan beredar dalam darah, dan kadar gula darah ini diatur oleh insulin, hormon yang diproduksi oleh pankreas. Insulin berfungsi untuk mengendalikan kadar gula darah dengan mengatur pembentukan dan penyimpanannya (Mustofa et al., 2022). Menurut World Health Organization pada tahun 2016, diperkirakan 1,6 juta kematian secara langsung disebabkan oleh diabetes. Selain itu, 2,2 juta kematian lainnya pada tahun 2012 terkait dengan tingginya kadar gula darah. Hampir setengah dari semua kematian akibat kadar gula darah tinggi terjadi pada orang yang berusia di bawah 70 tahun (WHO, 2020).

Di Indonesia, Diabetes Melitus (DM) adalah penyebab kematian terbesar ketiga dengan persentase 6,7%, berada di bawah stroke yang mencapai 21,1% dan penyakit jantung yang mencapai 12,9%. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi DM di Indonesia sebesar 1,5%, dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 2,0%, yang berarti ada peningkatan prevalensi DM sebesar 0,5% (Resti & Cahyati, 2022). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menempati posisi ketiga tertinggi dalam jumlah penderita diabetes secara nasional. Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Yogyakarta, pada tahun 2019 tercatat ada 74.668 penderita DM, di mana 55.190 orang (73,9%) sudah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Di Kabupaten Sleman sendiri, terdapat 24.690 penderita DM, menjadikannya wilayah dengan jumlah penderita tertinggi di DIY (Pranata & Sari, 2021).

Komplikasi yang sering dialami oleh penderita diabetes adalah masalah pada kaki, yang dikenal sebagai kaki diabetes, dan ini terjadi pada sekitar 15 persen penderita. Untuk mengobati diabetes melitus (DM), ada tiga jenis terapi yang direkomendasikan: menjalani pola hidup sehat, rutin melakukan senam diabetes, dan mengonsumsi obat. Senam diabetes disarankan dilakukan 3-4 kali seminggu secara rutin, karena terbukti efektif dalam membantu mengontrol kadar gula darah (Idris et al., 2023). Senam kaki diabetes sendiri merupakan latihan yang ditujukan untuk memperlancar peredaran darah di kaki serta mencegah pembengkakan dan luka. Latihan ini bisa dilakukan kapan saja sesuai dengan kondisi penderita, karena dilakukan dalam posisi duduk dan dalam keadaan santai (Widiawati et al., 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat mempengaruhi kesehatan kaki lansia di posyandu. Adapun manfaat yang dapat dirasakan responden adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan aliran darah ke ekstremitas bawah, yang membantu mencegah terjadinya gangguan sirkulasi dan mempercepat penyembuhan luka.
- b. Meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas, mengurangi risiko jatuh atau cedera yang dapat memperburuk kondisi diabetes.
- c. Memonitor kadar glukosa secara rutin, lansia dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil, mengurangi risiko fluktuasi ekstrem yang dapat merusak jaringan tubuh, termasuk kaki.
- d. Mengontrol kadar glukosa dan mencegah lonjakan gula darah, risiko komplikasi seperti neuropati perifer (kerusakan saraf) dan gangguan penyembuhan luka dapat diminimalkan.

2. Metode

Desain dalam artikel ini menggunakan metode wawancara terhadap lansia. Pengumpulan data:

- a. Melakukan wawancara untuk mendapatkan data demografi, riwayat penyakit, dan kebiasaan hidup.
- b. Mengumpulkan data mengenai intensitas senam kaki DM dan frekuensi pengecekan kadar glukosa darah dari catatan medis atau laporan diri.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan program kerja berbasis kesehatan berupa senam kaki diabetes melitus dan pengecekan kadar gula darah yang diperuntukkan untuk lansia di Padukuhan Kramen dilaksanakan pada hari Minggu, 8 September 2024 pukul 08.00 - 11.00 WIB bertempat di Posyandu Dahlia. Kegiatan ini dihadiri 30 orang lansia yang memiliki riwayat penyakit maupun sedang menderita diabetes melitus.

Anggota kelompok KKN-Reguler Padukuhan Kramen bersama dengan kader posyandu bersama-sama memberikan instruksi dan memperagakan tentang tata cara senam kaki diabetes melitus. Para lansia memperagakan prosedur gerakan dengan efektif, serta diharapkan para lansia dapat mempraktekkan senam kaki diabetes melitus ini dirumah secara rutin.



Gambar 1. Cek Gula Darah

Adapun Manfaat Senam Kaki Diabetes Melitus untuk Lansia yaitu Meningkatkan Sirkulasi Darah dengan Senam kaki dapat membantu meningkatkan aliran darah ke kaki, yang penting untuk mencegah masalah sirkulasi yang sering terjadi pada penderita diabetes, juga meningkatkan keseimbangan dan mobilitas yang penting untuk mencegah jatuh dan cedera pada lansia, senam kaki ini juga mendukung kontrol gula darah dengan aktivitas fisik secara umum membantu dalam pengelolaan kadar gula darah dengan meningkatkan sensitivitas insulin.

Setelah prosedur senam kaki diabetes melitus dilaksanakan, selanjutnya dilakukan pengecekan kadar gula darah pada lansia yang memiliki riwayat penyakit maupun sedang menderita diabetes melitus. Pengecekan kadar gula darah dilakukan berdasarkan pedoman yang benar. Para lansia yang sudah melakukan pengecekan kadar gula darah diberikan edukasi terkait pola makan, istirahat dan melakukan senam kaki diabetes melitus secara rutin agar menurunkan gejala diabetes melitus. Program kerja pengecekan kadar gula darah ini disambut para lansia dengan antusias, karena dapat mengetahui kadar gula darah terkini para lansia sekaligus berkonsultasi terkait dengan keluhan yang sedang dialami lansia.



Gambar 2. Senam Kaki

Manfaat Pengecekan kadar gula darah untuk lansia salah satunya dapat memantau kontrol gula darah dengan pengecekan kadar gula darah yang rutin memungkinkan lansia untuk memantau seberapa baik gula darah mereka dikendalikan, sehingga mereka bisa melakukan penyesuaian pada diet, obat, atau aktivitas fisik mereka jika diperlukan, lalu dapat mendeteksi masalah kesehatan lebih awal dengan memantau kadar gula darah dapat membantu mendeteksi masalah kesehatan terkait diabetes lebih awal, sehingga penanganannya bisa dilakukan dengan cepat dan juga meningkatkan kualitas hidup dengan

mengelola kadar gula darah dengan baik, lansia dapat mengalami lebih sedikit gejala dan komplikasi diabetes, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka.

4. Kesimpulan

Kegiatan program kesehatan yang dilaksanakan di Posyandu Dahlia, Padukuhan Kramen pada 8 September 2024, sukses memberikan manfaat signifikan bagi lansia dengan diabetes melitus. Program ini mencakup dua aktivitas utama yaitu senam kaki diabetes melitus dan pengecekan kadar gula darah. Senam kaki DM dapat meningkatkan sirkulasi darah, keseimbangan, dan kontrol gula darah bagi peserta. Lansia diperkenalkan pada prosedur senam yang diharapkan dapat dipraktikkan secara rutin di rumah untuk manfaat jangka panjang. Adapun pengecekan kadar gula darah yang dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk memantau dan mengelola kadar gula darah mereka dengan lebih baik. Pengecekan ini diikuti dengan edukasi mengenai pola makan, istirahat, dan rutinitas senam yang penting untuk pengelolaan diabetes yang efektif. Secara keseluruhan, kegiatan ini disambut dengan antusiasme tinggi oleh lansia dan memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan pengelolaan kesehatan diabetes mereka. Kegiatan ini juga berkontribusi pada deteksi dini masalah kesehatan serta peningkatan kualitas hidup lansia.

5. Saran

Untuk meningkatkan efektivitas program senam kaki Diabetes Melitus (DM) dan pengecekan kadar gula darah bagi lansia di Padukuhan Kramen:

- a. Pemantauan Berkala: Sebaiknya program ini tidak hanya dilakukan sebagai kegiatan tunggal, tetapi dijadikan sebagai rutinitas berkala. Hal ini akan membantu lansia lebih disiplin dalam menjalani gaya hidup sehat dan melakukan kontrol gula darah yang lebih efektif.
- b. Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan Profesional: Melibatkan lebih banyak tenaga kesehatan seperti dokter spesialis penyakit dalam atau ahli gizi dalam kegiatan edukasi, agar informasi yang disampaikan lebih komprehensif. Lansia dapat memperoleh rekomendasi pola makan dan perawatan yang lebih tepat sesuai dengan kondisi kesehatannya.
- c. Pengadaan Alat Pendeteksi Kadar Gula Mandiri: Disarankan untuk memberikan edukasi serta pelatihan kepada lansia mengenai penggunaan alat pengukur kadar gula darah mandiri, agar mereka bisa melakukan pengecekan secara rutin di rumah, sehingga kendali kesehatan mereka bisa lebih baik.
- d. Dukungan Keluarga: Selain fokus pada lansia, edukasi juga bisa diperluas kepada keluarga lansia. Dukungan dari anggota keluarga dalam menjalani gaya hidup sehat sangat penting untuk memaksimalkan pengelolaan diabetes.
- e. Variasi Latihan dan Aktivitas Fisik: Meskipun senam kaki DM terbukti efektif, dapat ditambahkan variasi olahraga ringan lainnya yang juga cocok untuk lansia, seperti jalan santai atau yoga ringan, untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan.
- f. Evaluasi Program Secara Berkala: Evaluasi menyeluruh terkait perkembangan kesehatan para peserta perlu dilakukan secara berkala untuk menilai efektivitas program dan membuat penyesuaian jika diperlukan.

6. Ucapan terimakasih

Terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta serta warga dusun Kramen dan juga semua pihak yang mendukung terselenggaranya kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Idris, S. A., Balaka, K. I., Umar, A., Harun, A. D., Ningsih, S. D., & Meriam, S. B. (2023). Jurnal Abdi dan Dedikasi Kepada Masyarakat Indonesia Pemeriksaan Glukosa Darah Sewaktu Pada Masyarakat Desa Labungga Kecamatan Andowia Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Abdi Dan Dedikasi Kepada Masyarakat Indonesia*, 1(1), 7–10.
- Mustofa, E. E., Purwono, J., & Ludiana. (2022). Penerapan Senam Kaki Terhasap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 78–86.

- Pranata, J. A., & Sari, I. W. W. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe-2 di Puskesmas Gamping 2 Sleman Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(4), 495–498.
- Resti, H. Y., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Diabetes Melitus Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 6(3), 350–361.
- WHO. (2020). *Changing The Game To Improve Availability And Affordability Of Quality-Assured Insulin And Associated Devices*.
- Widiawati, S., Maulani, M., & Kalpataria, W. (2020). Implementasi Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus di RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 6. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.199>