



JGORO

Jurnal Gotong Royong

Volume 2 Issue 1, 2025 (35-40)

ISSN (online) : 3048-0744

Homepage : <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/goro>

Doi : <https://doi.org/10.37676/goro>

Latihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki

Desna Aprilia ¹⁾, Puput Ramadhani ²⁾, Anggi Nadia ³⁾, Wienda Sekar Asri ⁴⁾, Dwie Saputri ⁵⁾,
Tita Septi Handayani ⁶⁾, Tuti Rohani ⁷⁾, Danur Azissah ⁸⁾

^{1,2,3,4,5,6,7,8)} Keperawatan/S1 Keperawatan, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Email : ¹ apriliadesna12@gmail.com ; ² puputpp312075@gmail.com ; ³ angginadiasvtr18@gmail.com

; ⁴ wienda.gc168@gmail.com ; ⁵ dwiesaputri538@gmail.com ; ⁶ handayani.tita@unived.ac.id

⁷ tuti.rohani.unived@gmail.com ; ⁸ d.azissah@unived.ac.id

Received [24-01-2025]

Revised [31-03-2025]

Accepted [07-05-2025]

Abstract. Background: Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disorder that is genetically and clinically heterogeneous with manifestations in the form of loss of carbohydrate tolerance. Physical exercise is one of the four main pillars of DM management. Physical exercise can reduce blood glucose levels because physical exercise will increase glucose use by active muscles. One of the recommended physical exercises is diabetes foot exercises. There are several goals of diabetes foot exercises, namely, improving blood circulation, strengthening small muscles, preventing foot deformities, increasing the strength of the calf and thigh muscles, overcoming limitations in joint movement. Objective: To describe the application of diabetic foot exercises to clients with diabetes mellitus/high risk. Method: The design of this case study is to use a research design using video and newspaper media on foot exercises. Results: The results of the case study show that after doing foot exercises the respondents were able to apply diabetes foot exercises independently. Conclusion: The results of the case study show that clients before being given foot exercises did not know about how to do foot exercises for DM/high risk clients. After being given diabetes foot exercises the client was able to apply the exercises. foot.

Keywords: *Foot Exercises, Diabetes.*

Abstrak. Latar Belakang : Diabetes Mellitus (DM) adalah gangguan metabolisme yang secara genetik dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat. Latihan Fisik merupakan salah satu dari empat pilar utama penatalaksanaan DM. Latihan fisik dapat menurunkan kadar glukosa darah karena latihan fisik akan meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif. Salah satu latihan fisik yang dianjurkan adalah senam kaki diabetes. Ada beberapa tujuan senam kaki diabetes yaitu, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil, mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, mengatasi keterbatasan gerak sendi. Tujuan : Untuk mendeskripsikan penerapan senam kaki diabetes klien dengan diabetes mellitus/resikotinggi. Metode : Desain studi kasus ini adalah menggunakan Desain penelitian menggunakan media video dan koran pada senam kaki. Hasil : Hasil studi kasus menunjukkan setelah melakukan senam kaki responden dapat menerapkan senam kaki diabetes secara mandiri Kesimpulan : Hasil studi kasus menunjukkan bahwa klien sebelum diberikan senam kaki belum tautentang bagaimana senam kaki untuk klien DM/resiko tinggi setelah diberikan senam kaki diabetes klien mampu menerapkan senam kaki.

Kata Kunci: *Senam Kaki, Diabetes.*

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. Puskesmas Megang merupakan salah satu puskesmas yang mempunyai pasien DM cukup banyak dibandingkan dengan puskesmas lainnya.

Jumlah penderita DM di puskesmas megang kecamatan ponorogo pada tahun 2024 sebanyak 21 laki-laki dan perempuan penderita. Sebagian besar penderita DM di kecamatan ponorogo datang berobat dan konsultasi ke Puskesmas megang. Salah satu komplikasi penyakit diabetes melitus yang sering dijumpai adalah kaki diabetik (diabetic foot), yang dapat ber-manifestasikan sebagai ulkus, infeksi dan gangrendan artropati Charcot (Reptuz, 2009; dikutip Andarwanti, 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 penderita DM atau bukan penderita 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 penderita DM untuk melakukan senam kaki sampai dengan penderita 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 penderita diabetes dapat terawat baik dan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes (Anneahira, 2011). Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap penderita DM di Puskesmas megang didapatkan bahwa, sebagian besar penderita mengetahui bahwa DM dapat menimbulkan komplikasi pada kaki, tetapi belum pernah mendengar mengenai senam kaki untuk penderita DM.

Dari data tersebut, dapat diketahui bahwa penderita DM di Puskesmas megang belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang manfaat senam kaki pada penderita DM. dalam upaya pencegahan komplikasi diabetes pada kaki (Diabetes Foot). Di Rt 04 Kec Ponorogo jumlah penderita DM pada tahun 2024 sebanyak 21. Sebagian besar penderita DM di kecamatan ponorogo datang berobat dan konsultasi ke Puskesmas megang, oleh sebab itu lokasi dilakukannya senam kaki di rt 04 bisa dikatakan strategis karena selain untuk penderita DM senam kaki juga untuk resiko tinggi DM

METODE PENELITIAN

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

1. Memberikan penyuluhan tentang : Pengertian senam kaki- Tujuan senam kaki, Manfaat senam kaki- Indikasi dan kontraindikasi senam kaki, tahap pelaksanaan senam kaki.
2. 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 30-45 menit.
3. Memperaktikan ulang senam kaki kepada beberapa warga tanpa panduan yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan warga.

4. Sesi tanya jawab Dari kegiatan tersebut disusun rancangan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan yang dilaksanakan sesuai dan dapat dicapai dengan baik sesuai tujuan kegiatan.
5. Untuk mengukur aspek kognitif : Penderita DM mengetahui tujuan dilakukannya senam kaki, Penderita DM mengetahui manfaat senam kaki, Penderita DM mengetahui indikasi dan kontraindikasi senam kaki, Penderita DM mengetahui cara melaksanakan senam kaki.
6. Untuk mengukur aspek afektif : Penderita DM menyatakan senang mendapatkan pelatihan tentang senam kaki, Penderita DM menyatakan mau dan tertarik untuk mempelajari senam kaki, Penderita DM menyatakan mau dan akan melaksanakan senam kaki 3 kali dalam seminggu, Penderita DM menyadari pentingnya melaksanakan senam kaki untuk mencegah komplikasi DM pada kaki.
7. Untuk mengukur aspek psikomotor/tindakan : Penderita DM mampu berdiskusi perihal pelaksanaan senam kaki , Penderita DM antusias, perhatian dan aktif selama kegiatan pelatihan senam kaki, Penderita DM mampu melakukan senam kaki secara mandiri
8. Adapun yang menjadi khalayak sasaran dalam kegiatan pelatihan ini adalah: penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Megang, yang berobat maupun konsultasi rutin. Jumlah peserta adalah 20 orang, yang diperoleh dengan cara melakukan koordinasi lanjutan dengan pihak Puskesmas megang mengenai teknis pelaksanaan pelatihannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan senam kaki pada penderita Diabetes Mellitus dalam upaya pencegahan komplikasi diabetes pada Kaki (Diabetes Foot), dilakukan pada hari Sabtu tanggal 25 Januari 2025 di kota Lubuk Linggau Kecamatan Ponorogo . Pada pukul 14.00 WIB. Pada saat tim sudah siap tempat ternyata sudah banyak peserta yang hadir, mereka terlihat begitu antusias untuk mengikuti kegiatan penyuluhan dan senam kaki. Sebelum kegiatan penyuluhan, peserta yang hadir diminta untuk mengisi absensi.



Gambar 1. Acara Penyuluhan Senam Kaki

Kegiatan penyuluhan dibagi menjadi beberapa tahap:

1. Tahap orientasi selama 3 menit, yang berisi memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan kegiatan ini serta tidak lupa mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta dalam penyuluhan dan pelatihan senam kaki.
2. Tahap penyajian selama sepuluh menit, dimulai dengan memberikan pertanyaan terbuka apakah peserta sudah mengetahui tentang senam kaki untuk penderita diabetes. Ternyata peserta belum ada yang mengetahui tentang senam kaki. Selanjutnya dilanjutkan dengan presentasi materi senam kaki

Materi pelatihan senam kaki pada penderita Diabetes Mellitus dalam upaya pencegahan komplikasi diabetes pada Kaki (Diabetes Foot).

1. Apa itu senam kaki diabetes?

Senam kaki diabetes adalah suatu kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki.

2. Apa Manfaat senam kaki diabetes?

Senam kaki dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan juga memperkuat otot-otot kecil kaki serta mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki. Selain itu, senam kaki juga dapat meningkatkan kekuatan pada otot paha, betis, dan juga mengatasi keterbatasan dalam pergerakan sendi.

3. Apa tujuan dilakukannya senam kaki diabetes?

Memperbaiki sirkulasi darah,Memperkuat otot-otot kecil,Mencegah terjadinya kelainan bentuk kakiMeningkatkan kekuatan otot betis dan paha,Mengatasi keterbatasan gerak.

4. Bagaimana langkah-langkah pelaksanaan senam kaki diabetes?

- Pasien duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai.
- Pasien duduk diatas kursi, Dengan tumit yang diletakkan dilantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan keatas lalu dibengkokkan kembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.Tumit kaki di lantai dan jari-jari kaki diluruskan ke atas.
- Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas.
- Kemudian sebaliknya pada kaki yang lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dan tumit kaki diangkat ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bersamaan pada kakikanan dan kiri.
- Selanjutnya luruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari-jari kaki kearah wajah lalu turunkan kembali kelantai.
- Selanjutnya luruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari-jari kaki kearah wajah lalu turunkan kembali kelantai.
- Angkat kedua kaki dan luruskan,pertahankan posisi tersebut.
- Kemudian gerakan pergelangan kaki kedepan dan kebelakang.
- Selanjutnya luruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari-jari kaki kearah wajah lalu turunkan kembali kelantai.. Angkat kedua kaki lalu luruskan.
- Ulangi sama seperti pada langkah ke-8, namun gunakan kedua kaki kanan dan kiri secara bersamaan.
- Ulangi gerakan tersebut sebanyak 10 kali.
- Angkat kedua kaki dan luruskan,pertahankan posisi tersebut.
- Kemudian gerakan pergelangan kaki kedepan dan kebelakang. 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.
- Kaki diluruskan dan diangkat.
- Letakkan selebar koran dilantai.
- Kemudian bentuk kertas koran tersebut menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki.
- Lalu buka kembali bola tersebut menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki.
- Gerakan ini dilakukan hanya sekali saja.Kemudian robek koran menjadi 2 bagian, lalu pisahkan kedua bagian koran tersebut.
- Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki.

- Kemudian pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh tadi..
- Lalu bungkus semua sobekan-sobekan tadi dengan kedua kaki kanan dan kiri menjadi bentuk bola. Kaki merobek kertas koran kecil-kecil dengan menggunakan jari-jari kaki lalu bungkus menjadi bentuk bola.

Pada bagian ini pengabdian sudah dilakukan kepada masyarakat dengan melakukan senam kaki menggunakan pemaparan materi tentang senam kaki terlebih dahulu, lalu mendemonstrasikan latihan senam kaki, setelah mendemonstrasikan kegiatan senam kaki kami menanyakan ulang terkait yang sudah diberikan kepada masyarakat apakah sudah jelas dan sudah mengerti langkah langkah senam kaki, setelah masyarakat paham dan sudah mengerti kami meminta agar masyarakat maju kedepan untuk melakukan senam kaki secara mandiri sehingga masyarakat mampu melakukan kegiatan senam kaki secara mandiri dirumah masing masing, Adapun Kelemahan eksternal atau hambatan di rentang usia yang sudah tua, sehingga tidak jarang masyarakat yang sudah tua saat ikut mendemonstrasikan susah untuk mengikuti gerakan tersebut, dikarenakan adanya kelemahan pada otot, tetapi mereka sangat antusias dalam kegiatan senam kaki berlangsung dan perasaan senang karena kegiatan ini sangat bermanfaat bagi penderita diabetes atau resiko tinggi di Rt 04 kecamatan Ponorogo kota lubuklinggau.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan sebagai berikut: Aspek kognitif : Penderita DM mengetahui tujuan dilakukannya senam kaki, Penderita DM mengetahui manfaat senam kaki, Penderita DM mengetahui indikasi dan kontraindikasi senam kaki, Penderita DM mengetahui cara melaksanakan senam kaki. Aspek afektif : Penderita DM menyatakan senang mendapatkan pelatihan tentang senam kaki, Penderita DM menyatakan mau dan tertarik untuk mempelajari senam kaki. Penderita DM menyatakan mau dan akan melaksanakan senam kaki 3 kali dalam seminggu, Penderita DM menyadari pentingnya melaksanakan senam kaki untuk mencegah komplikasi DM pada kaki. Aspek psikomotor/tindakan : Penderita DM mampu berdiskusi perihal pelaksanaan senam kaki .Penderita DM antusias, perhatian dan aktif selama kegiatan pelatihan senam kaki, Penderita DM mampu melakukan senam kaki secara mandiri .Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan agar penelitian serupa dilakukan dengan melibatkan lebih banyak peserta dan durasi intervensi yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif. Selain itu, pelatihan kepada kader kesehatan lokal perlu ditingkatkan agar mereka dapat melanjutkan kegiatan terapi akupresur secara berkesinambungan. Pengabdian lanjutan juga dapat mengeksplorasi kombinasi terapi akupresur dengan metode lain untuk meningkatkan efektivitas dalam pengelolaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- 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> Diperoleh tanggal 1 April 2012.
- Anneahira. (2011) . Senam Kaki Diabetes. Diakses dari <http://www.anneahira.com/senam-kaki-diabetes.htm>. Diperoleh tanggal 18 maret 2012.
- Ibrahim, dkk. (2012). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Peningkatan Sirkulasi Darah Kaki Pada Pasien Penderita Diabetes Mellitus 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-untuk-terapi-penderita/>. Diperoleh tanggal 31 Maret 2012.
- Soebagio, Imam. (2011). Senam Kaki Sembuhkan Diabetes Mellitus. Diakses dari <http://pakdebagio.blogspot.com/2011/04/senam-kaki-semuhkan-diabetes-mellitus.html>. Diperoleh tanggal 16 Maret 2012.
- Wartawarga. (2007). Senam Kaki Diabetes Mellitus. Diakses dari <http://wartawarga.gunadarma.ac.id/2010/01/senam-kaki-diabetes-mellitus/>. Diperoleh tanggal 31 Maret 2012.
- Yudhi. (2009). Senam Kaki. Diakses dari <http://www.kesad.mil.id/content/senam-kaki> . Diperoleh tanggal 17 Maret 2012.