

PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU LANSIA TENTANG SENAM KAKI DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PKM KAYON KOTA PALANGKA RAYA

Berthiana T¹, Meity K. Mewo²

^{1,2}Jurusan Keperawatan Program Studi Sarjana Terapan, Poltekkes Kemenkes RI Palangka Raya
e-mail : meworera8@gmail.com

Abstract

An elderly person who is over 60 years old. The most common problem faced by the elderly is health problems, one of which is diabetes mellitus. Diabetes mellitus is a group of metabolic diseases characterized by high levels of glucose in the blood. The most common complications experienced by diabetic mellitus are complications in the legs that result in foot sores (diabetic ulcers). These complications are prevented by doing diabetic foot gymnastics regularly to facilitate blood circulation.

The results of community service conducted showed an increase in the knowledge of participants (elderly posyandu cadres) based on the results of pre tests and post tests after the empowerment of diabetic mellitus foot gymnastics. Of the number of participants (16 people) after the question and answer lecture and demonstration and re-demonstration was on the results of the highest score of 8 pre-tests as many as 2 people and the highest post test results of 9 as many as 3 people, based on these results participants understood the importance of doing diabetic mellitus foot gymnastics.

Keywords : Posyandu, Elderly ; Food Gymnastic ; Diabetes Mellitus

Abstrak

Lansia merupakan seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Masalah yang paling sering dihadapi oleh lansia adalah masalah kesehatan, salah satunya diabetes melitus. Diabetes melitus merupakan kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa di dalam darah. Komplikasi yang paling sering dialami penderita diabetes melitus adalah komplikasi pada kaki yang mengakibatkan terjadinya luka kaki (ulkus diabetes). Komplikasi tersebut dicegah dengan melakukan senam kaki diabetes melitus secara teratur untuk memperlancar peredaran darah.

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta (kader posyandu lansia) berdasarkan hasil pre test dan post test setelah dilakukan pemberdayaan senam kaki diabetes melitus. Dari jumlah peserta (16 orang) setelah dilakukan ceramah tanya jawab dan demonstrasi serta re-demonstrasi adalah pada hasil pre tes nilai tertinggi 8 sebanyak 2 orang dan hasil post test nilai tertinggi 9 sebanyak 3 orang, berdasarkan hasil tersebut peserta memahami pentingnya melakukan senam kaki diabetes melitus.

Kata Kunci: Posyandu ; Lansia ; Senam Kaki ; Diabetes Mellitus

I. PENDAHULUAN

Bertambahnya usia pada seseorang menyebabkan toleransi glukosa tubuh menurun, akibatnya banyak orang tua yang tidak sadar adanya risiko terjadinya penyakit diabetes melitus (DM) tipe 2 (Stolk, Pols, et al., 1997). Seseorang dengan usia 30 tahun memiliki kadar glukosa darah puasa yang akan meningkat 1-2 mg %/tahun dan sekitar 5,6-13 mg %/tahun pada kadar glukosa darah 2 jam setelah makan. Setengah dari populasi penyandang DM terjadi pada usia > 60 tahun dengan prevalensi terbesar ditemukan pada usia > 80 tahun, jumlah ini diperkirakan akan mencapai 40 juta pada tahun 2050 (Gambert & Pinkstaff, 2006).

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang berisiko tinggi untuk terjadinya komplikasi. Hal ini disebabkan kondisi hiperglikemia karena berkurangnya produksi insulin dalam tubuh dan resistensi insulin memicu timbulnya komplikasi berupa penyakit tidak

menular kronis lainnya yang dapat menyebabkan kematian. Komplikasi yang sering terjadi terbagi menjadi dua yaitu komplikasi makrovaskular dan komplikasi mikrovaskular. Komplikasi mikrovaskular termasuk kerusakan sistem saraf (neuropati), kerusakan sistem ginjal (nefropati) dan kerusakan mata (retinopati). Komplikasi makrovaskular termasuk penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer (Rosyada, 2013).

Neuropati merupakan salah satu komplikasi yang sering muncul pada lansia dengan DM. Data epidemiologi menyatakan bahwa kira-kira 30% sampai 40% penyandang dewasa dengan DM tipe 2 mengalami distal peripheral neuropathy (DPN) (PERKENI,2011). Adanya DPN yang menahun meningkatkan resiko terjadinya luka kaki (ulkus diabetes) pada lansia dengan DM. Ulkus diabetes merupakan salah satu komplikasi DM yang paling serius dan membahayakan. Gordois (2003) menyatakan bahwa sekitar 15% penyandang diabetes akan mengalami ulkus diabetes selama hidupnya dan sering berujung terjadinya amputasi.

Ulkus diabetes dapat mengakibatkan kualitas hidup lansia memburuk, penanganan yang tidak benar akan memperparah kondisi sehingga lansia dapat lebih lama tinggal di rumah sakit bahkan dapat mengalami amputasi sehingga biaya perawatan dan mortalitas menjadi lebih tinggi. Kondisi ini pula akan memicu timbulnya depresi pada lansia yang akan semakin memperburuk kondisi penyakit dan mengarah pada keparahan bahkan kematian. Selain neuropati, penyebab terjadi ulkus diabetes juga dapat diperparah oleh lamanya penyakit diabetes, trauma, deformitas kaki, tekanan berlebihan pada telapak kaki, dan pengetahuan yang kurang tentang perawatan kaki (Putri, 2016).

Penyulit pada kaki diabetes menjadi semakin rumit salah satunya disebabkan karena belum banyak peminat yang termotivasi menekuni senam kaki. Kurangnya motivasi disebabkan karena terbatasnya pendidikan yang khusus untuk mengelola kaki diabetes. Padahal tindakan pencegahan terjadinya ulkus diabetes pada lansia salah satunya adalah senam kaki. Selfina (2017) menyimpulkan bahwa edukasi senam kaki dan perawatan kaki efektif mencegah risiko foot ulcer pada diabetes melitus. Pengetahuan diperlukan untuk membentuk sikap dan tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan itu yang nantinya akan memotivasi seseorang untuk melakukan tindakan.

Senam kaki merupakan upaya preventif terjadinya ulkus diabetes. Tindakan yang tidak boleh dilakukan penyandang DM adalah mengobati sendiri jika terjadi luka atau masalah pada kaki dengan menggunakan ramuan atau benda-benda tajam yang dapat memperparah keadaan kaki. Strategi senam kaki akan mengurangi terjadinya masalah kaki pada penyandang diabetes.

Perhatian yang besar perlu diberikan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia serta dukungan tenaga kesehatan dan kader posyandu dalam mengelola tindakan preventif yaitu senam kaki pada lansia, peningkatan kesehatan lansia dapat dibantu dengan memberdayakan Kader yang tersedia di posyandu lansia. Adanya fenomena diatas membuat tim merancang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kayon. Kegiatan pengabdian masyarakat ini salah satunya mengajarkan senam kaki pada Kader Posyandu, sebagai upaya dalam menjaga kualitas hidup lansia dalam menegakkan pilar manajemen DM di program posyandu lansia.

2. METODE

a. Kerangka Pemecahan Masalah

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran lansia dengan DM tipe 2 melalui kader posyandu untuk melakukan senam kaki secara mandiri untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Salah satu caranya adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang praktik senam kaki melalui kader posyandu yang diharapkan dapat meneruskannya ke lansia di posyandu tersebut. Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktik pada individu, kelompok, atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

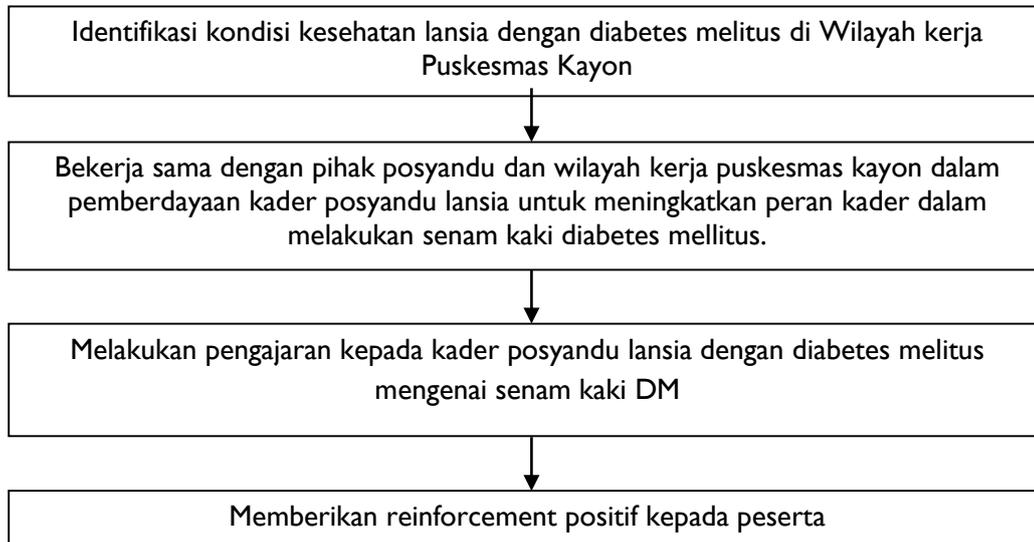
b. Realisasi Pemecahan Masalah

- 1) Tahap pertama adalah melakukan pertemuan dengan pihak penanggung jawab kegiatan posyandu kader lansia di Puskesmas Kayon untuk menentukan tempat dan waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat. disepakati bahwa kegiatan akan dilaksanakan mengikuti jadwal kegiatan dari tim dosen pengabmas di jalan Manjuhan VIII
- 2) Tahap kedua, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan materi pengabmas, absensi kegiatan dan daftar penerima souvenir sebagai kenang-kenangan telah menghadiri kegiatan pengabdian masyarakat ini.
- 3) Tahap ketiga, tim meminta daftar nama kader lansia yang akan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat kepada penanggung jawab dari pihak Puskesmas Kayon yaitu ibu Sri Wulandari.
- 4) Tahap keempat, tim menghubungi ibu Sri Wulandari untuk mengumpulkan kader lansia dengan waktu dan tempat yang sudah ditetapkan.
- 5) Tahap kelima, tim pengabdian masyarakat berkumpul di lokasi yang telah dipersiapkan untuk memberikan pemberdayaan kepada kader posyandu lansia di jalan Manjuhan VIII

c. Metode Pengabdian Masyarakat

- 1) Kegiatan metode pemberdayaan kader posyandu lansia yaitu dilakukan dengan metode ceramah dan demonstrasi dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :
- 2) Menciptakan suasana pertemuan yang baik.
- 3) Awalnya pemberi materi menggali tingkat pengetahuan peserta mengenai senam kaki DM.
- 4) Proses pendidikan kesehatan dimulai dengan metode ceramah dibantu dengan media leaflet. Selanjutnya, pemateri dan peserta sama-sama melakukan demonstrasi senam kaki yang dipimpin dan dikontrol.
- 5) Setelah itu, diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya hal-hal yang belum dimengerti dan dilanjutkan dengan evaluasi post-test untuk mengetahui adanya perubahan tingkat pengetahuan setelah diberikan pengajaran.
- 6) Tahap akhir, akan disampaikan kesimpulan dari semua proses pengajaran oleh pemateri.

Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahap, adapun tahap-tahap kegiatan tersebut tertuang pada kerangka penyelesaian masalah sebagai berikut:



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 5 Juli 2021 untuk peserta dapat mengikuti kegiatan pengabmas di Jalan Manjuhan VIII.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara institusi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dalam hal ini unit pengabdian masyarakat beserta tim pelaksanaannya, Jurusan/Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, Pimpinan Puskesmas Kayon beserta Penanggung jawab Kader Posyandu lansia dari Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya.



Gambar 1. Pemberian pengetahuan kepada lansia



Gambar 2. Demonstrasi senam kaki

Evaluasi yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini ada dua yaitu: Evaluasi pre tes dan post tes yaitu pada kegiatan hasil pretes dari 16 peserta hasil 31,25% baik dan 68,75 % kurang baik, setelah proses kegiatan dilakukan hasil post tes memperoleh nilai 18,75% nilai kurang baik dan 81,22 % adalah nilai baik.

Berdasarkan hasil pertemuan pertama kali dengan pengurus Posyandu Lansia dari pihak Puskesmas Kayon, pihak Puskesmas terlihat antusias untuk melakukan kerja sama dengan tim pengabdian masyarakat dalam melakukan pemberdayaan kader posyandu lansia tentang senam kaki diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kayon kota Palangka Raya. Kegiatan ini dihadiri oleh 16 peserta yang terdiri dari kader lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Wilayah Puskesmas Kayon dengan kehadiran 100% mengikuti dari awal sampai selesainya kegiatan.

Berdasarkan hasil dari pre tes dan post test menunjukkan 85% peningkatan pengetahuan kader lansia tentang senam kaki diabetes melitus dengan metode ceramah dan diskusi melalui tatap muka. Dengan ketercapaian hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui post tes 85% dari 16 orang peserta diharapkan dapat menerapkan dan memotivasi diri dalam kehidupan sehari-hari yaitu tentang senam kaki diabetes melitus.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini telah sesuai dengan rencana dan harapan yang diinginkan dalam peningkatan kesadaran kader lansia terhadap kesehatan untuk melakukan aktivitas senam kaki diabetes melitus karena peningkatan pengetahuan mengenai menjaga kesehatan, dimana manfaat senam kaki diabetes melitus ini untuk memperbaiki sirkulasi darah yang terganggu, memperbaiki kekuatan otot tungkai dan kaki, melatih sendi agar tetap lentur dan tidak kaku serta dapat mencegah komplikasi diabetes pada organ mata, otak, jantung dan ginjal.

Kemandirian fungsional bermakna mampu dan mau melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain. Tingkat kemandirian dalam melakukan Perawatan kaki merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercegahnya luka maupun komplikasi pada kaki. Dengan adanya peran keluarga yang memegang andil yang besar dalam pengontrolan dan perawatan lansia sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatannya.



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kendala yang dirasakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu terbatasnya ruang gerak peserta disebabkan pemberlakuan PPKM Covid-19.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemberdayaan kader posyandu lansia tentang senam kaki diabetes melitus di Puskesmas Kayon Palangka Raya telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang antusias dari para kader lansia yang dinyatakan dengan hasil post tes.

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat mengerti dan memahami serta mampu melaksanakan senam kaki diabetes melitus sehingga kader posyandu lansia dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan bagi penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kayon Palangka Raya.

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran masyarakat yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan terutama mengenai kesehatan pada kader lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Embuai Selfina, Lestari puji, dkk. (2017). Pengaruh Edukasi Perawatan Kaki dan Senam Kaki Terhadap Upaya Pencegahan Risiko Foot Ulcer Pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. (<https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf8403/sf8403> , di akses tanggal 06 Oktober 2020)
- Hartati Elis, dkk. 2015. Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Di Semarang. *Prosiding Seminar Keperawatan Maternitas*. (http://eprints.undip.ac.id/47131/1/2.41_Elis_Edit.pdf , di akses tanggal 06 Oktober 2020)
- Kemendes. 2018. Lakukan Senam Kaki Diabetes Secara Rutin Dimana Saja Sambil Bersantai. (<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetesmelitus/page/7/lakukan->

senam-kaki-diabetes-secara-rutin-dimana-saja-sambil-bersantai,di akses tanggal 06 Oktober 2020)

Larson-Wraase, L. (1994). *Essentials of Clinical Geriatrics* (3rd ed.). *Journal of Gerontological Nursing*, 20(11), 55–55. (<https://doi.org/10.3928/0098-9134-19941101-20> , di akses tanggal 06 Oktober 2020)

Muliadi, D. (2012). *Universitas Sumatera Utara* 7, 7–37.

Penulis. 2020. *Tinjauan dan Teori Konsep Senam Kaki Diabetes Melitus*. (<http://digilib.unimus.ac.id/files//disk1/162/jtptunimus-gdl-lyaindahsu-8088-2-babii.pdf>, di akses tanggal 06 Oktober 2020)

Srimiyati, S. (2018). Pengetahuan pencegahan kaki diabetik penderita diabetes melitus berpengaruh terhadap perawatan kaki. *Medisains*, 16(2), 76.