

**PENDIDIKAN KESEHATAN TERAPI KOMPLEMENTER SENAM KAKI DIABETIK  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA  
NATAR, LAMPUNG SELATAN**

**Umi Romayati Keswara<sup>1</sup>, Eka Trismiyana<sup>2</sup>, Prima Dian Furqoni<sup>3</sup>, Setiawati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Malahayati Bandar Lampung

<sup>4</sup>PSIK Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email: umiromayatikeswara.76@gmail.com

**ABSTRAK**

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Diabetes Melitus merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa darah atau hiperglikemia dan sering terjadi pada lansia. Komplikasi yang paling sering dialami pengidap diabetes adalah komplikasi pada kaki (15 persen) yang kini disebut kaki diabetik. Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Tujuan kegiatan setelah mengikuti terapi komplementer lansia dapat berespon terhadap stimulus yang diberikan oleh perawat yaitu mampu memahami dan mempraktekkan kembali senam kaki diabetik pada penderita diabetes mellitus. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 07 Desember 2018 Pukul 08.30 WIB s/d selesai. Kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, simulasi. Berdasarkan hasil evaluasi terdapat perubahan pengetahuan dan ketrampilan lansia setelah diberikan penyuluhan dan simulasi senam kaki diabetik. Dengan demikian pemberian penyuluhan dan simulasi dapat memberikan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan khususnya yang berkaitan dengan terapi komplementer senam kaki diabetik.

**Kata Kunci:** Lansia, Senam Kaki Diabetik

**ABSTRACT**

The aging process is a process throughout life, not only starting at a certain time, but the beginning of life. Diabetes mellitus is a group of disorders characterized by an increase in blood glucose levels or hyperglycemia and often occurs in the elderly. The most common complication in elderly in the foot (15 percent) which is now called diabetic foot. Foot exercises are activities or exercises carried out by patients with diabetes mellitus to prevent injuries and help blood circulation in the legs. The purpose of the activity after attending complementary therapy is that the elderly can respond to the stimulus from nurses, which is able to give the practice diabetic foot exercises in patients with diabetes mellitus. This activity was held on December 7, 2018 at 8:30 a.m. WIB until finished. The activity was carried out using the lecture method, question and answer, simulation. Based on the evaluation results there was changes in the knowledge and skills of the elderly after being given counseling and simulation. Thus counseling and simulation can increased knowledge and skills, especially those related to complementary diabetic foot.

**Keywords:** Elderly, Diabetic Foot Gymnastics

## 1. PENDAHULUAN

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Menurut UU No.13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Depkes RI (2003) mengklasifikasikan lansia dalam kategori berikut: Pralansia (prasenilis), seseorang yang berusia antara 45-59 tahun, Lansia, seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, Lansia resiko tinggi, seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih atau seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah keseharian, Lansia potensial, lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa, Lansia tidak potensial, lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain. Sedangkan klasifikasi lansia menurut WHO adalah sebagai berikut: Elderly:60-74 tahun, Old:73-89 tahun Very old:> 90 tahun (Triwanti, 2015; Zainaro, 2018).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Secara epidemiologi, diperkirakan bahwa pada tahun 2030 prevalensi Diabetes Melitus (DM) di Indonesia mencapai 21,3 juta orang (Diabetes Care, 2004). Sedangkan hasil Riset kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, diperoleh bahwa proporsi penyebab kematian akibat DM pada kelompok usia 45-54 tahun di daerah perkotaan menduduki ranking ke-2 yaitu 14,7%. Dan daerah pedesaan, DM menduduki ranking ke-6 yaitu 5,8% (Utomo, 2010; Riyadi, 2016).

Diabetes Melitus merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa darah atau hiperglikemia. Menurut catatan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 1996 di dunia terdapat 120 juta penderita diabetes mellitus yang diperkirakan naik dua kali lipat pada tahun 2025. Kenaikan ini disebabkan oleh penambahan umur, kelebihan berat badan (obesitas), dan gaya hidup. Komplikasi yang paling sering dialami pengidap diabetes adalah komplikasi pada kaki (15 persen) yang kini disebut kaki diabetik (Talenta, 2017; Alimudin, 2018).

Berdasarkan hal tersebut diatas maka, tim dosen Akademi Keperawatan Malahayati Bandarlampung tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “ Terapi Komplementer Senam Kaki Diabetik Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar”.

## 2. MASALAH

Dari latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Apakah ada perbedaan pengetahuan dan ketrampilan lansia sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan simulasi tentang terapi komplementer senam kaki diabetik pada lansia di panti sosial tresna werdha natar?”



Kantor Panti Sosial Tresna Werdha N...

Gambar 2.1 Peta Lokasi Pendidikan Kesehatan

### 3. METODE

Metode dalam pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahapan :

- a. Tahap persiapan : dimulai dengan pengajuan izin kegiatan (surat izin kegiatan), mempersiapkan materi penyuluhan (SAP), pembuatan leaflet, mempersiapkan metode dan alat untuk penyuluhan dan pembagian tugas dalam pelaksanaan penyuluhan.
- b. Tahap pelaksanaan : penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 07 Desember 2018 dengan sasaran lansia yang ada di Panti Sosial lanjut Usia Tresna Werdha Natar. Sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu review terkait materi yang akan disampaikan kepada peserta. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah disertai dengan simulasi senam Diabetik, pembagian leaflet, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
- c. Tahap evaluasi : tahap ini dilakukan dengan cara melakukan test secara lisan terkait materi yang sudah disampaikan kepada peserta dan simulasi ulang senam diabetik. Setelah diberikan penyuluhan dapat digambarkan bahwa pengetahuan dan ketrampilan lansia tentang senam diabetik semakin meningkat.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta terapi komplementer adalah lansia yang berada di dalam dan di luar panti sosial tresna werdha natar. Tempat dan waktu penyuluhan dilakukan di Aula Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Kesiapan team dalam menyiapkan materi, menyiapkan alat dan memberikan materi sangat baik. Peserta sangat antusias dalam kegiatan penyuluhan dan simulasi, terlihat dari 80 % peserta aktif dalam kegiatan (bertanya dan menjawab pertanyaan) dan tidak ada satupun peserta yang meninggalkan ruangan. Selain itu berdasarkan evaluasi secara lisan 80 % peserta dapat menjelaskan kembali tentang pengertian senam kaki diabetik, tujuan senam kaki diabetik, manfaat senam kaki diabetik, indikasi dan kontra indikasi

senam kaki diabetik, serta simulasi senam kaki diabetik. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan penyuluhan :



Gambar 4.1 Foto Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

## 5. SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan kegiatan terapi komplementer senam kaki diabetik pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar yaitu adanya peningkatan pengetahuan ketrampilan lansia tentang Terapi Komplementer Senam Kaki Diabetik pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, T. A. (2018). *Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Kecemasan, Kadar Glukosa Darah Dan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*(Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Ryadi, A. L. S. (2016). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Penerbit Andi.
- Talenta, H. (2017). *Pengalaman Pengaturan Makan dan Minum Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Kabupaten Nias*.
- Triwanti, S. P., Ishartono, I., & Gutama, A. S. (2015). Peran Panti Sosial Tresna Werdha dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Lansia. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3).
- Utomo, B. (2010). *Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia* (Doctoral dissertation, Universitas Sebelas Maret).
- Zainaro, M. A., Djamaludin, D., Gunawan, M. R., & Susmarini, N. (2018). Pemeriksaan, Perawatan Dan Senam Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Upt Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara Tahun 2017. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).