

**PEMERIKSAAN, PERAWATAN DAN SENAM PADA LANSIA DENGAN
DIABETES MELLITUS DI UPT PUSKESMAS KOTA BUMI
LAMPUNG UTARA TAHUN 2017**

**M. Arifki Zainaro¹, Djunizar Djamaludin², M. Ricko Gunawan³, Neta
Susmarini⁴**

¹ Akademi Keperawatan Malahayati, Bandar Lampung

^{2,3} Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati, Lampung

⁴ UPT Puskesmas Kota Bumi, Lampung Utara

Email: m.arifkiz@malahayati.ac.id; bluenavi01@gmail.com;
neta.susmarini@gmail.com

ABSTRAK

Data World Health Organisation (WHO), Indonesia menempati urutan ke-4 jumlah penderita diabetes mellitus terbanyak setelah India, China dan Amerika Serikat. Pada tahun 2013 diperkirakan jumlah penderita diabetes di Indonesia telah mencapai angka 14 juta orang, dimana baru 50 % yang sadar mengidapnya dan diantara mereka baru sekitar 30 % yang datang berobat teratur. Tujuan kegiatan diharapkan masyarakat mampu meningkatkan pengetahuannya tentang pemeriksaan, perawatan dan senam kaki DM pada penderita diabetes mellitus. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Senin tanggal 18 Desember 2017. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa Penyuluhan Pemeriksaan, Perawatan dan Senam Prolanis Pada Lansia dengan Diabetes Mellitus di UPT Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara tahun 2017 dengan metode penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi. Terdapat perubahan pada pengetahuan dan teknik senam prolanis. Dengan demikian, setelah dilakukan penyuluhan dan teknik senam prolanis penderita DM dapat mengurangi penyebaran luka pada penderita DM.

Kata Kunci: Senam, DM, Puskesmas.

ABSTRACT

World Health Organization (WHO) data showed that Indonesia ranks 4th largest number of people with diabetes mellitus after India, China and the United States. In 2013 it was estimated that the number of diabetics in Indonesia has reached 14 million people, of which only 50% are aware of it and among them only about 30% who come for regular treatment. The objective of this activity is to increase knowledge people about the examination, treatment and foot gymnastic DM in people with diabetes mellitus. This activity was done on Monday, December 18, 2017. The activities consist of Examination, Treatment and Gymnastics Prolanis In Elderly with Diabetes Mellitus at UPT Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara 2017 with the method was using leaflets and demonstrations. There was a change in the knowledge and techniques of prolanic gymnastics. Hope this prolanic exercise techniques of DM patients can reduce wounds in patients with DM.

Keywords: Gymnastics, DM, Puskesmas.

1. PENDAHULUAN

Data World Health Organization (WHO), Indonesia menempati urutan ke-4 jumlah penderita diabetes mellitus terbanyak setelah India, China dan Amerika Serikat dengan jumlah penderita sebanyak 8,426,000 jiwa pada tahun 2000 dan diperkirakan jumlah penderita diabetes mellitus akan terus bertambah setiap tahunnya. Pada tahun 2013 diperkirakan jumlah penderita diabetes di Indonesia telah mencapai angka 14 juta orang, dimana baru 50 % yang sadar mengidapnya dan diantara mereka baru sekitar 30 % yang datang berobat teratur (Hidayat & Nurhayati, 2014). Jumlah penderita diabetes pada tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 72.207 dengan rentang usia ≥ 15 tahun dengan 11.109 mengalami gejala yang dirasakan (Kemenkes RI, 2014).

Salah satu komplikasi penyakit diabetes melitus yang sering dijumpai adalah kaki diabetik (diabetic foot), yang dapat berupa adanya ulkus, infeksi dan gangren dan artropati Charcot. Penderita diabetes mempunyai resiko 15% terjadinya ulkus kaki diabetik pada masa hidupnya dan resiko terjadinya kekambuhan dalam 5 tahun sebesar 70%. Neuropati perifer, penyakit vaskuler perifer, beban tekanan abnormal pada plantar dan infeksi menjadi resiko penting untuk terjadinya ulkus kaki diabetik dan amputasi (Hidayat & Nurhayati, 2014).

Komplikasi neuropati diabetik dapat dicegah dengan melakukan pengontrolan kadar gula darah secara teratur dan mencegah terjadinya luka pada kaki. Sehingga pemeriksaan, perawatan dan senam kaki diabetes sangat dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus untuk mencegah komplikasi neuropati diabetik (Purwanti, 2013).

Berdasarkan data komplikasi diabetes mellitus di Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Cipto Mangunkusumo (RSCM) pada tahun 2011 menyatakan bahwa neuropati merupakan komplikasi yang paling banyak terjadi dengan presentase sebanyak 54,00%. Komplikasi neuropati dapat terjadi aliran darah dari tungkai kaki menuju ekstremitas bawah tidak lancar (Kemenkes RI, 2014).

Upaya pencegahan kaki DM dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan mengikuti pemeriksaan berkala DM, komplikasi pada kaki penderita dan mengikuti penyuluhan kesehatan tentang pemeriksaan, perawatan dan senam kaki DM. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan edukasi tentang pemeriksaan, perawatan dan senam kaki DM pada penderita diabetes mellitus yang tergabung dalam rumpi pendian Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara. Kegiatan penyuluhan kesehatan ini sangat penting dan bermanfaat sebagai usaha pencegahan kaki diabetes mellitus. Kegiatan ini perlu melibatkan lebih banyak penderita DM dan melibatkan usaha kesehatan setempat.

2. MASALAH

Berdasarkan observasi dan wawancara, jumlah penderita diabetes mellitus di Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara mencapai 15 orang. Penderita DM tersebut memiliki pekerjaan yang beragam, seperti ibu rumah tangga, petani, membuka usaha toko kelontong dan lainnya. Beberapa dari penderita DM ini sudah mengetahui bagaimana cara memeriksa, merawat dan melakukan senam Prolanis untuk menjaga kesehatannya. Penderita DM belum dapat melakukan kegiatan pemeriksaan, perawatan dan senam kaki secara rutin dikarenakan terlalu sibuk dengan pekerjaan dan kegiatan sehari-hari di rumah. Oleh karena itu, diperlukan solusi untuk menanganinya. Berikut peta lokasi UPTD Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara.



Gambar 2.1. Peta lokasi UPTD Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara

3. METODE

Metode dalam pelaksanaan penyuluhan dan senam prolanis untuk penderita dm pada lansia di UPT Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara antara lain :

1. Persiapan : adapun dalam persiapan terdiri dari persiapan bahan, administrasi, surat menyurat , materi, persiapan alat dan bahan yang berhubungan dengan penyuluhan pemeriksaan, perawatan dan senam kaki diabetik, serta persiapan pembagian tugas bagi anggota yang bertanggung jawab dalam proses penyuluhan pemeriksaan, perawatan dan senam kaki diabetik pada lansia.
2. Pelaksanaan: pada pelaksanaan semua anggota ikut serta mengambil bagian dalam penyuluhan pemeriksaan, perawatan dan senam kaki diabetik Pada lansia sesuai dengan pembagian tugas yang telah di berikan oleh ketua pelaksana penyuluhan.
3. Evaluasi : pada tahap ini dipetugas penyuluhan mengevaluasi dari hasil penyuluhan yang telah di berikan kepada peserta apakah dari penyuluhan yang diberikan peserta mampu dan mengetahui apa yang telah di berikan dalam proses penyuluhan dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan penyuluhan.

4. HASIL & PEMBAHASAN

Penyuluhan dan senam untuk penderita DM dengan hasil sebagai berikut banyak peningkatan pengetahuan dan cara senam pada peserta selain itu peserta telah melakukan pemeriksaan gula darah, perawatan luka DM dan senam kaki DM pada penderita diabetes mellitus. Peserta penyuluhan adalah lansia dengan resiko terkena kaki diabetik. Penyuluhan dan senam ini sebagai pencegahan komplikasi kaki diabetes melitus pada penderita diabetes mellitus. Setelah dilakukan penyuluhan dan mengajarkan senam lalu kami menyebarkan leaflet tentang cara perawatan kaki yang beresiko terkena kaki diabetik. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan dan senam:



Gambar 4.1. Penyuluhan dan Senam Lansia Penderita DM

Pengetahuan peserta meningkat, yang awalnya tidak mengetahui tentang jumlah gula darahnya setelah dilakukan pemeriksaan banyak peserta dengan gula darah yang cukup tinggi dari 15 peserta sebanyak 9 orang 60% dengan gula darah lebih dari 200 mg/dl. Setelah mengetahui banyak peserta yang gula darahnya tinggi kami melakukan penyuluhan tentang DM mulai dari penyebab, tanda dan gejala, serta komplikasi yang dapat terjadi jika tidak ditangani. Kemudian kami melakukan senam bersama.

5. SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari uraian kegiatan pengabdian kepada masyarakat di UPTD Puskesmas Kota Bumi Lampung Utara antara lain. Pertama terdapat 9 orang dari 15 peserta yang gula darahnya lebih dari 200 mg/dl, kedua peserta sangat aktif saat dilakukan penyuluhan, ketiga peserta sangat semangat saat dilakukan senam bersama.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Baughman, DC & Hackley, JC. (2000). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Clrianto, Kus. (2004). *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia untuk Paramedis*. Bandung: EGC.
- Corwin, Elizabeth. (2001). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Flora, R., Hikayati, & Purwanto, S. (2013). *Pelatihan senam kaki pada penderita diabetes mellitus dalam upaya pencegahan komplikasi diabetes pada kaki (diabetes foot)*. Jurnal Pengabdian Sriwijaya.
- Guyton. (1996). *Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. R., & Nurhayati, I. (2014). *Perawatan kaki pada penderita diabetes militus di rumah*. Jurnal Permata Indon.
- Lewis M Sharon, RN, PhD, Heitkemper MC faan. (2000). *Medical Surgical Nursing Ed.5*. Mosby.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. Di kses Tanggal 10 Desember 2017 pada alamat web www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-diabetes.
- Martinus, Adrian. (2005). *1001 Tentang Diabetes*. Bandung: Nexx Media.
- Pearce, Evelyn C. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Price, Sylvia A. (2005). *Patofisiologi volume Edisi 6*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, Suzzanne C. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Ed.8*. Jakarta: EGC.
- Tambayong, Jan dr. (2001). *Anatomi dan fisiologi untuk keperawatan*. EGC.