

PEMBERIAN TERAPI SENAM KAKI PADA PASIEN DIABETES MELLITUS
DI DESA GUNUNG LABUHAN SUNGKAI SELATAN
LAMPUNG UTARA

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i5.2921>

Apriyadi¹, M. Arifki Zainaro^{2*}

¹Mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Malahayati

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Disubmit: 14 Juli 2020

Diterima: 03 September 2021

Diterbitkan: 03 Oktober 2021

Email Korespondensi: m.arifkiz@yahoo.com

ABSTRAK

Data Riskesdas Provinsi Lampung tahun 2013 jumlah penderita diabetes mellitus yang terdiagnosis dokter sebesar 0,7%. Prevalensi penderita diabetes mellitus di Lampung utara berada di posisi kelima terbanyak dengan jumlah 0,8%. Sementara jumlah penderita di Lampung yang terdiagnosis dan yang tidak terdiagnosis tetapi selama sebulan terakhir mengalami gejala-gejala diabetes mellitus berjumlah lebih besar yaitu 0,8% dengan prevalensi di Lampung utara sebesar 0,8%. Penatalaksanaan diabetes mellitus terdiri dari 5 pilar utama olahraga atau latihan fisik merupakan salah satu dari penatalaksanaan tersebut selain dari diet, obat-obatan, edukasidan pemantauan, Olah raga dalam arti gerak fisik atau kerja otot dapat meningkatkan metabolisme atau pembentukan dan pengeluaran energi tubuh, salah satunya yaitu senam kaki. Tujuan setelah penyuluhan dan demonstrasi, diharapkan pemberian senam kaki dapat untuk menurunkan kadar glukosa pada klien diabetes melitus. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi senam kaki. Terdapat penurunan kadar glukosa pada klien diabetes melitus setelah pemberian akupresur selama 7 hari di Desa gunung labuhan sungkai selatan, Lampung Utara. Dengan demikian, pemberian senam kaki pada klien diabetes melitus sangat efektif dalam menurunkan glukosa.

Kata Kunci: Senam kaki, diabetes melittus

ABSTRACT

Lampung Province Riskesdas data in 2013 the number of people with diabetes mellitus diagnosed by doctors (0.7%). The prevalence of people with diabetes mellitus in northern Lampung is in the fifth position (0.8%). While the number of sufferers in Lampung who were diagnosed and those who were undiagnosed, during the last month experiencing symptoms of diabetes mellitus was greater, namely (0.8%) with a prevalence in northern Lampung (0.8%). Management of diabetes mellitus consists of 5 main pillars of sports or physical exercise is one of these treatments apart from diet, drugs, education and monitoring, Sports in

the sense of physical movement or muscle work can increase metabolism or the formation and expenditure of the body's energy, one of which is foot exercise. The aim after counseling and demonstration, is expected to provide foot exercises to reduce glucose levels in clients of diabetes mellitus. The activities carried out in the form of counseling using leaflets and foot exercises. There was a decrease in glucose levels in diabetes mellitus clients after giving acupressure for 7 days in the village of Gunung Labuhan, South Sungkai, North Lampung. Thus, giving foot exercises to diabetes mellitus clients is very effective in reducing glucose.

Keywords: *Foot exercises, diabetes mellitus*

1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan adalah suatu masalah yang sangat kompleks, yang saling berkaitan dengan masalah-masalah lain diluar kesehatan itu sendiri. Demikian pula pemecahan masalah kesehatan masyarakat, tidak hanya dilihat dari segi kesehatannya sendiri tetapi harus dilihat dari seluruh segi yang ada pengaruhnya terhadap masalah “sehat-sakit” atau kesehatan tersebut (Notoatmodjo, 2010).

Saat ini penelitian epidemiologi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan angka insidensi dan prevalensi diabetes mellitus di berbagai penjuru dunia, badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) memprediksi adanya peningkatan jumlah penyandang diabetes mellitus yang menjadi salah satu ancaman kesehatan global (PERKENI, 2015).

Perhatian terhadap penyakit diabetes mellitus makin hari makin meningkat, karena semakin meningkatnya frekuensi kejadiannya pada masyarakat. Menurut data WHO yang diperbarui per Juli 2016, sebagaimana yang dikemukakan oleh K. Safira dalam buku Buku Pintar Diabetes (Safira, 2018) bahwa jumlah penderita diabetes pada tahun 2014 adalah sebanyak 244 juta orang. Jumlah tersebut kira-kira empat kali lipat dari jumlah penderita yang terdata pada tahun 1980, atau 108 juta orang. WHO juga mengestimasi bahwa kasus kematian yang diakibatkan oleh diabetes pada tahun 2015 adalah sebesar 1,6 juta, sementara 2,2 juta kasus kematian pada tahun 2012 berkaitan dengan tingginya kadar glukosa darah.

Peningkatan jumlah penderita diabetes juga dikemukakan oleh Tandra (2017), yang mengatakan bahwa di tahun 2017 sudah ada 230 juta penduduk di dunia yang menderita diabetes. Angka ini akan terus naik sebesar 7 juta kasus per tahun yang apabila demikian maka diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 350 juta orang yang mengalami diabetes. Menurut data WHO, Indonesia menempati urutan ke-4 terbesar dalam jumlah penderita diabetes mellitus di dunia. Pada tahun 2006 terdapat sekitar 14 juta penderita diabetes di Indonesia, di mana baru 50 persen dari total penderita yang telah menyadari dirinya mengidap penyakit ini dan hanya 30 persen di antaranya yang telah menjalani pengobatan secara teratur (Nabyl, 2012). Sedangkan menurut data International Diabetes Federation (IDF), di Indonesia terdapat 10 juta kasus diabetes yang diderita oleh penduduk dewasa dari total populasi sebanyak 161.572.000 penduduk. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan prevalensi penderita diabetes 3 penduduk di atas 15 tahun adalah 1,5-2,3 persen di mana prevalensi daerah perkotaan lebih tinggi dari daerah pedesaan.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018 menunjukkan hasil proporsi penderita diabetes di Indonesia pada penduduk ≥ 15

tahun dengan diabetes mellitus adalah 8,5 persen. Prevalensi diabetes mellitus ini berdasarkan diagnosis dokter mengalami peningkatan di mana sebelumnya tercatat sebanyak 6,9 persen di tahun 2013 (Kemenkes, 2018).

Sedangkan menurut data Riskesdas Provinsi Lampung tahun 2013 jumlah penderita diabetes mellitus yang terdiagnosis dokter sebesar 0,7 persen. Prevalensi penderita diabetes mellitus di Lampung utara berada di posisi kelima terbanyak dengan jumlah 0,8 persen. Sementara jumlah penderita di Lampung yang terdiagnosis dan yang tidak terdiagnosis tetapi selama sebulan terakhir mengalami gejala-gejala diabetes mellitus berjumlah lebih besar yaitu 0,8 persen dengan prevalensi di Lampung utara sebesar 0,8 persen (Kemenkes, 2013).

Penatalaksanaan diabetes mellitus terdiri dari 5 pilar utama olahraga atau latihan fisik merupakan salah satu dari penatalaksanaan tersebut selain dari diet, obat-obatan, edukasidan pemantauan, Olah raga dalam arti gerak fisik atau kerja otot dapat meningkatkan metabolisme atau pembentukan dan pengeluaran energi tubuh (energi output), mengakibatkan konsumsi oksigen dan energi meningkat sekitar 20 kali lipat, sehingga penggunaan glukosa juga dapat digunakan dalam jumlah besar dengan tidak membutuhkan sejumlah besar insulin karena serat otot menjadi lebih permeabel terhadap glukosa akibat kontraksi dari otot itu sendiri (Soegondo, 2011 dalam Nugraha, dkk, 2016).

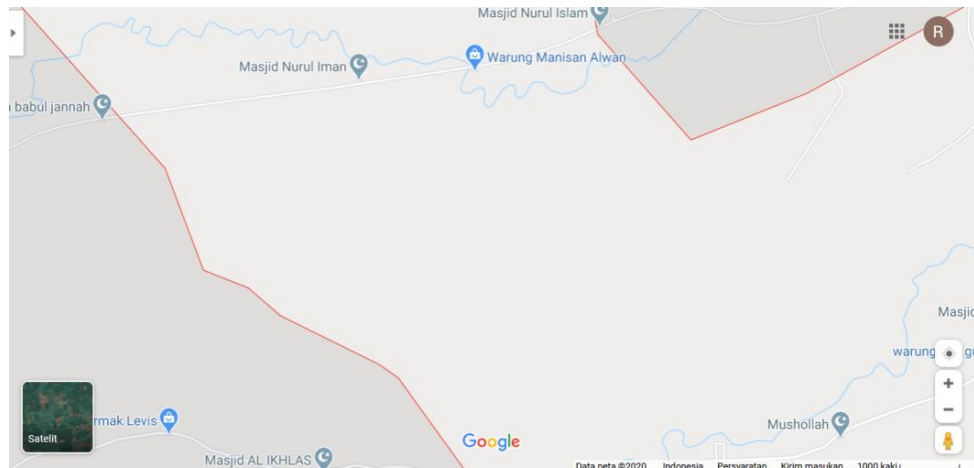
Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ike dan Masnif (2020) dalam "Efektifitas Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Lamongan" didapatkan bahwa rerata kadar gula darah setelah diberikan senam diabetes mengalami penurunan yaitu dari 247 mg/dL menjadi 225 mg/dL atau mengalami penurunan sebesar 22 mg/dL.

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sanjaya dan Huda, 2016 menyimpulkan bahwa Senam diabetes dilakukan untuk menurunkan dan mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus, setelah diberikan intervensi senam diabetes didapatkan hampir seluruhnya penderita diabetes mengalami penurunan kadar gula darah, hal ini dikarenakan pada saat melakukan senam terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot, senam juga untuk membakar kalori tubuh sehingga glukosa darah bisa terpakai untuk energi.

Dalam mengontrol dan menurunkan kadar gula darah dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya juga seperti berat badan, pendidikan dan factor umur, dengan mengontrol pola makan/diet, meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan, memberikan latihan fisik yaitu dengan senam diabetes yang dapat mengontrol dan menurunkan kadar gula darah sebagai modal pengobatan kedua (Sanjaya dan Huda, 2016).

2. MASALAH

Alasan saya memilih tempat penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus dan demonstrasi tentang pemberian terapi senam kaki di Desa gunung labungan sungkai selatan, Lampung Utara ialah karena keluarga saya sendiri memiliki masalah kesehatan diabetes melitus, dimana tujuan umum dalam kegiatan diharapkan pemberian terapi senam kaki dapat menurunkan kadar glukosa pada klien diabetes melitus. Dan tujuan khusus dalam kegiatan yaitu asuhan keperawatan, telaah jurnal untuk menentukan intervensi, evaluasi hasil aplikasi intervensi, perbandingan hasil intervensi pemberian terapi senam kaki.



Gambar 2.1 Lokasi penyuluhan dan demonstrasi

3. METODE

1. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian leaflet dan demostrasi, tempat dan alat-alat lainnya disiapkan oleh peneliti. Pembuatan leaflet dibuat pada hari minggu 14 juni 2020, pada tanggal 15 juni 2020 dilakukan penyuluhan, pengecekan gula darah, dan demostrasi senam kaki.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dengan pemberitahuan kepada klien. Dan dilanjutkan penyuluhan penyuluhan, pengecekan gula darah, dan demostrasi senam kaki.

3. Evaluasi

a. Struktur

Peserta hadir 3 orang yaitu Laki-laki. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peran peneliti sebagai modertor, notulen, observer, dan juga fasilitator. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaianya, klien dapat memahami dan dapat mempraktekkan kembali yang di demonstrasikan.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pukul 09.00 s/d 09.30 WIB. Sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan.

c. Hasil

1. Klien dapat memahami dan mengerti tentang pengertian terapi pemberian terapi senam kaki
2. Klien dapat memahami dan mengerti tentang tujuan dilakukannya terapi pemberian terapi senam kaki
3. Klien dapat memahami dan mengerti tentang manfaat dan teknik pembuatan terapi pemberian terapi senam kaki
4. Klien dapat memahami dan mengerti tentang langkah-langkah pembuatan terapi senam kaki

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pemberian terapi senam kaki dilaksanakan pada tanggal 15 juni 2020 s/d 21 juni 2020. Penelitian dilakukan selama 7 hari, setelah dilakukan nya pemberian terapi selama 7 hari menurunkan kadar gula darah. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan, pengecekan kadar glukosa dan pemberian terapi senam kaki:



Gambar 4.1 pelaksanaan penyuluhan, pengecekan kadar glukosa dan pemberian terapi senam kaki

5. KESIMPULAN

Terapi non farmakologi pemberian terapi senam kaki terbukti dapat menurunkan kadar glukosa pada penderita diabetes melitus. Hal ini membuktikan beberapa hasil penelitian yang pernah dilakukan kepada klien dengan asam urat tinggi, bahwa pemberian terapi senam kaki dapat dijadikan alternatif perawatan diabetes melitus yang murah, mudah, dan aman.

6. DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2018). 8. Pharmacologic approaches to glycemic treatment: Standards of Medical Care in Diabetes-2018. *Diabetes care*, 41(Suppl 1), S73.
- Bustan, M. N. (2015). Manajemen pengendalian penyakit tidak menular. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Indonesia, P. E. (2015). Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia 2015. *PB PERKENI*.
- Isnaini, N., & Ratnasari, R. (2018). Faktor risiko mempengaruhi kejadian Diabetes mellitus tipe dua. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 14(1), 59-68.
- Ns, P., & Widyaningrum, D. A. (2020). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus

Tipe li Di Desa Balerejo Kabupaten Madiun. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 9-9.

- Nugraha, A., Kusnadi, E., & Subagja, S. (2016). Kadar gula darah sebelum dan sesudah melaksanakan senam diabetes pada pasien diabetes melitus tipe II. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 9(2), 96937.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & Nanda NIC-NOC. Yogyakarta: *MediAction*.
- Ruben, G., Rottie, J., & Karundeng, M. (2016). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Enemawira. *Jurnal Keperawatan*, 4(1).
- Sugianto, A. I. (2016). *International Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*.
- Sumarni, T., & Yudhono, D. T. (2013). Pengaruh Terapi Senam Kaki Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pada Lansia Dengan Diabetes Mellitus Di Posyandu Lansia Desa Ledug Kecamatan Kembaran Banyumas. *Viva Medika*, 6(2), 49-58.
- WHO. (2016). *A Global Brief On Uric Acid*. Geneva.
- Zakiya. (2015). *Konsep dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.