

GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DENGAN SENAM OCE-DM (ORANG CARE
DIABETES MELITUS) DI KECAMATAN PONDOK KELAPA
KABUPATEN BENGKULU TENGAH
PROVINSI BENGKULU

Sunita RS^{1*}, Halimatussa Diah², Tedy Febriyanto³, Desri Suryani⁴,
Evi Fitriani⁵, Guntur Baruara⁶

¹⁻⁶Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email Korespondensi: sunita@poltekkesbengkulu.ac.id

Disubmit: 12 Februari 2022

Diterima: 25 Februari 2022
DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.6147>

Diterbitkan: 02 Maret 2022

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid dan protein sebagai akibat dari insufisiensi fungsi insulin. Peningkatan DM didasarkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, banyak mengonsumsi makanan berlemak, kurangnya aktivitas fisik sehingga tidak terkontrolnya kadar glukosa darah. Senam diabetes merupakan aerobic low impact dan ritmic, bermanfaat menurunkan kadar glukosa darah dan mencegah kegemukan serta menekan terjadinya komplikasi. Untuk menggerakkan masyarakat untuk hidup sehat dan aktif melakukan pencegahan DM melalui aktivitas senam OceDM, di Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah Propinsi Bengkulu. Metode kegiatan berupa ceramah, praktek, diskusi dan partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan terbentuknya tim senam OceDM pada setiap 6 desa, senam selalu dilaksanakan penderita DM walaupun kegiatan sudah selesai. Terjadi penurunan nilai glukosa darah sebelum dan sesudah melakukan senam OceDM dan terbentuknya kader senam OceDM yang dapat menjadi promotor hidup sehat bersama diabetes melitus.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Senam OceDM, Glukosa Darah

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is characterized by high blood glucose levels accompanied by impaired carbohydrate, lipid, and protein metabolism as a result of insulin function insufficiency. The increase in DM is based on an unhealthy lifestyle, consuming lots of fatty foods, lack of physical activity, so blood glucose levels are not controlled. Diabetes gymnastics is a low impact and rhythmic aerobic, useful for lowering blood glucose levels and preventing obesity, and suppressing complications. To mobilize people to live healthily and actively prevent DM through OceDM exercise activities in Pondok Kelapa District, Central Bengkulu Regency, Bengkulu Province. The method of activity is lecture, practice, discussion, and participatory. The results of the activity showed the formation of an OceDM gymnastics team in every six villages, and gymnastics was always carried out by DM patients even though the activities had been completed. There was a decrease in blood glucose values before and after doing OceDM exercise

and the formation of OceDM gymnastics cadres who could be promoters of healthy living with diabetes mellitus.

Keywords: *Diabetes Mellitus, OceDM Gymnastics, Blood Glucose*

1. PENDAHULUAN

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi Penyakit Tidak Menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Berdasarkan pemeriksaan glukosa darah, DM naik dari 6,9% menjadi 8,5% di Indonesia. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu pada tahun 2019 berjumlah 40.947 orang (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2019).

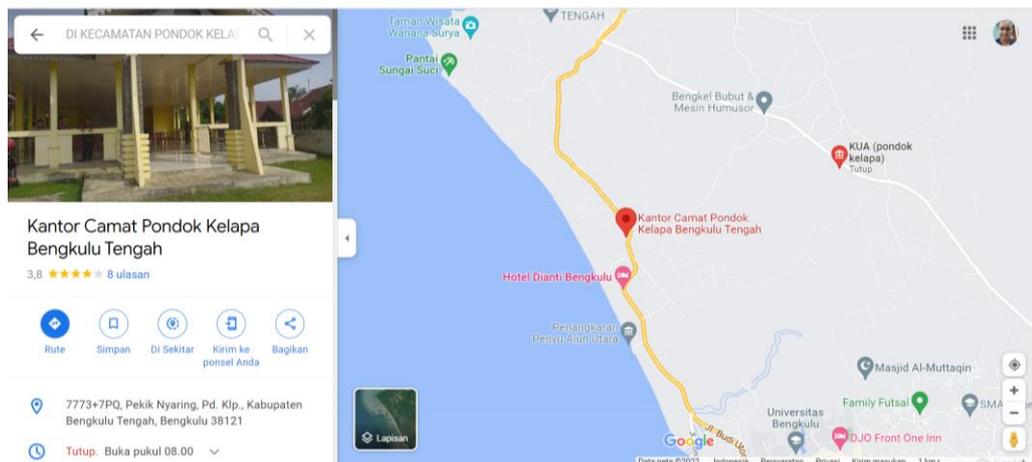
Kriteria Prediabetes (konsensus Perkeni 2015) yaitu (1) Glukosa Darah Puasa Terganggu (GDPT) dengan hasil pemeriksaan glukosa plasma puasa antara 100-125 mg/dL dan pemeriksaan TTGO glukosa plasma 2 jam <140 mg/dL; (2) Toleransi Glukosa Terganggu (TGT) dengan hasil pemeriksaan glukosa plasma 2 jam setelah TTGO antara 140-199 mg/dl dan glukosa plasma puasa <100 mg/dL. Diagnosis prediabetes dapat juga ditegakkan berdasarkan hasil pemeriksaan HbA1c yang menunjukkan angka 5,7-6,4%. Proporsi GDPT dan TGT pada penduduk umur ≥ 15 tahun yaitu GDPT 26,3% dan TGT 30,8% (Balitbankes, 2019).

Peningkatan DM didasarkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti banyak mengonsumsi makanan berlemak, sehingga menimbulkan kegemukan, dan berkurangnya aktivitas fisik seperti olahraga yang membuat metabolisme dalam tubuh yang tidak sempurna sehingga tidak terkontrolnya kadar glukosa darah. Penyakit DM dapat dicegah dengan mengetahui dasar-dasar penyakit dengan baik dan mewaspadaikan perubahan gaya hidup (Sari, 2018). Dibutuhkan latihan jasmani seperti senam DM untuk mengontrol kadar glukosa dalam darah, sehingga kinerja tubuh dapat bekerja secara maksimal (tidak terjadi gangguan) (Sanjaya & Huda, 2015). Senam diabetes merupakan gerakan senam yang penekanannya pada gerakan ritmik otot, sendi, vaskular dan saraf dalam bentuk peregangan dan relaksasi. Konsep gerakan pada senam diabetes yaitu latihan ketahanan jantung paru dengan mempertahankan keseimbangan otot kanan dan kiri (Sharoh, 2017).

Sebagian besar warga di Kecamatan Pondok Kelapa belum menerapkan perilaku hidup sehat dan belum aktif untuk melakukan tindakan pencegahan terjadinya penyakit DM. Perubahan pola hidup masyarakat terutama dalam mencegah penyakit DM perlu dilaksanakan secara bertahap melalui pendekatan keluarga. Berdasarkan uraian di atas, upaya untuk menggerakkan masyarakat hidup sehat dan aktif melakukan pencegahan penyakit DM melalui peningkatan aktifitas senam DM di Kecamatan Pondok Kelapa perlu dilakukan dengan pembentukan Tim OceDM. Kegiatan ini melibatkan puskesmas Pekik nyaring sebagai mitra dan seluruh unsur masyarakat mulai dari camat, RT, RW, tokoh agama dan keluarga

2. MASALAH

Perubahan pola hidup masyarakat terutama dalam mencegah penyakit DM perlu dilaksanakan secara bertahap melalui pendekatan keluarga. Rumusan masalah dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah Apakah dengan menggerakkan masyarakat melakukan Senam DM dalam wadah OceDM dan pemeriksaan Glukosa Darah metode POCT dapat menurunkan angka kejadian DM di Kecamatan Pondok Kelapa Peningkatan kemampuan kader senam Ocedm dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dengan menerapkan senam Ocedm guna mencegah diabetes militus(DM). Terbentuknya kesadaran masyarakat dalam mencegah terjadinya penyakit diabetes militus (DM) dengan cara hidup sehat bersama senam Ocedm. Menghasilkan HKI video kegiatan pengabmas PKW(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Dengan DM) upaya pecegahan penyakit DM melalui pemberdayaan kader kesehatan. Luaran pengabdian ini adalah Artikel pengabdian masyarakat yang akan dipublikasikan di jurnal pengabdian masyarakat dan Publikasi kegiatan pengabdian masyarakat di media social(You Tube).



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

3. TINJAUAN PUSTAKA

Senam diabetes merupakan *aerobic low impact* dan *ritmic*, gerakannya menyenangkan dan tidak membosankan, serta dapat diikuti oleh semua kelompok umur sehingga menarik antusiasme kelompok dalam klub-klub DM yang memiliki manfaat seperti menurunkan kadar glukosa darah dan mencegah kegemukan serta menekan terjadinya komplikasi (gangguan lipid darah atau pengendapan lemak di dalam pembuluh darah, peningkatan tekanan darah, hiperkoagulasi darah atau penggumpalan darah) (Pratama, 2013). Penyakit DM dapat dicegah dengan mengetahui dasar-dasar penyakit dengan baik dan mewaspadaai perubahan gaya hidup (Sari, 2018). Sanjaya & Huda, (2015) menyatakan dibutuhkan latihan jasmani seperti senam DM untuk mengontrol kadar glukosa dalam darah, sehingga kinerja tubuh dapat bekerja secara maksimal (tidak terjadi gangguan). Penelitian yang dilakukan Alghadir, et al (2012) menyatakan bahwa di Riyadh perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi terkena diabetes dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian lain juga menyatakan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki (Hestiana (2017), Rahmasari & Wahyuni

(2019) Perempuan lebih berisiko untuk terkena diabetes karena secara fisik wanita memiliki peluang untuk mengalami peningkatan indeks masa tubuh yang berisiko obesitas. Hal ini juga dipicu oleh adanya persentase timbunan lemak badan pada wanita lebih besar dibandingkan dengan laki-laki yang dapat menurunkan sensitivitas terhadap kerja insulin pada otot dan hati (Elle, 2003). Latihan aerobik dan latihan ketahanan adalah terbukti bermanfaat mengendalikan kadar glukosa darah T2DM (Benkar & Kanase, 2017)

4. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan konsep pemberdayaan kader, keluarga dan masyarakat dengan metode ceramah yaitu untuk menyampaikan materi-materi tentang Diabetes militus serta pencegahannya. Praktek atau demonstrasi yaitu untuk mendemonstrasikan pelaksanaan survey diabetes militus dan tindakan pencegahan diabetes militus. Diskusi yaitu untuk mendiskusikan kembali materi yang telah disampaikan sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan pelatih. Partisipatif yaitu melakukan pendampingan dan pembinaan kader senam OcedM dan tindakan pencegahan penyakit Diabetes Militus melalui gerakan hidup sehat dengan melakukan Senam OcedM. Tahap kegiatan persiapan yaitu mengumpulkan data-data yang terkait dengan keadaan wilayah yang akan dilaksanakan pengabdian masyarakat. Menyimpulkan masalah apa yang muncul dan potensial diatasi dengan pengabdian masyarakat. Menentukan sasaran dilaksanakannya pengabdian masyarakat. Dalam kegiatan program ini, sasaran adalah 134 orang warga Desa di wilayah kerja Puskesmas pekik nyaring Kecamatan Pondok Kelapa yang sudah diketahui kadar Glukosa Darah Sewaktu (GDS) diatas nilai normal. Sasaran program ini adalah suspek DM yang terjaring saat kegiatan penjaringan di 12 Posbindu dari 7 desa yang ada di wilayah kerja Puseksmas Pekik Nyaring.

Persiapan Pelatihan Senam OcedM yaitu Langkah-langkah senam :

a. Pemanasan I

Berdiri di tempat. Angkat kedua tangan ke atas selurus bahu. Kedua tangan bertautan. Lakukan bergantian dengan posisi kedua tangan di depan tubuh.

b. Pemanasan II

Berdiri di tempat. Angkat kedua tangan ke depan tubuh hingga lurus bahu. Kemudian, gerakkan kedua jari tangan seperti hendak meremas. Lalu, buka lebar. Lakukan secara bergantian, namun tangan diangkat ke kanan-kiri tubuh hingga lurus bahu.

c. Inti I

Posisi berdiri tegap. Kaki kanan maju selangkah ke depan. Kaki di tempat. Tangan kanan diangkat ke kanan tubuh selurus bahu. Sedangkan tangan kiri ditekuk hingga telapak tangan mendekati dada. Lakukan secara bergantian.

d. Inti II

Posisi berdiri tegap. Kaki kanan diangkat hingga paha dan betis membentuk sudut 90 derajat. Kaki kiri tetap di tempat. Tangan kanan diangkat ke kanan tubuh selurus bahu. Sedangkan tangan kiri ditekuk hingga telapak tangan mendekati dada. Lakukan secara bergantian. Pendinginan I Kaki kanan agak menekuk, kaki kiri lurus. Tangan kiri lurus ke depan selurus bahu. Tangan kanan ditekuk ke dalam. Lakukan secara

bergantian. Pendinginan II. Posisi kaki berbentuk huruf V terbalik. Kedua tangan direntangkan ke atas dengan membentuk huruf V. Persiapan Alat dan Bahan untuk pemeriksaan Glukosa Darah Sewaktu, Glukosa Darah Puasa, Glukosa Darah PP, yaitu alat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Pena lancet, Jarum lancet, *Easy Touch Strip Glucose*, Strip test glukosa, handscoon, kapas dan alkohol 70%. Bahan yang digunakan yaitu darah kapiler. Cara pengambilan darah kapiler yaitu (a) Disiapkan alat dan bahan yang akan digunakan (kapas, alcohol 70%, pena lancet, jarum lancet dan handscoon) (b) Pendekatan pada pasien dilakukan dengan tenang dan ramah, diusahakan pasien senyaman mungkin (c) Pasien diminta untuk meluruskan lengan (d) Sebelum dilakukan pengambilan darah bersihkan tangan menggunakan alkohol 70 % dan digunakan *handscoon* (e) Ditentukan daerah tusukan pada jari pasien (biasanya jari tengah atau jari manis) (f) Bagian jari yang ingin ditusuk, terlebih dahulu di desinfeksi menggunakan kapas yang telah di basahi dengan alkohol 70% (g) Dilakukan penusukan dengan gerakan yang cepat dengan memakai lancet steril atau juga bisa menggunakan pena lancet yang telah di isi jarum steril. Tusukan dilakukan dengan arah tegak lurus pada garis sidik jari (h) Tetesan darah yang pertama kali keluar dihapus dengan menggunakan kapas streril dan tetasan berikutnya baru boleh digunakan untuk pemeriksaan (i) Tetesan darah di letakkan pada ujung strip test glukosa pada alat *Easy Touch Strip Glucose* (j) Tunggu beberapa saat lalu catat hasil yang keluar pada alat *Easy Touch Strip Glucose* (Gandasoebrata, 2010). Metode : *Strip Test Glukose*. Prinsip pemeriksaan, Prinsip pemeriksaan pada metode ini adalah strip test diletakkan pada alat, ketika darah ditetaskan pada zona reaksi tes strip, katalisator glukosa akan mereduksi glukosa dalam darah. Intensitas dari elektron yang terbentuk dalam alat strip setara dengan konsentrasi glukosa dalam darah.a. Prosedur kerja Persiapan : Dipasang lancet pada alat pena coblos. Diatur sesuai kedalaman yang diinginkan. Diusap jari tengah menggunakan alkohol swab dan tunggu hingga kering. Dipasang strip. Ambil satu strip dari tabung kemudian dipasang ke slot tempat strip. Dinyalakan alatnya menjadi on. Di check nomor kode kalibrasi. Bandingkan no. Kode kalibrasi yang muncul di layar dengan yang tertera di tabung harus sama. Di ambil sampling darah dengan menggunakan pena soft click. Lokasi pengambilan sampling darah di samping jari karena sedikit jala ujung saraf penyebab nyeri. Dimasukkan darah ke dalam bantalan strip sampai terisi penuh. Tunggu proses pemeriksaan lalu hasilnya akan tertera di layar. Baca hasil pemeriksaan. Nilai rujukan Kadar Glukosa Darah Normal Menurut WHO ketika puasa: 4 - 7 mmol/l atau 72-126 mg/dL- 90 menit Setelah makan: 10 mmol/l atau 180 mg/dL Malam hari: 8 mmol/l atau 144 mg/dL

Tahap Pelaksanaan, Dalam melaksanakan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini, tim pelaksana membagi kegiatan dalam pembimbingan dan pendampingan. Tiga pola yang digunakan adalah; pertama, *health education* yang digunakan untuk memberi penerangan yang baik kepada masyarakat agar dapat bekerja sama dan mencapai apa yang diinginkan, pola hidup sehat. Konsep sehat adalah konsep seseorang dalam keadaan semputrna baik fisik, mental dan sosialnya serta bebas dari penyakit cacat dan kelemahannya; Kedua, *Health Protection* sebagai perlindungan khusus dilakukan melalui tindakan tertentu misalnya imunisasi atau proteksi pada bahan industri berbahaya dan bising; Ketiga, *Prevention*, yakni dengan melakukan berbagai tindakan untuk menghindari terjadinya berbagai masalah kesehatan yang mengancam pribadi dan orang disekelilingnya, misalnya

dengan menjaga pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik dalam hal ini salah satunya senam. Dari beberapa permasalahan yang muncul pada mitra, maka tim membuat rincian tahapan pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat sebagai berikut Tahapan I Dilakukan sosialisasi Gerakan Masyarakat Sadar Kesehatan sebagai salah satu program Pemerintah Pusat di Wilayah Kerja Puskesmas Pekik Nyaring kecamatan Pondok Kelapa dengan melibatkan Kepala Puskesmas, Pengelola PTM Puskesmas, Kepala Desa, kepala Dusun/ketua RT/RW dan kader Posbindu. Sosialisasi dilaksanakan juga untuk lebih mengenal situasi lingkungan dan melakukan advokasi terhadap berbagai permasalahan pola hidup sehat di Wilayah Kerja Puskesmas kecamatan Pondok Kelapa. Tahapan II implementasi program yang disepakati bersama yaitu;a. Peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat dalam melakukan tindakan pencegahan DM di kecamatan Pondok Kelapa dengan penyuluhan dan menyebarkan leaflet b.Penjarangan dan deteksi dini DM dengan melakukan pemeriksaan Glukosa Darah Puasa dan Post Prandial di 12 Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Pekik Nyaring metode *Point of Care Test* (POCT). Rekrutmen tim senam DM (OceDM) untuk pencegahan DM dan memiliki pengetahuan tentang penyakit DM dan pencegahannya dengan pelatihan bagi Tim OceDM).Dilakukan intervensi senam selama 3 Bulan, pada Minggu ke-4 setiap bulannya dilakukan pemeriksaan glukosa Darah Puasa dan Post Prandial untuk mengetahui nilai Glukosa darah. Memberdayakan Tim senam OceDM untuk menggerakkan masyarakat berperilaku hidup sehat untuk melakukan senam DM secara rutin dilingkungannya. Dalam hal ini warga diberikan booklet.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberdayakan kader senam OceDM dalam perilaku hidup sehat bersama diabetes militus di Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Benteng Provinsi Bengkulu tahun 2021. Kegiatan pengabmas dilaksanakan dari bulan Juli sampai dengan Oktober 2021. Kegiatan pengabmas diawali dengan penjajakan pada tanggal 16 Juli ke Kecamatan Pondok Kelapa dan puskesmas Pekik Nyaring tentang penderita diabetes militus di Kecamatan Pondok Kelapa dan mengidentifikasi desa-desa dengan kasus diabetes militus tertinggi. Berdasarkan hasil penjajakan tersebut teridentifikasi bahwa Kecamatan Pondok Kelapa dijadikan tempat kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya setelah proposal disetujui tim melaksanakan penjajakan ke puskesmas Pekik Nyaring pada tanggal 23 Juli 2021 untuk mengidentifikasi jumlah kader senam OceDM yang tersedia di wilayah puskesmas pekik nyaring dan melakukan advokasi ke pimpinan puskesmas untuk memperoleh izin melakukan pemberdayaan kader Senam OceDM dalam perilaku hidup sehat bersama Diabetes militus. Pada tanggal 2 Agustus 2021 dilaksanakannya pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh tim pengabdian masyarakat sekaligus dilakukan sosialisasi Gerakan Masyarakat Sadar Kesehatan sebagai salah satu program Pemerintah Pusat di Desa Pekik Nyaring kecamatan Pondok Kelapa yang melibatkan Kepala Puskesmas, Kepala Desa, kepala Dusun, ketua RT/RW, Tokoh masyarakat, dan 6 kader OceDM dan masyarakat. Sosialisasi dilaksanakan juga untuk lebih mengenal situasi lingkungan dan melakukan advokasi terhadap berbagai permasalahan pola hidup sehat di Desa Pekik Nyaring, desa Harapan dan Pasar Pedati kecamatan Pondok Kelapa.

Tabel 1 Distribusi peserta senam Diabetes Melitus berdasarkan Jenis kelamin di wilayah Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah

Jenis kelamin	n	Presentase (%)
Laki-laki	8	19,5
Perempuan	33	80,5
Total	41	100

Selanjutnya pada tanggal 6 Agustus 2021 dilakukan pelatihan bagi kader senam OцеDM bersama diabetes militus. Pada kegiatan tersebut selain diikuti oleh 6 kader senam OцеDM, Dosen dan puskesmas. Pada tanggal 13 Agustus 2021 dilaksanakannya kegiatan pemeriksaan glukosa darah swaktu sebelum melakukan senam di wilayah desa harapan 1, harapan 2, pekik nyaring 1, pekik nyaring 2, pekik nyaring 3 dan pasar pedati yang diikuti oleh tim pengabmas, mahasiswa dan kader. Pada kegiatan tersebut juga dilakukan pemberdayaan kader yang sudah dilatih untuk senam OцеDM untuk mengajarkan kepada anggota nya. Selanjutnya pada tanggal 14 Agustus 2021 kader mulai melaksanakan senam OцеDm selama 3 minggu di masing-masing desa. Setelah melaksanakan kegiatan rutin berupa senam OцеDM dilakukan pemeriksaan glukosa darah sewaktu setelah dilakukan senam OцеDM selama 3 minggu yang dilakukan 3hari/desa. Kegiatan senam OцеDM dan pemeriksaan glukosa darah dapat dilihat pada gambar 1



Gambar 2. Senam OцеDM dan pemeriksaan glukosa darah

Evaluasi kegiatan pengabmas dilakukan pada tanggal 8 September 2021 pada kegiatan tersebut dilakukan, penjelasan tentang hasil pemeriksaan glukosa sebelum dan sesudah melakukan senam OцеDM dan bagaimana efek positif dari senam OцеDM terhadap penderita Diabetes militus. Penutupan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 28 September 2021 dengan menghadirkan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di desa pekik nyaring1, Pekik Nyaring 2, pekik nyaring 3, desa harapan 1, desa harapan 2 dan desa pasar pedati kecamatan pondok kelapa adalah sebagai berikut: Pembentukan kelompok kader. Berdasarkan hasil pelatihan yang dilakukan oleh tim pengabmas jumlah kader senam OцеDM di Puskesmas Pekik Nyaring

mengalami peningkatan dan telah dibentuk grup Whatsapp kader untuk memudahkan koordinasi dan monitoring evaluasi oleh pihak puskesmas. Pengetahuan kader tentang upaya gerakan hidup sehat bersama diabetes melitus dengan senam Ocedm Berdasarkan hasil dari pemeriksaan glukosa yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan Ocedm gerakan hidup sehat sangatlah berpengaruh terhadap naik turunnya glukosa darah. Selain itu dengan melaksanakan senam Ocedm dan tetap menjaga pola kita penderita diabetes melitus tetap bisa hidup sehat walaupun menderita diabetes melitus. Hasil recall penderita DM sudah di dapatkan, sehingga Ahli Gizi menyarankan sekaligus menjelaskan pola makan yang baik bagi penderita DM. Terbentuknya tim senam Ocedm di setiap 6 desa dengan masing-masing kader. Sehingga senam dapat terus di laksanakan walaupun kegiatan pengabdian masyarakat sudah selesai. (Link senam Ocedm <https://youtu.be/ZYXiFkWnfRs>. Mendapatkan hasil pemeriksaan kadar glukosa darah swaktu sebelum dan sesudah melakukan senam Ocedm selama 3 minggu. Memaparkan hasil pemeriksaan glukosa darah swaktu serta hasil recall makanan kepada pasien. (<https://youtu.be/81YaOYGaqDI>).

Peserta senam DM dalam Pengabdian kepada masyarakat di Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah jenis kelamin laki-laki (19,5%) lebih sedikit dibandingkan perempuan (80,5%), sejalan dengan data Riset Kesehatan Dasar 2013 prevalensi Diabetes mellitus perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini dikarenakan beberapa faktor risiko menyebabkan tingginya kejadian DM pada perempuan. Penelitian yang dilakukan Alghadir, et al di Riyadh (2012) menyatakan bahwa perempuan memiliki risiko yang lebih tinggi terkena diabetes dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian lain juga menyatakan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki (Hestiana (2017), Rahmasari & Wahyuni (2019)). Perempuan lebih berisiko untuk terkena diabetes karena secara fisik wanita memiliki peluang untuk mengalami peningkatan indeks masa tubuh yang berisiko obesitas. Hal ini juga dipicu oleh adanya persentase timbunan lemak badan pada wanita lebih besar dibandingkan dengan laki-laki yang dapat menurunkan sensitifitas terhadap kerja insulin pada otot dan hati (Elle, 2003).

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Terbentuknya kelompok kader senam Ocedm di puskesmas pekik nyaring. Terjadi peningkatan pengetahuan kader senam Ocedm dalam upaya pencegahan penyakit Diabetes melitus. Telah terlaksananya pembudidayaan dan upaya gerakan hidup sehat bersama diabetes melitus di kecamatan pondok kelapa. Terjadi penurunan nilai glukosa darah setelah dilakukan gerakan hidup sehat bersama diabetes melitus dengan melaksanakan senam Ocedm. Nilai glukosa darah lebih terkontrol setelah di lakukan gerakan hidup sehat dengan melakukan senam Ocedm. Penderita DM mengetahui menjaga pola makan yang baik dan tetap hidup sehat dengan diabetes melitus. Diharapkan kecamatan dapat mengembangkan kegiatan upaya pencegahan penyakit diabetes dan dapat melakukan monitoring terhadap keaktifan kader senam Ocedm melalui grup Whatsapp yang telah dibentuk.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Alghadir A, Awad H, Al-Eisa E, Alghwiri A. (2014). Diabetes risk 10 years forecast in the capital of Saudi Arabia: Canadian diabetes risk assessment questionnaire (CANRISK) perspective. *Biomed Res.* 25(1):88-96.
- Balitbangkes. (2019). Laporan Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- Benkar, A. P., & Kanase, S. B. (2017). Effect of aerobic exercises and resistance training on glucose levels in type 2 diabetic subjects. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 10(7), 360-363. <https://doi.org/10.22159/ajpcr.2017.v10i7.18532>.
- Gandasoebrata, R. (2010). *Penuntun Laboratorium Klinik* (16th ed.). Jakarta: Dian Rakyat.
- Hestiana, D.W. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Pengelolaan Diet Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kota Semarang . *Jurnal of Health Education*. JHE 2 (2)
- Pratama, R. Y. A. (2013). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Diabetisi pada Komunitas Persadia Kota Salatiga.
- Rahmasari,I, Wahyuni, E.S.,Efektivitas Memordoca Carantia (Pare) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah, *Infokes*, Vol 9 No 1, Februari 2019
- Sanjaya, A. F., & Huda, M. (2015). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja.
- Sari, D. P. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2018*.
- Sharoh, S. M. (2017). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II di Wiayah Kerja Puskesmas Gamping Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Retrieved from digilib.unisayogya.ac.id/2509/1/naskah publikasi.pdf