

**PENYULUHAN TENTANG MENCEGAH LUKA DAN SENAM
DIABETES PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS MARTAPURA KABUPATEN BANJAR**

Isnaniah, S.ST., M.Pd^{1*}, Hapisah, S.Si.T., MPH², Rubiati Hipni, S.ST., M.Keb³,
Rusmilawaty, SKM,MPH⁴, Tut Barkinah, S.ST., M.Pd⁵

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin^{1,2,3,4,5}

Email¹: isna6031@gmail.com

ABSTRAK

Menurut WHO pada tahun 2006 sedikitnya 171 juta orang mengalami diabetes. Pada tahun 2030. di Indonesia, insiden akan meningkat dua kali lipat. Berdasarkan pola pertumbuhan penduduk seperti ini, diperkirakan awal tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia yang berusia di atas 20 tahun sekitar 178 juta jiwa dan diasumsikan akan terjadi kenaikan prevalensi kejadian Diabetes Mellitus (DM) sekitar 8,2 juta jiwa. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini untuk memberikan penyuluhan tentang cara mencegah luka pada penderita Diabetes Mellitus dan memberikan pelatihan tentang senam diabetes pada penderita Diabetes Mellitus. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi untuk memberikan pemahaman tentang cara mencegah luka pada penderita Diabetes Mellitus serta simulasi dan demonstrasi dengan memberikan keterampilan tentang senam diabetes. Pengabdian masyarakat dapat dilaksanakan dengan izin dari pihak Puskesmas Martapura Kabupaten Banjar dengan 2 kali kegiatan penyuluhan dan pemberian keterampilan. Penyuluhan tentang pencegahan luka pada penderita Diabetes Mellitus telah dilakukan sebanyak 2 kali dengan menggunakan media LCD dan pamflet dan Senam Diabetes pada penderita diabetes dapat dilakukan dengan melihat video dan leaflet yang diberikan yang dipimpin oleh satu instruktur.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Senam Diabetes, Luka

ABSTRACT

According to WHO in 2006 at least 171 million people had diabetes. By 2030. In Indonesia, Incidence will double. in the 2000s, there were 125 million people over the age of 20. Based on this pattern of population growth, it is estimated that in early 2020 the Indonesian population aged over 20 years is around 178 million people and it is assumed that there will be an increase in the prevalence of DM incidence of around 8.2 million people. The purpose of this Community Service is to provide counseling on how to prevent injuries in people with diabetes mellitus and provide training on diabetes exercise for people with diabetes mellitus. The method used is lectures and discussions to provide an understanding of how to prevent wounds in people with Diabetes Mellitus as well as simulations and demonstrations by providing skills about diabetes gymnastics. Results: Community service can be carried out with permission from the Martapura Health Center, Banjar Regency with 2 counseling activities and skills provision. Counseling on wound prevention for Diabetes Mellitus patients has been carried out twice using

LCD media and pamphlets, and Diabetes Exercises for diabetics can be done by watching videos and pamphlets given led by one instructor.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Diabetes Gymnastics, Wound*

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah dan kegagalan sekresi insulin atau penggunaan insulin dalam metabolisme yang tidak adekuat. Kegagalan sekresi atau ketidakadekuatan penggunaan insulin dalam metabolisme tersebut menimbulkan gejala hiperglikemia, sehingga untuk mempertahankan glukosa darah yang stabil membutuhkan terapi insulin atau obat pemacu sekresi insulin. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan pada tahun 2006 sedikitnya 171 juta orang mengalami diabetes. Insiden akan meningkat dua kali lipat pada tahun 2030². Berdasarkan pola pertumbuhan penduduk seperti ini, diperkirakan awal tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia yang berusia di atas 20 tahun sekitar 178 juta jiwa dan diasumsikan akan terjadi kenaikan prevalensi kejadian DM sekitar 8,2 juta jiwa. Seiring dengan peningkatan jumlah penderita DM, maka komplikasi yang terjadi juga semakin

meningkat, satu diantaranya adalah ulserasi yang mengenai tungkai bawah, dengan atau tanpa infeksi dan menyebabkan kerusakan jaringan di bawahnya yang selanjutnya disebut dengan kaki diabetes (KD). Manifestasi KD dapat berupa dermatopati, selulitis, ulkus, gangrene, dan osteomyelitis. KD merupakan masalah yang kompleks dan menjadi alasan utama mengapa penderita DM menjalani perawatan di rumah sakit yang selama rawatan membutuhkan biaya sangat mahal dan sering tidak terjangkau oleh kebanyakan masyarakat umum.

Komplikasi kaki diabetik merupakan penyebab tersering dilakukannya amputasi yang didasari oleh kejadian non traumatik. Risiko amputasi 15-40 kali lebih sering pada penderita DM dibandingkan dengan non-DM. Komplikasi akibat kaki diabetik menyebabkan lama rawat penderita DM menjadi lebih panjang. Lebih dari 25% penderita DM yang dirawat adalah akibat kaki diabetik. Sebagian besar amputasi pada kaki diabetik bermula dari ulkus pada kulit.

Bila dilakukan deteksi dini dan pengobatan yang adekuat akan dapat mengurangi kejadian tindakan amputasi⁵. Ironisnya evaluasi dini dan penanganan yang adekuat di rumah sakit tidak optimal¹. Pada hasil penelitian Tri Sunaryo tahun 2014 didapatkan bahwa pasien yang mengikuti senam diabetik memiliki peluang menurunkan risiko ulkus diabetik sebanyak 1 kali dibandingkan penderita DM yang tidak mengikuti senam. Disarankan senam diabetes dilakukan minimal 3 kali perminggu atau diprogramkan tiap hari³.

Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah di wilayah kerja Puskesmas Martapura pada tahun 2018 didapatkan dari 50 orang lansia yang ada, 28 orang yang kadar gulanya di atas normal dan sebagian besar belum tahu cara mencegah luka dan senam diabetes, untuk itu perlu dilakukan penyuluhan tentang mencegah luka dan senam diabetes pada penderita diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Martapura Kabupaten Banjar.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan yaitu memberikan ceramah dan diskusi

untuk memberikan pemahaman tentang cara mencegah luka pada penderita Diabetes Mellitus serta simulasi dan demonstrasi dengan memberikan keterampilan tentang senam diabetes. Sasaran dalam penyuluhan ini adalah lansia sebanyak 80 orang, 28 orang diantaranya adalah penderita Diabetes Mellitus. Waktu kegiatan dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu pada hari Kamis, 18 Juli 2019 di Posyandu Lansia Sekumpul Martapura pada jam 07.30-13.30 dan pada hari Kamis, 25 Juli 2019 di halaman Puskesmas Martapura pada jam 07.30-12.00. Sarana yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Laptop, LCD, leaflet dan kertas koran. Penyuluhan diberikan oleh Tim Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin berjumlah 5 orang dan Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan kebidanan sebanyak 2 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dosen dan mahasiswa Jurusan Kebidanan dapat dilaksanakan dengan izin dari pihak Puskesmas Martapura

Kabupaten Banjar. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pemberian informasi berupa penyuluhan dan pemberian keterampilan senam Diabetes. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan senam diabetes ini dilakukan sebanyak 2 kali yaitu:

1. Hari Kamis, tanggal 18 Juli 2019 bertempat di Posyandu Lansia sekumpul Martapura pada jam 07.30-13.30 yang dihadiri oleh 80 peserta.
2. Hari Kamis, tanggal 25 Juli 2019 bertempat di halaman Puskesmas Martapura pada jam 07.30-12.00 yang dihadiri oleh 80 peserta.

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pembukaan berupa sambutan dari ketua tim pengabdian masyarakat yang menjelaskan tujuan dari pengabdian masyarakat ini dan ucapan terimakasih atas kehadiran dan para peserta, petugas puskesmas dan kader.

Kegiatan berikutnya adalah senam diabetes bersama dengan melakukan pemutaran video. Senam dipandu oleh satu orang instruktur, seluruh tim pengabdian masyarakat, petugas puskesmas, kader dan diikuti oleh peserta pengabdian masyarakat⁴.

Kegiatan berlangsung dengan baik dan lancar.

Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan informasi berupa penyuluhan tentang diabetes melitus, cara pencegahan luka diabetes, cara merawat luka diabetes.

Setelah memberikan penyuluhan, peserta penyuluhan dipersilahkan untuk mengajukan beberapa pertanyaan. Peserta pengabdian masyarakat secara antusias mengemukakan 3 pertanyaan tentang diabetes dan cara mencegah luka diabetes.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengemukakan 3 pertanyaan tentang diabetes dan cara mencegah luka diabetes, peserta sebagian dapat menjawab dengan baik pertanyaan yang diajukan. Evaluasi keterampilan dilakukan dengan meminta 5 orang peserta senam untuk mengulangi kembali senam diabetes yang diajarkan dan peserta sudah bisa melakukan sendiri senam diabetes dibantu dengan video dan pamflet yang diberikan kepada peserta.

Evaluasi juga dilakukan pada bulan Oktober terhadap 80 orang lansia tersebut adalah sebagai berikut:

1. 60 (75,0%) orang lansia secara rutin melakukan senam diabetes di Puskesmas Martapura setiap hari Kamis pada jam 07.30 sampai selesai.
2. 53 (66,25%) orang lansia secara rutin melakukan senam diabetes di rumah pada pagi hari setiap 2 kali seminggu.
3. 45 (56,25%) orang lansia memahami cara mencegah luka pada penderita diabetes.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan sebanyak 2 kali di Posyandu Lansia Sekumpul dan di Lapangan Puskesmas Martapura Kabupaten banjar. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

1. Penyuluhan tentang pencegahan luka pada penderita Diabetes Mellitus telah dilakukan sebanyak 2 kali. Penyuluhan menggunakan LCD dan pemberian pamflet.
2. Senam Diabetes pada penderita diabetes dapat dilakukan dengan melihat video dan pamflet yang diberikan yang dipimpin oleh satu instruktur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Martapura, Bidan, tenaga gizi, pihak kelurahan, Kader Posyandu dan ibu hamil di wilayah puskesmas Martapura yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini bisa berjalan lancar. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Banjarmasin yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Smeltzer, Suzanne C.(2001).Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Ed.8.Jakarta: EGC.
- 2) Noer, Sjaifoellah. (1996) .Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid 3.Jakarta: FKUI.
- 3) S,Sumosardjuno.(1986).Manfaat dan macam olahraga bagi penderita diabetes melitus.Bandung.
- 4) Sudoyo A.W., Setyohadi B., Alwi I., Simadibrata M., Setiati S., (2006). Ilmu penyakit dalam, 3, Jakarta, Departemen Ilmu Penyakit

Dalam Fakultas Kedokteran
Universitas Indonesia

- 5) Soegondo, S., (2006),
Farmakologi pada
pengendalian glikemia
diabetes mellitus tipe 2, dalam
Sudoyo. Buku Ajar Ilmu
Penyakit Dalam. (3rd Ed.).
Jakarta: Pusat Penerbit
Departemen Penyakit Dalam
FKUI