

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENYULUHAN SENAM KAKI DIABETIK SEBAGAI PENINGKATAN
SELF CARE PADA PENDERITA DIABETES MELITUS**



Disusun Oleh :

Ketua : Ns.Reni Tri Subekti, M.Kes (0220107701)

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2023**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

1. Identitas PkM

A. Judul PkM

Penyuluhan senam kaki diabetik sebagai peningkatan self care pada penderita diabetes melitus

B. Waktu PkM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semeslater	Lama Penelitian
2022	2023	Ganjil	6 bulan

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
2032318	Keperawatan Medikal Bedah

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	al-Mu'min /40: 67
Ayat alquran	<p>وَأَعْمَلْتُمْ تَبَلًا وَلَا جَرْجُكُمْ يَوْمَ تَأْتِي سَائِقٌ مِّنَ السَّمَاءِ تَلْفُوفٌ فَرُّكُمْ مُنْتَبِهًا وَأَعْمَلْتُمْ تَبَلًا وَلَا جَرْجُكُمْ يَوْمَ تَأْتِي سَائِقٌ مِّنَ السَّمَاءِ تَلْفُوفٌ فَرُّكُمْ مُنْتَبِهًا وَأَعْمَلْتُمْ تَبَلًا وَلَا جَرْجُكُمْ يَوْمَ تَأْتِي سَائِقٌ مِّنَ السَّمَاءِ تَلْفُوفٌ فَرُّكُمْ مُنْتَبِهًا وَأَعْمَلْتُمْ تَبَلًا وَلَا جَرْجُكُمْ يَوْمَ تَأْتِي سَائِقٌ مِّنَ السَّمَاءِ تَلْفُوفٌ فَرُّكُمْ مُنْتَبِهًا</p>
Artinya	<p>Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya)</p>
Hadis	

2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Reni Tri Subekti	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM
Nama	Peran	Tugas

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Anisa	Mahasiswa 1	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
Lizda	Mahasiswa 2	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan

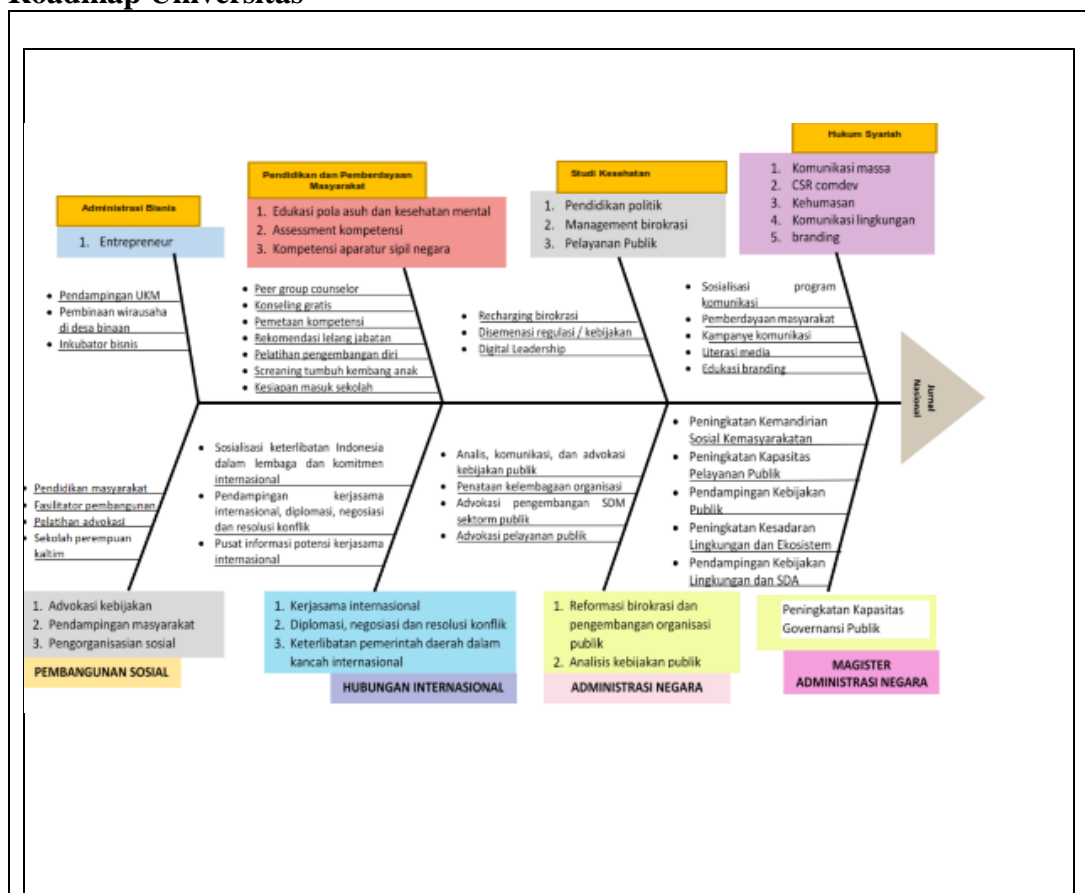
3. Mitra PkM


Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
-	-	-	-

4. Luaran dan Target capaian

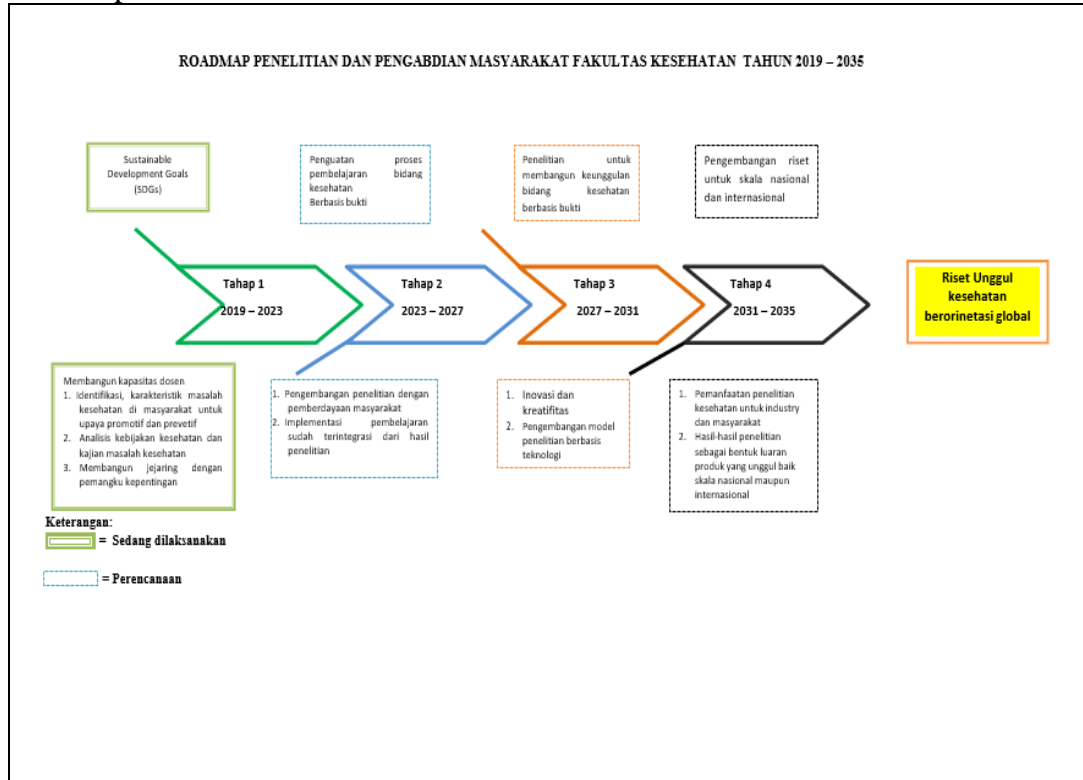
Tahun	Jenis Luaran
1	-
1	-
1	-

5. Roadmap Universitas

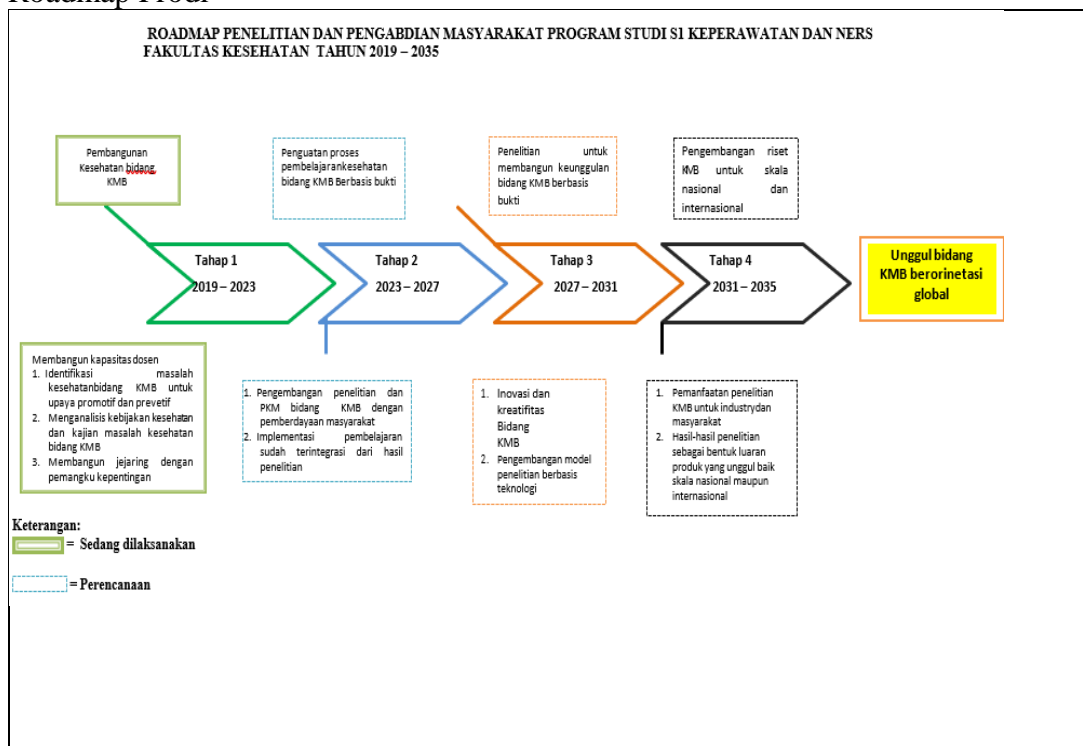


	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

6. Roadmap Fakultas

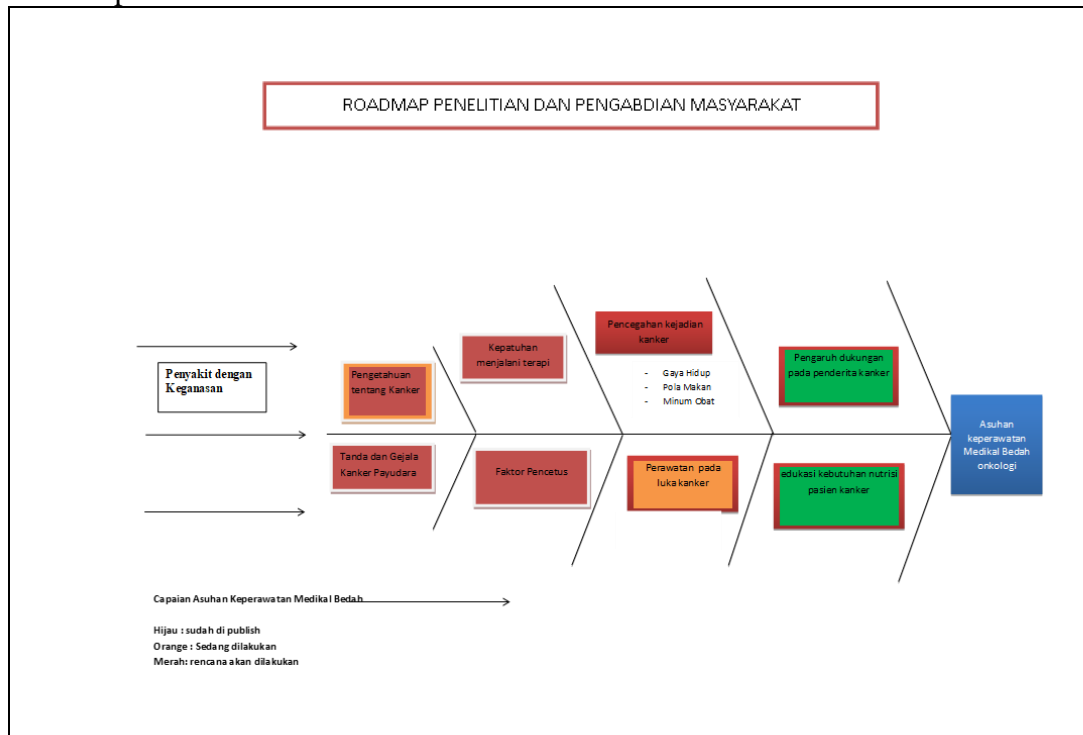


7. Roadmap Prodi



	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

8. Roadmap dosen

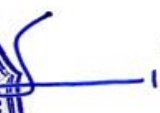





9. Anggaran Penelitian

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000,00	Rp 1.500.000,00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 500,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 500.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN	
1. Judul Penelitian	: Penyuluhan Senam Kaki Diabetik Sebagai Peningkatan Self Care Pada Penderita Diabetes Melitus
1. Bidang Peneltian	: Kesehatan/Keperawatan
2. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Ns Reni Tri Subekti,M.Kes
b. NIDN	: 0220107701
c. Jabatan /golongan	: Asisten Ahli/ III B
d. Program Studi	: S1 Keperawatan
e. No Hp	: 082180222622
3. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: -
b. NIDN	: -
4. Lokasi PkM	: Masjid Miftahul Iman Bandar lampung
5. Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.5.000.000
Pringsewu, Januari 2023 Mengetahui	
Dekan FKes,	Kepala LPPM UMPRI
  Elmi Nuryati, M.Epid,Ph.D NIDN. 0215117601	  P. Sorwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN. 0213108601

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

4. Isi Penelitian

a. Latar Belakang

Diabetes melitus (DM) adalah sekumpulan penyakit metabolik dengan karakteristik peningkatan kadar glukosa darah atau disebut hiperglikemia yang terjadi akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau bahkan keduanya. Penyakit ini akan tidak terkendali apabila dibiarkan dan dapat menimbulkan komplikasi lain yang membahayakan kesehatan (Smeltzer & Bare, 2012). Indonesia menduduki peringkat ketujuh dari sepuluh negara dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta. Indonesia menjadi satu satunya Negara di asia tenggara pada daftar tersebut. (Infodatin Kemenkes RI 2020). Kejadian diabetes melitus di Provinsi Lampung mengalami peningkatan pada tahun 2012 tercatat 26.023 kasus (0,5%) dan di tahun 2013 tercatat 49.568 kasus (0,7%), kemudian di tahun 2014 meningkat dan menempati urutan ke 8 dari 10 besar penyakit yaitu 69.282 kasus (4,0%) kasus diabetes (Dinkes Prov Lampung, 2014). Adapun di tahun 2018 mengalami penurunan yaitu 31.462 kasus (0,99%). (Riskesdas, 2018).

Pengendalian DM dikenal dengan empat pilar yaitu penyuluhan, perencanaan makan, keteraturan olahraga, dan obat-obatan. (Waspadji,2012).

Berbagai keluhan terkait DM yang berlangsung dalam waktu yang lama dan terus menerus dapat mengganggu kualitas hidup penderita. Kualitas hidup penderita DM dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu lama menderita DM dan komplikasi DM.

Terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, aspek tersebut adalah adanya kebutuhan khusus yang terus menerus berkelanjutan dalam perawatan DM, gejala apa saja yang kemungkinan muncul ketika kadar gula darah tidak stabil, komplikasi yang dapat timbul akibat dari penyakit diabetes. Aspek tersebut dapat dicegah apabila pasien tersebut dapat melakukan pengontrolan yang baik dan teratur. Sehingga tidak terjadi komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus dan dapat menjalankan kehidupan sehari- harinya.

Penurunan kualitas hidup pada pasien diabetes mellitus sering diikuti dengan ketidakmampuan pasien tersebut dalam melakukan perawatan diri secara mandiri yang biasanya disebut dengan self care. Self care yang dilakukan pada pasien diabetes mellitus meliputi pengaturan pola makan (diet), pemantauan kadar gula darah, terapi obat, perawatan kaki, dan latihan fisik (olahraga). Salah satu tindakan self care pada pasien DM adalah olahraga atau latihan fisik. Berolahraga secara teratur dapat menurunkan dan menjaga kadar gula darah tetap normal. Dimana salah satu foot exercise untuk pasien diabetes mellitus adalah senam kaki diabetik.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

b. Metode

Metode kegiatan penyuluhan pada penderita DM tentang Senam Kaki dilakukan sebagai berikut:

1. Ceramah

Presentator : Reni Tri Subekti

Materi : Ceramah dilakukan dengan menjelaskan pengertian penyakit DM, hasil normal kadar gula darah dalam tubuh, pengendalian DM dengan 4 pilar, mencontohkan gerakan senam kaki diabetik.

2. Tanya Jawab

Penanya : Ny.Usrek

Menanyakan dirinya sering tidak terkontrol kadar gula darahnya, terakhir cek 380 mengeluh sering mengeluh badan lemas padahal konsumsi makan cukup dan penglihatan kabur, bagaimana pencegahannya.

Jawab: karena kadar gula darah yang tinggi membuat karbohidrat dari makanan yang kita makan tidak mampu dirubah menjadi energi oleh tubuh karena ketidakcukupan insulin, pandangan kabur itu merupakan komplikasi dari peningkatan gula darah yang tidak terkontrol sehingga menyebabkan komplikasi pd organ lain.Jadi pencegahannya melakukan 4 pilar td supaya kadar gula terkontrol.

Penanya : Bu Yati

Menanyakan apakah orang yang terkena DM harus memantang makanan.

Jawab : Untuk pasien DM makanan tidak ada pantangan, tetapi ada tuntunan diet yang diberikan dari ahli gizi.

Penanya : Bu Umi

Menanyakan berapa nilai normal kadar gula darah dalam tubuh, untuk kontrol sebaiknya berapa kali

Jawab : hasil kadar gulan darah normal < 140 mg/dl, dan sebaiknya melakukan pengecekan rutin tiap bulan di fasilitas kesehatan.

3. Senam Kaki Diabetik

Setelah pemberian materi dan dilakukan tanya jawab, lalu semua peserta dicontohkan melakukan senam kaki diabetik dan mempraktekkannya bersama-sama. Media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan senam kaki diabetik yaitu menggunakan LCD, Laptop, Kursi,Leaflet DM

c. Hasil dan Pembahasan

Diabetes melitus (DM) adalah sekumpulan penyakit metabolik dengan karakteristik peningkatan kadar glukosa darah atau disebut hiperglikemia yang terjadi akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau bahkan keduanya. Penyakit ini akan tidak terkendali apabila dibiarkan dan dapat menimbulkan komplikasi lain yang membahayakan kesehatan (Smeltzer & Bare, 2012).

Pengendalian DM dikenal dengan empat pilar yaitu penyuluhan, perencanaan makan, keteraturan olahraga, dan obat-obatan. Senam kaki diabetik sebagai penatalaksanaan pada pasien DM, sebagai upaya atau tindakan untuk perawatan secara mandiri pada pasien DM, sehingga diharapkan mencegah terjadinya

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

komplikasi pada pasien DM serta kadar gula darah pasien terkontrol. Dengan peningkatan self care pada pasien DM, dapat terjadi peningkatan kualitas hidup pada pasien DM.

Intervensi senam kaki, merupakan aplikasi tindakan keperawatan berupa Exercise promoting: Stretching (Bulechek et al, 2013) yang dilakukan secara sistematis dan teratur dengan gerakan slow-strech-hold bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot. Dalam melakukan gerakan senam kaki selama 15 – 20 menit sel-sel otot kaki membutuhkan energi berupa suplai darah yang berasal dari jantung disalurkan melalui arteri femoralis menuju ke poplitea dan dorsalis pedis. Keadaan tersebut terlihat jelas dengan adanya kenaikan nadi setelah treatment senam kaki 4 – 10 kali/menit, menunjukkan bahwa jantung dalam hal ini sebagai sirkulasi sentral telah memberikan tambahan energi bagi sel-sel otot yang digunakan pada saat senam kaki, juga didukung dengan peningkatan tekanan sistolik setelah treatment senam kaki 5 – 10 mmHg.

Senam kaki merupakan gerakan untuk melatih otot kecil kaki dan memperbaiki sirkulasi darah yang dilakukan dalam berbagai posisi seperti duduk, berdiri maupun tiduran dengan tujuan untuk meningkatkan pemulihan dan mengembalikan kapasitas kerja otot mempercepat penyembuhan luka, dan meningkatkan kepadatan volume mitokondria dan kapasitas oksidatif pada jaringan otot kaki, ekstraksi oksigen perifer, vasodilator perifer, kapasitas otot, curah jantung, penurunan kejadian restenosis dan tekanan akhir diastolic.

Maka diperlukan senam kaki yang dilakukan secara teratur setiap harinya, hal ini dikarenakan efek dari senam kaki tersebut dapat meningkatkan sensitifitas sel terhadap insulin, sehingga gula darah akan masuk ke sel untuk dilakukan proses metabolisme, sehingga manifestasi komplikasi kaki tidak terjadi. Setelah peserta mampu melakukan senam kaki diharapkan secara mandiri melakukan senam kaki secara teratur maka kadar gula darah pasien DM terkontrol, sehingga dapat tercapai kualitas hidup yang baik bagi pasien DM.

d. Kesimpulan

Kegiatan Penyuluhan senam kaki diabetes sebagai peningkatan Self Care pada penderita diabetes melitus di Kelurahan Gunung Sulah Bandar Lampung meliputi penyuluhan dan praktek senam kaki diabetik oleh Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung Prodi S1 Keperawatan sebagai upaya pelaksanaan Catur Dharma Perguruan Tinggi yang Ketiga berupa pengabdian kepada masyarakat memberikan manfaat yang sangat besar kepada masyarakat penderita diabetes melitus untuk dapat menjaga kestabilan kadar gula darah dalam batas normal dengan melakukan olah raga teratur salah satunya senam kaki diabetik.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

e. Daftar Pustaka

- Amin, A. R., Kassab, R. B., Abdel-Moneim, A. E., & Amin, H. K. (2020). Comparison Among Garlic, Berberine, Resveratrol, Hibiscus Sabdariffa, Genus Zizyphus, Hesperidin, Red Beetroot, Catha Edulis, Portulaca Oleracea, And Mulberry Leaves in the Treatment of Hypertension and Type 2 DM: A Comprehensive Review. *Natural Product Communications*, 15(4). DOI: 10.1177/1934578X20921623
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & Harsismanto, J. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54-64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.2326>
- Aumeeruddy, M. Z., & Mahomoodally, M. F. (2020). Traditional Herbal Therapies for Hypertension: A Systematic Review of Global Ethnobotanical Field Studies. *South African Journal of Botany*, 135, 451-464. DOI: 10.1016/j.sajb.2020.09.008
- Dinkes Pringsewu (2022), Profil Kesehatan Kabupaten Pringsewu tahun 2022.
- GBD 2017 Risk Factor Collaborators. Global, regional and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the global burden of disease study 2017. *Journal of Lancet*. 2018; 392:1923-94.
- J. Dziedzic, A. Zaleska-Zmijewska, J.P. Szaflik, A. Cudnoch-Jędrzejewska, Impact of Arterial Hypertension on the Eye: A Review of the Pathogenesis, Diagnostic Methods, and Treatment of Hypertensive Retinopathy, *Med. Sci. Monit.* 28 (2022) 1–12. <https://doi.org/10.12659/MSM.935135>
- Kemkes RI, Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, Kementerian Kesehat. RI. 53 (2018) 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. Retrieved from https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf
- Matin. (2012). Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan darah
- Mayrani, E.D. dan Hartati, E. (2013). Intervensi Terapi Audio dengan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(2), 69-76.
- Nuraima A. (2012) Faktor risiko hipertensi pada masyarakat di Desa Kabongan Kidul kabupaten Rembang [Laporan Penelitian]. Semarang: Universitas Diponegoro
- Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60-69. <https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC
- Sadriyah. (2014). Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasien Hipertensi di RSUD Kraton Pekalongan. Universitas Muhammadiyah Semarang (Skripsi).
- Suganya, V., Firdous, J., Karpagam, T., Varalakshmi, B., Shanmugapriya, A., Gomathi, S., & Sugunabai, J. (2018). Genotyping of Angiotensin Converting Enzyme (ACE 1) Gene in study subject with hypertension and chronic kidney disease. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 10(8), 2607-2610. DOI: 10.5958/0974- 360X.2017.00462.0
- Sumathy, P., & Monika, M. (2019). A Prospective Study on Comparative Efficacy between three Combinational Therapies for Hypertension. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 10(1), 273-276. DOI: 10.5958/0974-360X.2017.00056.7
- Widyastuti, I. W. (2015). Pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi di posyandu lansia kenanga wilayah kerja upk puskesmas siantan hulu kecamatan Pontianak utara. *ProNers*, 3(1).
- World Health Organization, Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2014, (2014).

f. Dokumentasi



Gambar 1. Pengabdian sedang melakukan Penjelasan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15



Gambar 2. Peserta sedang mendengarkan murottal

g. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal online		
HKI		
Youtube		