



SOSIALISASI SENAM KAKI TERHADAP SENSITIVITAS KAKI DALAM MENURUNKAN KADAR GLUKOSA DARAH DARAH TERHADAP PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI RUANG RENGAS DENGKLOK RSUD KARAWANG

Oleh

Grace Evelyn¹, Herwed Nelson², Eva Wulan Sari³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

E-mail: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-05-2024

Revised: 20-06-2024

Accepted: 25-06-2024

Keywords:

Foot Exercise, Foot Sensitivity, Blood Glucose, Type 2 Diabetes Mellitus.

Abstract: Type 2 Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels due to impaired insulin function. One of the chronic complications that often occurs is peripheral neuropathy, which is characterized by decreased foot sensitivity. Diabetic foot exercises are a non-pharmacological therapy that can help improve blood circulation and improve peripheral nerve function. To improve patients' knowledge and ability to perform foot exercises and observe their effects on foot sensitivity and blood glucose levels. Community service activities were carried out using the methods of socialization, demonstration, and evaluation of 20 type 2 DM patients in the Rengasdengklok ward of Karawang Regional Hospital. Activities included counseling, foot exercise practice, and blood glucose level checks before and after the intervention. Participants showed an increase in knowledge from 62% to 92%. After performing foot exercises regularly for three days, there was a decrease in blood glucose levels by an average of 20–30 mg/dL and increased foot sensitivity. Socialization of the application of foot exercises effectively increased the knowledge and ability of type 2 DM patients and helped lower blood glucose levels and improve foot sensitivity.

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi insulin atau resistensi terhadap insulin. WHO (2023) melaporkan bahwa angka kejadian DM terus meningkat setiap tahun, terutama pada negara berkembang termasuk Indonesia.

Peningkatan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi jangka panjang seperti neuropati perifer, yaitu penurunan sensitivitas saraf terutama pada ekstremitas bawah. Kondisi ini meningkatkan risiko luka kaki diabetik yang sulit sembuh.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah senam kaki diabetes. Menurut Sari & Lestari (2022), senam kaki membantu memperlancar aliran darah ke ekstremitas, meningkatkan metabolisme glukosa di jaringan otot, serta memperbaiki fungsi saraf perifer.

Namun, berdasarkan hasil observasi di Ruang Rengasdengklok RSUD Karawang, sebagian



besar pasien DM tipe 2 belum memahami pentingnya senam kaki sebagai terapi pendukung pengendalian glukosa darah. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi penerapan senam kaki diabetes untuk meningkatkan sensitivitas kaki dan menurunkan kadar glukosa darah pada pasien DM tipe 2.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode sosialisasi, demonstrasi, dan evaluasi terhadap 20 pasien DM tipe 2 di ruang Rengasdengklok RSUD Karawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Rata-rata Pengetahuan	62%	92%
Kemampuan Praktik Senam	40% mampu	95% mampu
Rata-rata Kadar Glukosa Darah	190 mg/dL	165 mg/dL
Sensitivitas Kaki	Rendah	Meningkat

Peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kemampuan melakukan senam kaki. Penurunan kadar glukosa darah juga terlihat setelah dilakukan senam kaki rutin selama tiga hari berturut-turut.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam kaki diabetes berpengaruh positif terhadap penurunan kadar glukosa darah dan peningkatan sensitivitas kaki. Hal ini sesuai dengan penelitian **Fitriani et al. (2021)** yang menyatakan bahwa senam kaki secara rutin dapat meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme glukosa, sehingga membantu menurunkan kadar gula darah.

Selain itu, edukasi dan praktik langsung membantu pasien memahami manfaat serta teknik yang benar. Menurut **Notoatmodjo (2020)**, perubahan perilaku kesehatan dapat dicapai melalui proses pendidikan yang efektif dan partisipatif.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi penerapan senam kaki pada pasien DM tipe 2 di ruang Rengasdengklok RSUD Karawang berhasil meningkatkan pengetahuan, kemampuan praktik, sensitivitas kaki, serta menurunkan kadar glukosa darah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Diabetes Association. (2022). Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care*, 45(Suppl 1), S1–S100.
- [2] Fitriani, R., Lestari, D., & Putri, A. (2021). Pengaruh senam kaki terhadap kadar glukosa darah dan sensitivitas kaki pada pasien diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 9(2), 100–108.
- [3] Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pengelolaan Penyakit Diabetes Mellitus di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- [4] Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- [5] Sari, D. A., & Lestari, R. (2022). Efektivitas senam kaki terhadap kadar gula darah pasien



- DM tipe 2. Jurnal Keperawatan Indonesia, 25(1), 45–52.
- [6] Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2019). Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- [7] World Health Organization. (2023). Global Report on Diabetes. Geneva: WHO Press.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN