

## **PENGABDIAN MASYARAKAT PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MANFAAT SENAM DIABETES PADA LANSIA DI DESA GARANGAN, WONOSAMODRO, BOYOLALI**

Aris Widiyanto<sup>1)</sup>, Atik Setiawan Wahyu<sup>2)</sup>, Ahmad Syauqi Mubarak<sup>3)</sup>, Muhtar Ludfi Anshori<sup>4)</sup>, Lutfi Mukhofi<sup>5)</sup>, Krisnanda Aditya Pradana<sup>6)</sup>, Joko Tri Atmojo<sup>7)</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6)</sup> Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia  
<sup>7)</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mambaul ulum, Surakarta  
E-mail : [Widiyanto.aris99@gmail.com](mailto:Widiyanto.aris99@gmail.com)

### **Abstrak**

Lansia merupakan individu yang berusia lebih dari 60 tahun. Lansia identik dengan proses penuaan yang disertai dengan perubahan secara fisik, mental, sosial hingga mempengaruhi masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi adalah diabetes melitus. Terapi senam kaki bermanfaat untuk memperlancar aliran darah serta sirkulasi serta sirkulasi perifer, meningkatkan sensitivitas kaki, dan melenturkan struktur otot sehingga menjadi pilihan terapi lansia untuk diabetes melitus di dusun sokokerep, Desa Garangan, Kec Wonosamodro. Intervensi tersebut diadakan selama 15 menit. Setelah dilakukan terapi senam masyarakat merasa berkeringat. Peneliti menyarankan agar masyarakat menerapkan pola hidup sehat dan melakukan cek gds rutin ke tempat pusat kesehatan.

**Kata kunci:** Diabetes, Pendidikan Kesehatan, Senam Diabetes.

## **COMMUNITY SERVICE HEALTH EDUCATION ABOUT THE BENEFITS OF DIABETES EXERCISE IN THE ELDERLY IN GARANGAN VILLAGE, WONOSAMODRO DISTRICT BOYOLALI REGENCY**

### **Abstract**

*The elderly are individuals who are more than 60 years old. Elderly is identical with the aging process which is accompanied by changes physically, mentally, socially to affect health problems. One of the health problems that occur is diabetes mellitus. Foot exercise therapy is useful for improving blood flow and circulation as well as peripheral circulation, increasing foot sensitivity, and flexing muscle structures so that it becomes the choice of therapy for the elderly for diabetes mellitus in Sokokerep hamlet, Garangan Village, Wonosamodro District. The intervention was held for 15 minutes. After doing exercise therapy, people feel sweaty. The researcher recommends that the community adopt a healthy lifestyle and carry out routine GDS checks at the health center*

**Keywords:** Diabetes, Health Education, Diabetes Exercise.

### **A. PENDAHULUAN**

Lansia adalah seseorang yang beumur 60 tahun yang berada pada ase penuaan, (kmentrian kesehatan RI, 2017) kondisi tersebut menyebabkan lansia berada pada kelompok berisiko dengan karakteristik risiko biologi ataupun risiko yang bhubungan dengan usia, risiko social dan lingkungan dan risiko perilaku atau gaya hidup (Stanhope dan Lancaster, 2016).

World Population Prospects (2015) menyatakan bahwa ada 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih dengan 12% dari total populasi di dunia. Tahun 2015 dan 2030, total lansia diperkirakan

akan berkembang 56% dari 901 juta menjadi 1,4 milyar, sedangkan tahun 2050 diperkirakan melebihi 2 kali lipat di tahun 2015, yaitu sekitar 2,1 milyar. Badan Pusat Statistik (2019) menyampaikan bahwa persentase lansia di Indonesia mencapai 9,60% tepatnya 25,64 juta orang. Keadaan ini membuktikan bahwa Indonesia sedang mengalami perubahan menuju proses penuaan dikarenakan penduduk berusia diatas 60 tahun didapati lebih dari 7% dari total penduduk. Allender, Rector, dan Warner (2014) menjelaskan bahwa tingginya populasi kelompok berisiko tersebut dapat mempengaruhi kemungkinan berkembangnya masalah kesehatan yang disebabkan berbagai faktor risiko. Menurut Setyaningrum (2012) aspek biologi, kesehatan, psikis dan social merupakan masalah utama yang dihadapi oleh lansia.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dusun Sukokerep, Desa Garangan Kecaamatan Wonosamudro, pada desa tersebut sudah terbentuk layanan kesahatan seperti posyandu lansia. Namun, belum ada pemeriksaan diabetes rutin dan belum adanya pendidikan kesehatan yang terjadwal sebagai upaya promotif dan preventif untuk menanggulangi masalah tingginya angka kejadian masyarakat yang mengalami diabetes. Tindakan solutif berbasis penelitian ini diharapkan masyarakat mampu mengaplikasikan pencegahan diabetes menggunakan senam diabetes yang telah diajarkan

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 desember 2021 bertempat di Dusun Sokokerep Rt 02/Rw03 kelurahan Garangan, Kecamatan Wonosamodro , metode yang digunakan dalam pengabdian masyrakat ini berupa penyuluhan dan pemeriksaan diabetes media yang digunakan yaitu video dan pengaplikasian senam diabetes. Monitoring dan evaluasi di peroleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti kegiatan edukasi hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dengan melihat intraksi anantara peserta dengan pemateri penyuluhan dan keaktifan masyarakat dalam acara edukasi. Evaluasi materi materi yang disampaikan ternyata dapat meingkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat dan menjawab semua pertanyaan yang diberikan pemateri serta mampu melaksanakan senam diabetes dengan koopeatif dan baik.

### **1. Kegiatan dan Pelaksanaan**

Kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan atas kerjasama antara Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta dan Institut Ilmu Kesehatan (IIK) Strada Indonesia dan juga disponsori oleh Ikatan Keluarga Mahasiswa dan Alumni (IKMA) KESMAS UNS.

## 2. Waktu dan Tempat Pengabdian kepada masyarakat

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 desember 2021 bertempat di Dusun Sokokerep Rt 02/Rw03 kelurahan Garangan, Kecamatan Wonosamodro

## 3. Mitra/Subjek Pengabdian

Kegiatan ini bekerja sama dengan warga sejumlah 39 peserta di Dusun Sokokerep Rt 02/03, Kelurahan Garangan, Kecamatan Wonosamodro, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah.

## 4. Prosedur

Prosedur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pemeriksaan diabetes media yang digunakan yaitu video dan pengaplikasian senam diabetes. Monitoring dan evaluasi di peroleh dari lembar kehadiran peserta untuk mengikuti kegiatan edukasi hipertensi. Kegiatan dilakukan dengan observasi langsung pada saat penyuluhan dengan melihat intraksi anantara peserta dengan pemateri penyuluhan dan keaktifan masyarakat dalam acara edukasi

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pengabdian masyarakat di didusun sokokerep dihadiri oleh 36 peserta baik yang mempunyai riwayat Diabetes atau tidak, sebagaimana Gambar 1.



**Gambar 1. Edukasi Senam Kaki Diabetes**

Hasil kegiatan pengaplikasian senam diabetes menggunakan dengan cara pemeriksaan langsung didapatkan sebanyak 8 orang dari 36 memiliki hasil gula darah diatas normal yaitu rata rata 190 mg/dl, menurut data yang didapatkan melalui wawancara langsung ada yang memang memiliki riwayat diabetes, dan ada yang karena tidak memiliki pola hidup sehat. Namun setelah diberi penyuluhan peserta menjadi tahu tentang cara mencegah penyakit diabetes melalui makanan dan olahraga seperti senam diabetes, sebagaimana Gambar 2.



**Gambar 1. Aplikasi Secara Langsung Senam Kaki Diabetes**

#### **D. SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat “Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Dusun Sokokerep Desa Garangan Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali” diharapkan masyarakat mengetahui tanda gejala Penyakit diabetes dengan cara mengontrol pola makan serta rajin berolahraga seperti mengaplikasikan senam diabetes setiap pagi atau sore, sehingga kadar gula darah warga menurun atau menjadi normal

#### **E. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Prof. Bhisma Murti, dr, MPH, MSc, PhD, selaku Ketua Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sebelas Maret, Ikatan Keluarga Mahasiswa dan Alumni (IKMA) KESMAS UNS, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba’ul ‘Ulum Surakarta, serta Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia yang telah memfasilitasi kegiatan program kemitraan masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada wara di Dusun Sokokerep Rt 02/Rw03 kelurahan Garangan, Kecamatan Wonosamodro, Boyolali beserta perangkat desa atas dukungannya dalam kegiatan ini

#### **F. DAFTAR PUSTAKA**

Darah, K. G. (2018). *No Title*. 6, 168–175.

Darah, K. G. (2021). *The Effect Of Gymnastics Diabetic Foot On Blood Sugar Levels In*. 6, 85–91.

Hastuti, W., Haji, S., & Abdillah, Y. (2017). *Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas Kedungwuni II Kabupaten Pekalongan . Puskesmas Kedungwuni II ....* 4(1), 57–64.

Latief, S. (2021). *Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Yang Menderita Diabetes Melitus Tipe II*. 01(1), 19–23.

- Magelang, M. D. I. (2013). *KADAR GULA DARAH PADA AGGREGAT LANSIA DIABETES*. 76–82.
- Patients, D. M. (2021). *Pengaruh Latihan Senam Kaki Diabetes Terhadap Sensitivitas Kaki pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II*. 2(1), 7–14.
- Permatasari, K. D., Ratnawati, D., & Anggraini, N. V. (2020). *DAN RENDAM AIR HANGAT TERHADAP SENSITIVITAS KAKI PADA LANSIA DENGAN*. 5(2), 16–25.
- Rottie, J. (2016). *No Title*. 4.
- Ruben, G., Rottie, J., & Karundeng, M. Y. (2016). *No Title*. 4, 1–5.
- Utara, D. (2021). *Program studi s1 keperawatan sekolah tinggi ilmu kesehatan bina usada bali 2021*.
- Wiyati, T., Putu, N., & Hikmawanti, E. (2018). *Penyuluhan Tentang Penyakit Diabetes Melitus dan Senam Diabetes Melitus Pada Ibu-ibu Lansia di Jatibening Bekasi*. 7(2), 225–232.