

## **Penyuluhan Dan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Milletus Pada Lansia**

### ***Counseling And Demonstration Of Diabetic Foot Exercises Milletus In The Elderly***

Muhammad Ikhsan<sup>1</sup>, Asri Bashir<sup>2\*</sup>, Muhibbudin<sup>3</sup>  
<sup>1,2\*,3</sup> STIKes Medika Nurul Islam, Indonesia

*\*Corresponding author:* E-mail: [asribashir@gmail.com](mailto:asribashir@gmail.com)

---

#### **Abstrak**

Senam kaki merupakan salah satu terapi yang diberikan kepada penderita diabetes yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah yang terganggu, membantu memperkuat otot-otot pada kaki dan memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, jika tidak dilakukan dapat menimbulkan penyempitan pembuluh darah kaki atau neuropati kemudian akan menyebabkan terjadinya ganggren, selanjutnya meningkatkan resiko kecacatan atau morbiditas, pengabdian ini dilakukan pada lansia yang berjumlah 15 orang pada lansia yang mengalami diabetes militus di gampong keuniree kecamatan pidie kabupaten pidie. Hasil kegiatan ini didapatkan lansia mengalami peningkatan pengetahuan tentang pentingnya senam diabetes pada penderita diabetes untuk mencegah terjadinya komplikasi, peserta juga aktif dan antusia saat dilakukan demonstrasi. Harapannya lansia bisa melakukan kegiatan secara mandiri atau kelompok tidak hanya saat ada arahan dari pihak kesehatan tetapi menjadi kesadaran bagi masyarakat pentingnya hidup sehat.

**Kata Kunci:** Diabetes Militus; Senam Kaki Diabetes; Lansia; Demonstrasi

---

DOI:

## PENDAHULUAN

Menurut World Health Organisation (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan.

Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya sehingga terjadi defisiensi insulin. Menurut World Health Organization (WHO). Diabetes melitus merupakan suatu kumpulan masalah anatomi dan kimiawi dari sejumlah faktor dimana didapati defisiensi insulin absolut atau relatif dan gangguan fungsi insulin (Basri, 2020). Berdasarkan IDF Atlas Indonesia menempati peringkat ketujuh di dunia untuk prevalensi penderita diabetes bersama dengan China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia, dan Meksiko dengan jumlah estimasi penderita diabetes sebesar 10 juta (Sun, 2022).

Prevalensi diabetes melitus di Indonesia sebesar 6,9%. Dari 6,9% penderita diabetes melitus didapatkan 30,4% yang telah terdiagnosis sebelumnya dan 69,9% tidak terdiagnosis sebelumnya. Meskipun terjadi peningkatan proporsi penderita diabetes melitus yang terdiagnosis, namun proporsi yang tidak terdiagnosis sebelumnya masih besar (Ogurtsova, 2022).

Jika dilihat dari provinsi yang ada di Indonesia prevelensi diabetes melitus tertinggi terdapat di Yogyakarta, DKI Jakarta, Sulawesi Utara, dan Kalimantan Timur. Sedangkan untuk Sumatera Barat

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 secara nasional menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus adalah 2,0%. Prevalensi diabetes melitus berdasarkan hasil pengukuran gula darah pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun yang bertempat tinggal di perkotaan adalah 10,6%. Prevalensi diabetes melitus di Sumatera Barat berdasarkan hasil Riskesdas 2018 adalah 1,6% (Riskesdas, 2018). Tingginya prevalensi penderita diabetes melitus di Sumatera Barat tidak terlepas dari masih banyaknya penderita yang tidak mengetahui secara benar tentang penyakit diabetes melitus, gaya hidup yang buruk pola makan atau nutrisi yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (Milita, 2021).

Penderita diabetes melitus dianjurkan untuk melakukan senam kaki. Tindakan ini sangat cocok untuk klien dengan neuropati diabetik karena mudah dilakukan oleh semua orang, dan senam ini bertujuan dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kecil kaki dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki (Bashir, 2024).

Senam kaki merupakan salah satu terapi yang diberikan kepada penderita diabetes yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah yang terganggu, membantu memperkuat otot-otot pada kaki dan memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, jika tidak dilakukan dapat menimbulkan penyempitan pembuluh darah kaki atau neuropati kemudian akan menyebabkan terjadinya ganggren, selanjutnya meningkatkan resiko kecacatan atau morbiditas (Yemina 2025).

Salah satu dari latihan jasmani adalah senam kaki. Senam kaki dapat meningkatkan aliran darah dan memperlancar sirkulasi darah, hal ini membuat lebih banyak jala-jala kapiler terbuka sehingga lebih banyak reseptor insulin yang tersedia dan aktif (Anisa, 2025). Kondisi ini akan mempermudah saraf menerima nutrisi

dan oksigen yang mana dapat meningkatkan fungsi saraf (Fariasi, 2024). Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki ini bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, memperkuat otot-otot kecil, otot betis, dan otot paha, serta mengatasi keterbatasan gerak sendi yang sering dialami oleh pasien diabetes melitus (Ikhsan, 2024). Senam kaki diabetes melitus ini merupakan kegiatan atau latihan yang dilakukann oleh masyarakat yang menderita diabetes melitus untuk membantu memperlancar peredaran darah bagian kaki yang mengalami penurunan neuropati yang bisa menyebabkan terjadinya luka (Setyoadi & Hasanah, 2023).

## METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Gampong Keuniree, Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. Adapun lansia yang hadir pada kegiatan ini sejumlah 15 orang lansia terdiri dari pria dan wanita.

Kegiatan PkM ini dilakukan selama 2 hari dengan diawali pengakajian awal tentang berapa jumlah lansia yang mengalami masalah diabetes melitus kemudian langsung diberikan penyuluhan tentang pentingnya senam kaki diabetes pada penderita diabetes melitus, kemudian intervensi senam kaki dan diakhiri dengan penilaian evaluasi hasil senam kaki diabetes melitus..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat

mengenai penyuluhan dan demonstrasi senam kaki diabetes ini dilaksanakan melalui pengabdian masyarakat pada hari

Kamis tanggal 15 Mei 2025 dari pukul 10.00 – 12.00 WIB. Peserta kegiatan adalah lansia yang berjumlah 15 orang terdiri dari laki-laki dan perempuan.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dari moderator dan pengisian data masalah

diabetes militus, kemudian penyuluhan dan sesi senam lansia yang dilakukan oleh tim PkM, setelah senam lansia dilanjutkan sesi diskusi serta tanya jawab. Dalam diskusi dan tanya jawab berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah seputar penyebab, keluhan-keluhan yang dirasakan serta bagaimana cara mengatasi

keluhan keluhan tersebut.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan tentang diabetes melitus



Gambar 2. Demonstrasi senam kaki diabetes

### KESIMPULAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat khususnya lansia yang mengalami diabetes melitus untuk melakukan senam kaki diabetes untuk mencegah terjadinya komplikasi yang serius.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, T. N. (2025). Gambaran Penerapan Senam Kaki Diabetes Terhadap Penurunan Gds Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Bobotsari Kabupaten Purbalingga. *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*, 9(2).
- Bashir, A., & Ikhsan, M. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi Pada Penderita Diabetes Mellitus di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Tgk. Chik Ditiro Kabupaten Pidie. *INDOGENIUS*, 3(1), 31-40.
- Basri, B. (2020). Hubungan Antara Obesitas Dengan Komplikasi Penyakit Diabetes Melitus Pada Pasien Di Rsud Kota Subulussalam. *Jurnal Ners Indonesia*, 6(2), 1-7.
- Fariasi, C. (2024). Implementasi Senam Kaki Dalam Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping Ii (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Ikhsan, M., & Bashir, A. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Distres Spiritual pada Lansia di Kemukiman Keumala Dalam Kecamatan Keumala Kabupaten Pidie. *INDOGENIUS*, 3(2), 57-66.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian diabetes mellitus tipe II pada lanjut usia di Indonesia (analisis riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran dan kesehatan*, 17(1), 9-20.
- Ogurtsova, K., Guariguata, L., Barengo, N. C.,

Ruiz, P. L. D., Sacre, J. W., Karuranga, S., ... & Magliano, D. J. (2022). IDF diabetes Atlas: Global estimates of undiagnosed diabetes in adults for 2021. *Diabetes research and clinical practice*, 183, 109118.

Sun, H., Saeedi, P., Karuranga, S., Pinkepank, M., Ogurtsova, K., Duncan, B. B., ... & Magliano, D. J. (2022). IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes research and clinical practice*, 183, 109119.

Yemina, L., Siregar, H. K., Purba, S. O., Pardede, R. S., & Pangaribuan, S. M. (2025). Peningkatan Pengetahuan Diabetes Melitus Dan Pencegahan Dengan Senam Kaki Di Desa Sanggi Lampung. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 9(2), 2192-2203.

