

SOSIALISASI PENERAPAN *STREACHING* KAKI PADA PASIEN DIABETES MILITUS GUNA MENCEGAH INJURY DI DESA SUNGAI AMBANGAH KALIMANTAN BARAT

Wuriani^{1)*}, Dinar Wulan Puspita²⁾, Usman²⁾, Cau Kim Jiu²⁾, Kharisma P²⁾, Gusti Jhoni P²⁾, Wening Cory³⁾, Rahmawati³⁾

¹⁾Program Studi Diploma III Keperawatan STIK Muhammadiyah Pontianak

²⁾Program Studi Ners STIK Muhammadiyah Pontianak

³⁾Mahasiswa STIK Muhammadiyah Pontianak

*Corresponding author: wuriani@stikmuhptk.ac.id

ABSTRAK

Informasi Artikel

Terima : 21-02-2022

Revisi : 23-04-2022

Disetujui : 26-04-2022

Kata Kunci:

Streaching, Diabetes Militus, Diabetic Foot Ulcer

Diabetes adalah penyakit yang ditandai dengan kelebihan gula darah dalam tubuh, yang menyebabkan peningkatan gula darah karena kekurangan insulin. Ulkus kaki diabetik merupakan penyakit yang berhubungan dengan komplikasi mikrovaskuler dan makrovaskuler. Salah satu pencegahan cedera kaki adalah dengan melakukan senam kaki atau *streaching*, dan masyarakat umumnya belum mengetahui hal ini. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan di Puskesmas Pembantu Desa Sungai Ambangah, ada 126 penderita *Diabetes Militus*, yang tidak mendapatkan informasi tentang *streaching* pada kaki. Penilaian dilakukan dengan pre test dan dilanjutkan post test, didapatkan hasil kegiatan ini dengan hasil *pre tes* 92% belum mengetahui *stretching* pada kaki dan *post test* 100 % mengerti dan mampu melaksanakan *streaching* pada kaki.

PENDAHULUAN

Dari beberapa evidence based diatas, maka dapat disimpulkan bahwa resiko terjadinya luka atau neuropati pada pasien Diabetes Militus sangat tinggi, untuk itu penting kiranya diberikan pencegahan agar penderita Diabetes Militus tidak mengalami luka dan gangguan lain pada kaki. Andaipun sudah terjadi luka pada penderita, luka mudah sembuh dan tidak bertambah luas. Untuk mensosialisaikan senam kaki diperlukan media yang dapat menjangkau dan mudah dimengerti dan dapat diulang oleh penderita, karena walaupun sudah dijelaskan melalui pendidikan kesehatan, penderita terkadang tidak mau melakukannya. Hal ini berguna untuk mencegah gangguan

lain pada kaki walaupun sudah terjadi luka pada penderita, luka mudah sembuh dan tidak bertambah luas. Untuk mensosialisaikan senam kaki diperlukan media yang dapat menjangkau dan mudah dimengerti dan dapat diulang oleh penderita.

Streching atau peregangan adalah tindakan peregangan otot yang bertujuan melancarkan oksigen ke seluruh tubuh dan merupakan bagian mendasar dari optimasi (Kysner & Colby, 2007). Ketika memulai suatu aktivitas, peregangan atau pemanasan sangat penting (*warm-up*). Peregangan dibutuhkan untuk mengurangi kemungkinan cedera lanjutan yang terjadi (Ensikopenjas, 2012). Menurut Thacker (2004), peregangan statis

terbukti meningkatkan fleksibilitas dan kinerja otot jika dilakukan dengan durasi empat minggu dan selama 10 detik untuk setiap gerakan. Manfaat melakukan kegiatan ini, di antaranya meningkatkan suhu tubuh dan jaringan, meningkatkan aliran darah ke otot-otot yang bekerja, meningkatkan detak jantung untuk mempersiapkan sistem kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah), peningkatan energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh, mempercepat gerakan sinyal saraf yang mengontrol gerakan tubuh, memfasilitasi otot untuk berkontraksi dan rileks lebih cepat dan lebih efisien, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kapasitas jaringan. (Lestari, 2014).

Selain itu, manfaat peregangan adalah membantu proses racun sehingga banyak racun dieliminasi (Natalia, N., Hasneli, Y., & Novayelinda, R. 2012). Gerakan kaki yang diperkenalkan dengan pendekatan rentang gerak bawah aktif efektif dalam meningkatkan nilai ABI pada penderita diabetes karena diyakini bahwa rentang gerak aktif bawah dimulai dengan serangan kejang otot mempengaruhi aktivitas jantung, terjadi vasodilatasi dan vasokonstriksi pada vena, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap peningkatan aliran balik vena (Suari, Mertha dan Damayanti, 2013). Latihan peregangan kaki terbukti efektif dalam meningkatkan sirkulasi darah di area kaki, meningkatkan kerja insulin, dan melebarkan pembuluh darah yang diketahui berperan dalam meningkatkan tekanan darah sistolik di kaki (S.Setati, I. Alwi, A. W. Sudoyo, & M.Simadibrata (2014).

Dari data yang didapatkan di Puskesmas Pembantu desa Sungai Ambangah kabupaten Kubu Raya Provinsi Kalimantan Barat, ada 126 penderita Diabetes Militus di Desa tersebut, yang belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang berbagai hal terkait dengan

penyakit Diabetes Militus serta cara mencegah terjadinya luka Diabetes.

METODE KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan di Desa Sungai Ambangah Kabupaten Kubu Raya Provinsi Kalimantan Barat. Tahap persiapan diawali dengan identifikasi jumlah penderita Diabetes Militus di Desa tersebut melalui pihak Puskesmas dan Kepala Desa. Selanjutnya mempersiapkan video senam ringan atau stretching pada kaki pasien Diabetes Militus.

Peserta kegiatan sebanyak 40 orang yang terdiri dari masyarakat dan kader posyandu, pelaksanaan dalam satu hari dari jam 09.00 – 12.00 WIB di gedung pertemuan Kepala Desa. Adapun tahap pelaksanaannya adalah dengan pre-test, pemberian materi tentang Diabetes Militus dan pemaparan video stretching kaki pasien diabetes dan diakhiri dengan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hal yang pertama dilaksanakan adalah survey dengan mengunjungi wilayah terjangkau dan meminta penjelasan kepada kepala Desa dan Kepala puskesmas tentang beberapa hal tindakan pengabdian kepada masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan atau keperawatan yang perlu dilakukan di wilayah tersebut.



Gambar 1. Tim PKM dan Kepala Desa

Setelah teridentifikasi banyaknya penderita Diabetes Militus didesa tersebut yaitu 126 orang, dan belum pernah terpapar tentang pentingnya atau manfaat *stretching* pada kaki, maka

dilakukanlah proses perizinan, surat menyurat dan pernyataan kesediaan mitra. Setelah melalui tahap perencanaan, dan mitra bersedia bahkan menganggap perlu kegiatan ini selain kegiatan rutinitas, maka selanjutnya menentukan hari dan tanggal pelaksanaan.



Gambar 2. Peserta dengan protokol kesehatan

Pada hari yang ditentukan maka seluruh warga yang telah ditentukan dengan jumlah 40 orang, terdiri dari masyarakat dan kader. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 10 Maret tahun 2021 beranggotakan tim Pengabdian Kepada Masyarakat. Diawali dengan pemberian pre test, memberikan materi dan melakukan post test. Menurut *American College of Sports Medicine* pasien yang melakukan peregangan khususnya bagi penderita Osteoarthritis dibutuhkan frekuensi tiga kali dalam seminggu dan dalam waktu pelaksanaan adalah 10-15 menit untuk mendapatkan hasil yang optimal (Jennifer K. Cooney, 2011).



Gambar 3. Salah satu cara stretching pada kaki

Beberapa manfaat peregangan statis dan dinamis antara lain mempercepat transmisi sinyal saraf yang mengatur dan mengatur gerakan tubuh, memfasilitasi kontraksi dan relaksasi yang lebih cepat dan efisien,

dan tepat waktu meningkatkan fleksibilitas sendi untuk meminimalkan gesekan yang disebabkan oleh kekakuan pada penderita osteoarthritis (American Geriatrics Society Panel on Exercise and Osteoarthritis, 2001)

Setelah dilakukan sosialisasi maka ada empat point yang kami dapatkan, yaitu :

1. Antusias masyarakat meningkat dalam kegiatan sosialisasi ini dan tetap mematuhi protokol kesehatan.
2. Masyarakat mencoba gerakan yang diajarkan dan menirukan gerakan stretching yang dicontohkan satu persatu sampai merasakan manfaatnya.
3. Masyarakat mengusulkan untuk membagikan rekaman video serta memasukkannya kedalam media sosial.
4. Hasil Pre test 91% tidak mengetahui tentang stretching pada kaki dan 100% mengetahui stretching pada kaki pada post test.

PENUTUP

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan di Desa Sungai Ambangah Kabupaten Kubu Raya Provinsi Kalimantan Barat dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang teridentifikasi, yaitu penderita DM yang berjumlah 126 orang yang belum pernah mendapatkan sosialisasi stretching pada kaki. Pelaksanaan berjalan lancar dalam satu hari, dan dari hasil evaluasi, masyarakat dapat melakukan stretching dengan mudah.

Hasil *pre tes* 92% belum mengetahui stretching pada kaki dan *post test* 100 % mengerti dan mampu melaksanakan *stretching* pada kaki.

DAFTAR PUSTAKA

American Geriatrics Society Panel on Exercise and Osteoarthritis (2001). Exercise Prescription for Older Adults with Osteoarthritis Pain; The American Geriatrics Society

- Cooney, Jennifer K. (2011). Review Article Benefit of Exercise in Rheumatoid Arthritis. *Journal of Aging Available*. From :
- Dewi, P., Sumarni, T., & Sundari, R. I. (2012). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus dengan Nilai Abi (Ankle Brachial Index) pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Padamara Purbalingga. *Jurnal STikes Harapan Bunda*, 5, 1–6. Retrieved from jurnal.shb.ac.id
- Ensikopenjas (2012) *All About Physical education. Gerakan peregangan (stretching)*. Sumber: <http://pendidikanjasmani3.blogspot.co.id/2012/01/gerakan-peregangan-stretching.html>
- Hagerman RJ. Growth & development (2005). Dalam: Hay WW dkk, penyunting. *Current pediatric diagnosis & treatment*; edisi-12. Connecticut: Prentice-Hall. h. 65-84.
- Kysner Caroline & Colby Lyn Allen (2007), *“Therapeutic Exercise Foundation and Techniques”*, FA. Davis, Philadelphia
- Lestari, S.M. (2014). Pengaruh stretching terhadap keluhan muskuloskeletal pada perawat. *coping ners (Community of Publishing in Nursing)*, 2(3). <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10766>
- Natalia, N., Hasneli, Y., & Novayelinda, R. (2012). Efektifitas senam kaki diabetik dengan tempurung kelapa terhadap tingkat sensitivitas kaki pada pasien diabetes melitus 2. *Jom Unri*, 1–9.
- Smeltzer, S., Bare, B. G., Hinkle, J.L., & Cheever, K. H. (2010). *Textbook of Medical-Surgical Nursing (12th ed., Vol.2)*. Philadelphia: Wolter KluwerHealth.
- S.Setati, I. Alwi, A. W. Sudoyo, & M.Simadibrata (2014). Kaki Diabetes. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (VI, Vol. 2, p. 2367)*.
- Suari, P., Mertha, I., & Damayanti, R. (2013). Pengaruh pemberian activelower ROM terhadap perubahan nilai ankle brachial index pasien DM tipe 2 di Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat. *Open Journal System Universitas Udayana*, 2(1). Retrieved from ojs.unud.ac.id
- Thacker, S. B., Gilchrist, J., Stroup, D. F., & Kimsey Jr, C. D. (2004). The impact of stretching on sports injury risk: a systematic review of the literature. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(3), 371-378. http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:BQaPEz4tnm8J:scholar.google.com/+ret+static+stretching+&hl=id&as_sdt=0,5