

Penyuluhan Dan Senam Diabetes Dalam Pengendalian Gula Darah Pada Prolanis Di UPTD Puskesmas Lawang

Zhena Laksitarini¹, Arys Hasta Baruna², Kusuma Hati³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPTD Puskesmas Lawang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Zhena Laksitarini

E-mail: laksitarinizhena@gmail.com

Abstrak

Diabetes militus (DM) merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan adanya kenaikan kadar gula darah dalam tubuh yang disebabkan terjadinya gangguan hormone insulin yang memiliki fungsi. menjaga homeostasis tubuh dengan cara menurunkan kadar gula dalam darah. penyakit diabetes merupakan penyakit degeneratif yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Pengetahuan tentang penyakit, pola makan, dan pola hidup merupakan faktor penyebab peningkatannya. Pengendalian Diabetes mellitus dapat dilakukan dengan melaksanakan 4 pilar meliputi kebiasaan makan, kebiasaan aktivitas fisik/olahraga, konsumsi obat dan edukasi, Penyuluhan dilakukan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anggota prolanis di aula UPTD Puskesmas Lawang terkait dengan definisi, penyebab, cara pencegahan, terapi fisik yang bisa dilakukan untuk penderita diabetes.

Kata kunci - diabetes militus, aktivitas fisik

Abstract

Diabetes militus (DM) is a metabolic disorder characterised by an increase in blood sugar levels in the body due to a disturbance of the insulin hormone which has a function. maintaining body homeostasis by lowering blood sugar levels. diabetes is a degenerative disease whose prevalence continues to increase every year. Knowledge about disease, diet, and lifestyle are factors causing the increase. Diabetes mellitus control can be done by implementing 4 pillars including eating habits, physical activity / exercise habits, drug consumption and education, Counselling is carried out to provide education to prolanis members at the UPTD Puskesmas Lawang hall related to the definition, causes, prevention methods, physical therapy that can be done for diabetics

Keywords - diabetes militus, physical activity

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) atau diabetes merupakan penyakit kelainan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia (kadar glukosa yang tinggi dalam darah) karena kekurangan insulin, resistensi insulin atau keduanya (Piero et al. 2014, Harikumar et al. 2015, Kharroubi dan Darwish 2015, Punthakee et al. 2018). Resistensi insulin adalah berkurangnya kemampuan insulin untuk merangsang penggunaan glukosa atau turunnya respons sel target, seperti otot, jaringan, dan hati terhadap kadar insulin fisiologis (Baynest 2015, Gupta et al. 2015, Asmat et al. 2016).

Diabetes melitus dikenal juga sebagai pembunuh manusia secara diam-diam atau "Silent killer" karena banyak penderita yang tidak menyadari bahwa dirinya terkena diabetes, sehingga terjadi keterlambatan dalam proses penanganannya dan menyebabkan komplikasi penyakit yang lain seperti hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, gagal ginjal dan kebutaan yang kemudian diabetes melitus dikenal sebagai juga sebagai "mother of disease".

Upaya pengendalian kadar gula darah dalam tubuh tidak terlalu efektif jika hanya mengandalkan pengobatan saja, dikarenakan penderita diabetes mengalami kerusakan pada pancreas dalam memproduksi insulin yang mana insulin merupakan pengendali kadar gula darah dalam tubuh, sehingga aktifitas fisik yang efektif dilakukan bagi penderita diabetes adalah senam diabetes

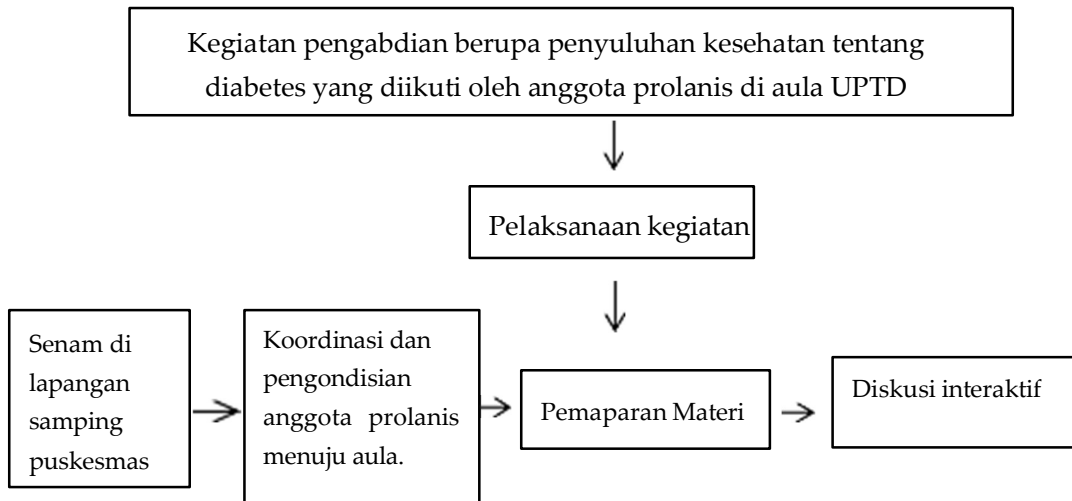
Olahraga akan meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif, dimana otot mengubah simpanan glukosa menjadi energi sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan glukosa dalam darah. Selain itu, pada saat berolahraga atau melakukan latihan fisik terjadi pembakaran kalori yang menambah metabolisme tubuh, sehingga selain dapat mengendalikan kadar gula darah juga dapat menurunkan berat badan.

Senam diabetes atau senam kaki diabetes melitus merupakan kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki diabetes dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot kaki dan mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki. Selain itu dapat meningkatkan kekuatan otot betis, otot paha, dan juga mengatasi keterbatasan pergerakan sendi (Agustianingsih, 2013).

Senam direkomendasikan dilakukan dengan intensitas moderat (60-70 maksimum heart rate), durasi 30-60 menit, dengan frekuensi 3-5 kali per minggu dan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut tidak melakukan senam Menurut Parichehr, et al (2012) mengatakan senam diabetes dapat mengendalikan perubahan kadar gula darah yaitu pada otot-otot yang bergerak aktif dapat meningkatkan kontraksi sehingga permeabilitas membran sel terhadap peningkatan glukosa, resistensi insulin berkurang dan sensitivitas insulin meningkat. Sehingga sirkulasi dalam darah meningkat dan terjadi penurunan kadar gula darah pada pasien dengan diabetes (Rizaniansyah & Farianingsih, 2015).

METODE

Metode yang diberikan adalah promosi kesehatan serta pemberian pre –post test kepada para anggota prolanis berupa pertanyaan yang nantinya akan digunakan sebagai media pengukuran keefektifan kegiatan penyuluhan yang berlangsung pada tanggal 21 Oktober 2023 di aula UPTD Puskesmas Lawang.



Gambar 1.
Kerangka Kerja Pengabdian

Target Sasaran Dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan senam berlangsung halaman samping UPTD Puskesmas lawang yang dilaksanakan pada hari sabtu 21 oktober 2023 jam 06.00 WIB . dilanjutkan pemaparan materi yang bertempat di aula UPTD Puskesmas Lawang pukul 08.00 WIB , melalui media PPT dan mendemonstrasikan beberapa gerakan senam supaya bisa dilakukan secara mandiri. Responden berjumlah sekitar 30 orang anggota prolanis

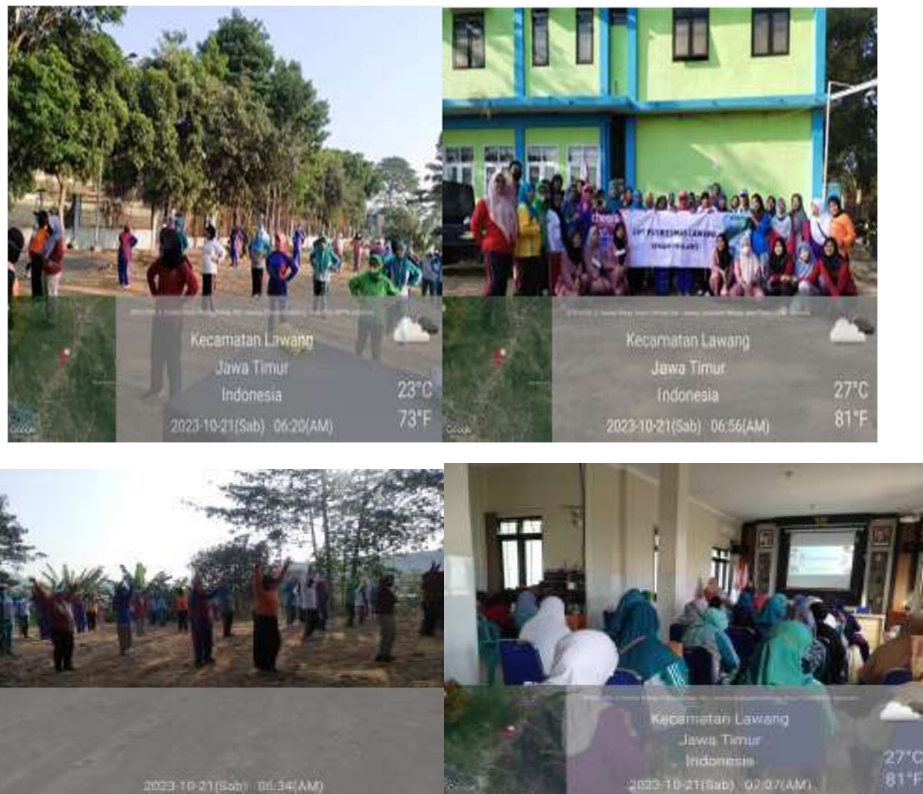
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di aula UPTD Puskesmas Lawang kepada anggota prolanis berjalan dengan baik. Kegiatan ini diawali dengan penanggung jawab prolanis yang memberikan kesempatan peneliti untuk mengisi pada acara bulanan rutin prolanis di puskesmas lawang dengan memberikan materi tentang diabetes. peneliti berkoordinasi dengan penanggung jawab prolanis untuk memberikan media promosi penyuluhan berupa power point.

Para responden berikan respon positif dari yang awalnya hanya tahu bahwa mengontrol gula darah hanya dengan konsumsi obat saja, bisa diimbangi dengan olahraga. Dapat dikatakan bahwa dalam upaya penyuluhan yang dilaksanakan berpotensi untuk menambah wawasan para anggota prolanis sesuai hasil yang dinilai sebelum dan sesudah penyuluhan yang dijabarkan pada table 1. Hasil yang didapatkan adalah pelaksanaan penyuluhan mencapai target.

Tabel 1.
Table pemahaman pre-post penyuluhan

Pemahaman materi	Pre-penyuluhan	Post-penyuluhan
Pemahaman tentang pengertian diabetes	60%	100%
Pengetahuan tentang penyebab diabetes	50%	100%
Pengetahuan tentang senam diabetes	40%	100%
Pengetahuan tentang Pencegahan Diabetes	40%	100%



Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilakukan kepada anggota prolanis yang bertempat di aula UPTD Puskesmas Lawangkec. Lawang Kab.Malang dengan pemberian penyuluhan kesehatan tentang senam diabetes untuk mengendalikan kadar gula darah dalam tubuh berlangsung baik dan lancar. Hal ini dapat dilihat dari hasil meningkatnya pemahaman para anggota prolanis tentang pentingnya olahraga untuk menjaga kadar gula darah,sehingga dapat diharapkan dapat membantu para prolanis yang sudah terkena diabetes tidak akan terkena komplikasi penyakit lainnya, dan untuk yang sehat dapat menjadi pengingat untuk mencegah penyakit diabetes.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada UPT Puskesmas Lawang, Kabupaten Malang yang telah mewadahi acara penyuluhan ini dan ucapan terima kasih kepada *Clinical Instructor* dan *Clinical Educator* yang telah memberikan saran dan support terkait pelaksanaan penyuluhan serta terima kasih kepada teman sejawat yang telah memberikan semangat sehingga pelaksanaan penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar di kepada UPT Puskesmas Lawang, Kabupaten Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, S. A., & Novrianti, I. (2022). Pharmacotherapy Of Diabetic Mellitus : A Review Review : Farmakoterapi Diabetes Melitus. *Journal Of Pharmacy and Science*), 5(2), 80–91.
- Gupta, A., Sharma, M., & Sharma, J. (2015). A Role of Insulin in different types of Diabetes. In *Int.J.Curr.Microbiol.App.Sci* (Vol. 4, Issue 1). <http://www.ijcmas.com>
- Hardianto, D. (n.d.). BIOTEKNOLOGI & BIOSAINS INDONESIA A Comprehensive Review of Diabetes Mellitus: Classification, Symptoms, Diagnosis, Prevention, and Treatment. <http://ejournal.bppt.go.id/index.php/JBBI>
- Nurdianto, A. R., Anhar, C. A., Anwari, F., Charisma, A. M., & Farida, E. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Mengontrol Kadar Glukosa Darah Puasa bagi Anggota Prolanis Puskesmas Trosobo, Sidoarjo saat Pandemi COVID – 19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Universitas Ma Chung*, 1, 387–399. <https://doi.org/10.33479/senampengmas.2021.1.1.387-399>
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2023). Diabetic Exercise Decreasing Blood Sugar Levels on Women’s Middle Adulthood. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 209–215. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.1014>
- Trisna, E., Keperawatan, J., & Kesehatan Tanjungkarang, P. (2018). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah dan Nilai ABI Penderita DM. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 9, Issue 3). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>