

Peningkatan Kompetensi Kader dan Lansia melalui Pendampingan Posyandu Lansia dan Pelatihan Senam Kaki Diabetes

I Dewa Agung Gde Fanji Pradipta¹, Ni Kadek Diah Purnamayanti², Made Mahaguna Putra³, I Ketut Wijana⁴, Ria Tri Harini Dwi Rusiawati, Galih Gayatri, Luh Mutiara Widiarini

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia
Email: gd.fanji@undiksha.ac.id

Abstract

Diabetes Mellitus is a chronic disease caused by ineffective use of insulin and inadequate insulin production in the body. The aim of this community service activity is that elderly cadres are able to carry out elderly posyandu activities in accordance with standards and carry out diabetes foot exercises in an effort to control elderly blood sugar and improve the quality of life of elderly people through empowerment and increasing cadre competence to prevent diabetes complications. The target of this activity is 60 cadres and elderly people in Panji Village. The activities carried out are posyandu assistance and diabetes foot exercise training activities. The instrument used to assess the competency of cadres and the elderly before and after being given diabetes foot exercise training was an observation sheet. The results of the observations were then analyzed using the Wilcoxon test to determine differences in the competence of cadres and the elderly before and after diabetes foot exercise training. The results of data analysis showed that the p value = $0.000 < 0.05$ and the calculated Z value was $-7.211 < 1.96$, this shows that there are differences in the competence of cadres and the elderly before and after diabetes foot exercise training.

Keywords: Diabetic Foot Exercises, Competence, Cadres, Elderly, Posyandu

Abstrak

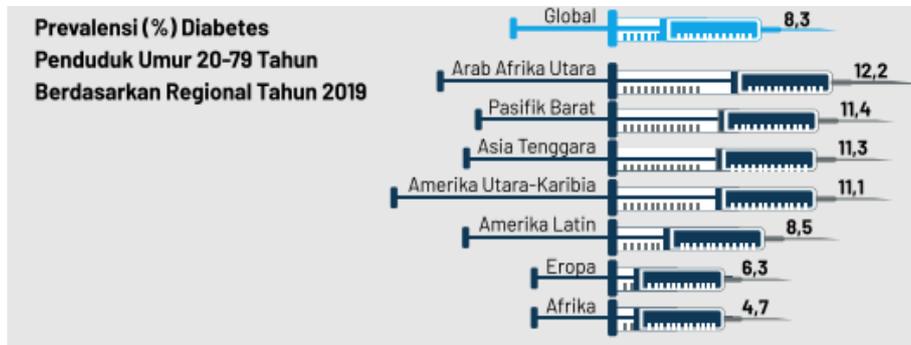
Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang disebabkan karena penggunaan insulin yang tidak efektif dan produksi insulin yang tidak adekuat di dalam tubuh. Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Kader lansia mampu melaksanakan kegiatan posyandu lansia sesuai dengan standar dan melaksanakan senam kaki diabetes dalam upaya mengontrol gula darah lansia serta meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan dan peningkatan kompetensi kader untuk pencegahan komplikasi diabetes. Sasaran kegiatan ini adalah kader dan lansia yang berjumlah 60 orang di Desa Panji. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah pendampingan posyandu dan kegiatan pelatihan senam kaki diabetes. Instrumen yang digunakan untuk mengkaji kompetensi kader dan lansia sebelum dan setelah diberikan pelatihan senam kaki diabetes berupa lembar observasi. Hasil observasi selanjutnya dianalisis menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan kompetensi kader dan lansia sebelum dan setelah pelatihan senam kaki diabetes. Hasil analisis data didapatkan nilai $p = 0,000 < 0.05$ dan nilai Z hitung $-7,211 < 1,96$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kompetensi kader dan lansia sebelum dan setelah pelatihan senam kaki diabetes.

Kata Kunci : Senam Kaki Diabetes, Kompetensi, Kader, Lansia, Posyandu

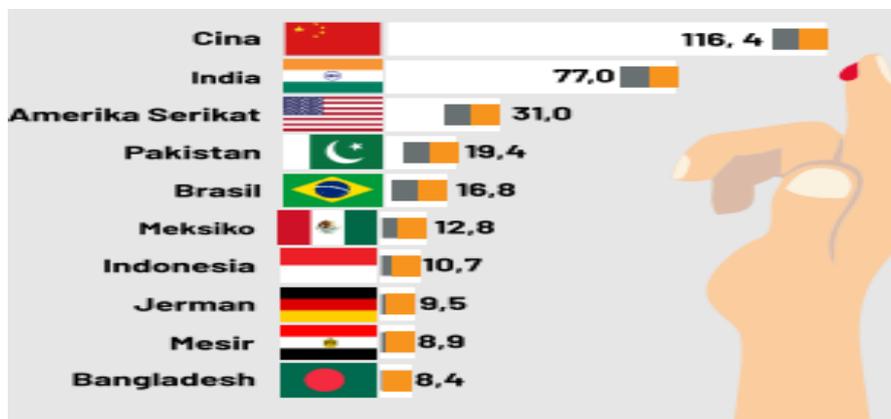
PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang disebabkan karena ketidakmampuan tubuh dalam memproduksi hormon insulin atau karena penggunaan yang tidak efektif dari produksi insulin. Diabetes ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah (Kemenkes, 2021). Diabetes merupakan penyakit yang paling tinggi kenaikan angka prevalensinya dan saat ini masuk dalam 10 besar penyebab kematian di dunia. Angka kejadian diabetes pada orang dewasa meningkat hampir empat kali lipat sejak tahun 1980 menjadi 422 juta

orang dewasa yang sebagian besar disebabkan karena peningkatan diabetes tipe 2 dan faktor pendorongnya termasuk kelebihan berat badan dan obesitas (WHO, 2016). Prevalensi penderita diabetes berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2019 berdasarkan regional pada rentang umur 20-79 tahun dan data 10 negara dengan penyakit diabetes tertinggi dapat dilihat pada gambar berikut (Infodatin, 2020):



Gambar 1. Prevalensi Diabetes Berdasarkan Regional



Gambar 2. Data 10 Negara Dengan Penyakit Diabetes Tertinggi

Data Riskesdas tahun 2013 dan tahun 2018 menunjukkan bahwa angka kejadian penyakit Diabetes Melitus di Indonesia mengalami peningkatan dari 6,9% menjadi 8,5 % dan prevalensi penyakit DM menurut diagnosa dokter meningkat dari 1,2% menjadi 2%. Sebagian besar (sekitar 3 diantara 4 orang) penderita DM tidak menyadari bahwa dirinya menderita DM yang mengakibatkan kurangnya kesadaran penderita terhadap kontrol berkala (Kemenkes, 2021). Sejalan dengan data tersebut didapatkan data bahwa 80% morbiditas di Indonesia disebabkan oleh penyakit kronis tidak menular (PTM) sehingga berdampak pada pembiayaan kesehatan nasional yang mencapai Rp118,16 triliun dan meningkat 18%-25% setiap tahunnya (Kemenkes, 2022). Jumlah penduduk Provinsi Bali sebanyak 4,29 juta jiwa pada tahun 2022 dan Kabupaten Buleleng saat ini merupakan daerah dengan jumlah penduduk terbanyak di Provinsi Bali. Data jumlah penduduk Kabupaten Buleleng berada pada peringkat 1 dengan jumlah 827.642 jiwa (19,3%), peringkat 2 yaitu kota Denpasar dengan jumlah penduduk 653.126 jiwa (15,23%), dan peringkat 3 yaitu Kabupaten Karangasem dengan jumlah penduduk sebanyak 522,729 jiwa (12,19%) (Kusnandar, 2022). Proyeksi jumlah penduduk Provinsi Bali berdasarkan Usia pada

tahun 2023 didapatkan sebanyak 892,9 ribu jiwa (19,99) % adalah lansia (usia 55 tahun ke atas) (BPS Prov Bali, 2023). Data BPS Kabupaten Buleleng tahun 2020 didapatkan data sebanyak 123.000 jiwa (18,52%) adalah jumlah lansia (usia 55 tahun ke atas) (BPS Kab Buleleng, 2019). Data Penyakit Tidak Menular (PTM) di Kabupaten Buleleng, didapatkan data bahwa Hipertensi memiliki angka kejadian sebanyak 41.887, Diabetes Melitus berada di peringkat 2 dengan angka kejadian sebanyak 15.089, dan ISPA berada pada peringkat 3 sebanyak 11.573 (Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng, 2020).

Upaya pengendalian PTM kronis dapat dilaksanakan melalui pemberdayaan masyarakat, fasilitas kesehatan primer baik di tingkat desa, kabupaten dan provinsi. Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) dapat meliputi pengukuran gula darah dan edukasi perilaku gaya hidup sehat yang dilaksanakan oleh Puskesmas melalui kegiatan Posyandu Lansia dengan melibatkan kader yang telah terlatih (Dirjen P2M, 2019). Penanganan DM dapat dilakukan dengan melaksanakan empat pilar, yaitu edukasi, perencanaan makan, latihan fisik dan intervensi farmakologis. Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian pelatihan senam kaki diabetes (Graciella & Prabawati, 2020; Matos, 2019). Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 1) Kader lansia mampu melaksanakan kegiatan posyandu lansia sesuai dengan standar di Desa Panji wilayah kerja Puskesmas Sukasada I. 2) Kader lansia mampu melaksanakan senam kaki diabetes dalam upaya mengontrol gula darah lansia di Desa Panji wilayah kerja Puskesmas Sukasada I. 3) Meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pemberdayaan dan peningkatan kompetensi kader untuk pencegahan komplikasi diabetes

METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader dan lansia di Desa Panji yaitu sebanyak 60 orang. Metode yang digunakan untuk mengkaji kompetensi kader dan lansia sebelum dan setelah diberikan pelatihan senam kaki diabetes adalah berupa lembar observasi. Kegiatan senam kaki diabetes diberikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat dengan menggunakan media flayer yang memuat langkah-langkah dalam melaksanakan senam kaki diabetes. Hasil observasi selanjutnya dianalisis menggunakan analisis SPSS dengan menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui perbedaan kompetensi kader dan lansia sebelum dan setelah pelatihan senam kaki diabetes. Adapun gerakan senam kaki diabetes dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. Gerakan Senam kaki diabetes (P2PTM Kemenkes RI, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat dengan judul “Peningkatan Kompetensi Kader Melalui Pendampingan Posyandu Lansia dan Pelatihan Senam Kaki Diabetes di Desa Panji Wilayah Kerja Puskesmas Sukasada I” dilakukan dalam 4 (empat) tahap kegiatan. Adapun 4 kegiatan di Desa Panji sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendampingan Posyandu

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 Juli 2023, Adapun kegiatan pendampingan posyandu dilaksanakan seperti mendampingi para kader dalam kegiatan menimbang BB dan TB, mengukur tekanan darah, gula darah, kadar kolesterol dan asam urat. Kegiatan ini diakhiri dengan pembagian vitamin dan obat serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada lansia. Tim PKM melaksanakan observasi terkait kegiatan posyandu dan didapatkan hasil kegiatan posyandu sudah berjalan dengan baik dan sudah mampu melaksanakan screening penyakit dan mampu memberikan pengobatan pada lansia.

2. Kegiatan Pelatihan Senam Kaki Diabetes

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 Juli 2023. Adapun kegiatan pelatihan senam kaki diabetes diikuti oleh kader dan lansia yang mengikuti posyandu. Adapun jumlah peserta sejumlah 30 orang. Pada awal kegiatan dilaksanakan pengukuran pemahaman kader dan lansia terhadap senam kaki diabetes didapatkan hasil 4 (14%) yang mengenal senam kaki diabetes. Hasil kegiatan ini adalah 28 (93,3%) peserta mampu mendemonstrasikan senam kaki diabetes dengan panduan.

3. Kegiatan Pendampingan Posyandu

Kegiatan Pendampingan Posyandu selanjutnya dilaksanakan pada 12 Juli 2023. Adapun kegiatan pendampingan posyandu dilaksanakan seperti mendampingi para kader dalam kegiatan menimbang BB dan TB, mengukur tekanan darah, gula darah, kadar kolesterol dan asam urat. Kegiatan ini diakhiri dengan pembagian vitamin dan obat serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada lansia. Tim PKM melaksanakan observasi terkait kegiatan posyandu dan didapatkan hasil kegiatan posyandu sudah berjalan dengan baik dan sudah mampu melaksanakan screening penyakit dan mampu memberikan pengobatan pada lansia

4. Kegiatan Pendampingan Posyandu dan Pelatihan Senam Kaki Diabetes

Kegiatan Pendampingan Posyandu dan Pelatihan Senam Kaki Diabetes selanjutnya dilaksanakan pada 20 Juli 2023. Adapun kegiatan pendampingan posyandu juga dilaksanakan seperti mendampingi para kader dalam kegiatan menimbang BB dan TB, mengukur tekanan darah, gula darah, kadar kolesterol dan asam urat. Kegiatan ini diakhiri dengan pembagian vitamin dan obat serta Pemberian Makanan Tambahan (PMT) pada lansia. Tim PKM melaksanakan observasi terkait kegiatan posyandu dan didapatkan hasil kegiatan posyandu sudah berjalan dengan baik dan sudah mampu melaksanakan screening penyakit dan mampu memberikan pengobatan pada lansia. Adapun kegiatan pendampingan posyandu juga dilaksanakan bersamaan dengan pelatihan senam kaki diabetes, kegiatan pelatihan senam kaki diabetes diikuti oleh kader dan lansia yang mengikuti posyandu. Adapun jumlah peserta sejumlah 30 orang. Pada awal kegiatan dilaksanakan pengukuran pemahaman kader dan lansia terhadap senam kaki diabetes didapatkan hasil 2 (6,7%) peserta yang mengenal senam kaki diabetes. Hasil kegiatan ini adalah 29 (96,6%) peserta mampu mendemonstrasikan senam kaki diabetes dengan panduan dan bersedia melaksanakan di rumah secara mandiri.



Gambar 3. Pemberian Pelatihan Senam Kaki Diabetes



Gambar 4. Pendampingan Posyandu Lansia

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Kader dan Lansia

Kegiatan dan 2	N	Kompetensi	
		P	Z
Pre Test	60		
Post Test	60	0,000	-7,211

Tabel diatas menunjukkan ada perubahan pada kompetensi yang dimiliki kader dan lansia sebelum dan setelah diberikan pelatihan senam kaki diabetes dengan nilai $p = 0,000$. Nilai Z hitung juga menunjukka $-7,211 < 1,96$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kompetensi lansia sebelum dan setelah diberikan pelatihan senam kaki diabetes. Hal pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan sebelumnya yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian edukasi melalui pelatihan senam kaki diabetes terhadap peningkatan kompetensi (Christyann et al., 2019; Patricia & Syedza Sainatika Padang, 2020; Ratnasari, 2019; Reskiaddin et al., 2021; Siwi Kusumaningrum et al., 2022; Wabula et al., 2022)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dipaparkan sebelumnya, adapun simpulan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut

1. Kegiatan pendampingan posyandu dilaksanakan seperti mendampingi para kader dalam kegiatan menimbang BB dan TB, mengukur tekanan darah, gula darah, kadar kolesterol dan asam urat
2. Kegiatan pelatihan senam kaki diabetes diikuti sebanyak 30 orang. Pada awal kegiatan dilaksanakan pengukuran pemahaman kader dan lansia terhadap senam kaki diabetes didapatkan hasil 4 (14%) yang mengenal senam kaki diabetes. Hasil kegiatan ini adalah 28 (93,3%) peserta mampu mendemonstrasikan senam kaki diabetes dengan panduan.
3. Kegiatan pelatihan senam kaki diabetes yang kedua diikuti sebanyak 30 orang. Pada awal kegiatan dilaksanakan pengukuran pemahaman kader dan lansia terhadap senam kaki diabetes didapatkan hasil 2 (6,7%) peserta yang mengenal senam kaki diabetes. Hasil kegiatan ini adalah 29 (96,6%) peserta mampu mendemonstrasikan senam kaki diabetes dengan panduan dan bersedia melaksanakan di rumah secara mandiri.
4. Ada pengaruh peningkatan kompetensi kader dan lansia sebelum dan setelah diberikan pelatihan senam kaki diabetes dengan nilai $p = 0,000$ dan nilai Z hitung juga menunjukkan - 7,211.

SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dipaparkan, maka disarankan kepada pihak-pihak berikut:

1. Puskesmas
Puskesmas dapat memasukan kegiatan pelatihan senam kaki diabetes dalam kegiatan rutin posyandu lansia, sebagai kegiatan tambahan bagi lansia penderita diabetes militus.
2. Kader Lansia
Kader dalam menjalankan program posyandu dan dapat melaksanakan salah satu alternatif untuk mengontrol komplikasi dari penyakit diabetes militus di wilayah kerjanya.
3. Lansia
Kegiatan ini dapat dilaksanakan dirumah secara mandiri sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dan meningkatkan kualitas hidup lansia..

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Universitas Pendidikan Ganesha melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan bantuan dana dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Sukasada I dan Desa Panji atas kerjasamanya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. [https://www.kemkes.go.id/article/view/21111600001/blood-sugar-control-for-dm-patient-through-healthy-lifestyle-and-early-detection.html#:~:text=Diabetes%20Melitus%20\(DM\)%20adalah%20penyakit,tidak%2](https://www.kemkes.go.id/article/view/21111600001/blood-sugar-control-for-dm-patient-through-healthy-lifestyle-and-early-detection.html#:~:text=Diabetes%20Melitus%20(DM)%20adalah%20penyakit,tidak%2)

- Oefektif%20dari%20produksi%20insulin. 2021. Pola Hidup Sehat dan Deteksi Dini Bantu Kontrol Gula Darah Pada Penderita Diabetes.
2. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565257>. 2016. Global report on diabetes.
 3. Infodatin. Tetap Produktif, Cegah dan Atasi Diabetes Melitus. 2020.
 4. Kemenkes. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini>. 2022. Masalah Kesehatan Indonesia Saat Ini. .
 5. Dirjen P2M. Buku Pedoman MANAJEMEN PENYAKIT TIDAK MENULAR. 2019.
 6. Graciella V, Prabawati D. The Effectiveness of Diabetic Foot Exercise to Peripheral Neuropathy Symptoms and Fasting Blood Glucose in Type 2 Diabetes Patients. 2020.
 7. Matos MMRSABSN. Physical activity and exercise on diabetic foot related outcomes: A systematic review. *Diabetes Res Clin Pract.* 2019;139.
 8. Kusnandar VB. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/11/16/bukan-denpasar-ini-wilayah-dengan-penduduk-terbanyak-di-bali#:~:text=Menurut%20data%20Direktorat%20Jenderal%20Kependudukan,juta%20jiwa%20pada%20Juni%202022>. 2022. Jumlah Penduduk Bali Berdasarkan Kabupaten/Kota (Juni 2022).
 9. BPS Prov Bali. <https://bali.bps.go.id/indicator/12/184/1/proyeksi-penduduk-provinsi-bali-menurut-kelompok-umur.html>. 2023. Proyeksi Penduduk Provinsi Bali Menurut Kelompok Umur (Ribuan Jiwa), 2021-2023.
 10. BPS Kab Buleleng. <https://bulelengkab.bps.go.id/statictable/2015/03/18/63/penduduk-kabupaten-buleleng-menurut-kelompok-umur-2010-2020-000-jiwa-.html>. 2019. Penduduk Kabupaten Buleleng Menurut Kelompok Umur, 2010-2020.
 11. Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng. <https://diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-buleleng-2021/>. 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng.
 12. Rendi & M. Asuhan Keperawatan Medikal Bedah: Penyakit Dalam. 4th ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2019.
 13. Sarofah Ningsih E, Aisyah S, Nur Rohmah E, Nur Saida Sandana K, Kunci K. Humantech Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia Peningkatan Peran Kader Dalam Posyandu Lansia. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia.* 2022;2(1).
 14. Black J dan HJ. Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan. Dialihbahasakan oleh Nampira R. Jakarta: Salemba Emban Patria; 2014.
 15. Yulianti Y, Januari RS, Tinggi S, Sukabumi IK, Kesehatan P, Ciemas M. Pengaruh Senam Kaki Diabetes Mellitus terhadap Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciemas. *Jurnal Lentera.* 2021;4(2).
 16. Permenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2019 Tentang Pusat Kesehatan Masyarakat. 2019.
 17. Satrianegara MF. Organisasi dan Manajemen Pelayanan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
 18. Ferri F. Ferri's Clinical Advisor. Amerika Serikat: Elsevier Mosby; 2015.
 19. Perkeni. Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. , Jakarta: Perkeni; 2015.
 20. Tandra H. Diabetes Bisa Sembuh (Petunjuk Praktis Mengalahkan dan Menyembuhkan Diabetes. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2018.
 21. P2PTM Kemenkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/6/apa-saja-komplikasi-dan-akibat-dari->

