BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 4 No 4, 2023, pp. 3284-3289
DOI: https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6918

e-ISSN 2721-9135
p-ISSN 2716-442X

Gerak SKM (Senam Kaki Musik) Untuk Diabetes Melitus Sebagai Pengembangan Promotif dan Preventif Bersama Kader Kesehatan di Puskesmas Cikarang Tahun 2022

Yana Setiawan[1*], Lalu Rodi Sanjaya[1], Armi Armi[1]
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia
*e-mail korespondensi: yana@medikasuherman.ac.id

Abstract
Diabetes is a chronic disease characterized by high blood sugar levels. The prevalence of diabetes mellitus in West Java is ranked 21 out of 36 provinces. In 2020, there were 22,573 people with Diabetes Mellitus in Bekasi Regency who received health services according to standards with a percentage of 9.32% of 242,169 sufferers. Diabetic foot exercises using music are needed to improve blood circulation and improve body health and fitness which is assisted through music can reduce the risk of injury to the feet of diabetics. Socialization and Education about Diabetes Mellitus and Foot Exercise Movement with music is carried out with Posyandu cadres in several Posyandu locations, Foot Exercise Training using music is carried out through mentoring, the team trains the Posyandu cadre leaders starting with the tools and music used when the foot exercise movement is performed; Cadre leaders are given the opportunity to train directly to cadre members so that the information chain system is conveyed to the community.
Keywords: *Diabetes mellitus; posyandu cadres; gymnastic feet; music*

Abstrak
Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula darah. Prevalensi Diabetes Melitus di Jawa Barat menempati peringkat 21 dari 36 provinsi. Pada tahun 2020 di Kabupaten Bekasi penderita Diabetes Melitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar berjumlah 22.573 dengan persentase 9.32%, dari 242.169 penderita. senam kaki diabetes dengan menggunakan musik sangat diperlukan untuk melancarkan peredaran darah serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh yang dibantu melalui musik dapat menurunkan resiko terjadinya luka pada kaki penderita diabetes. Sosialisasi dan edukasi mengenai Diabetes Melitus dan gerakan Senam kaki dengan musik dilakukan bersama kader posyandu Puskesmas Cikarang dan dilakukan dibeberapa lokasi Posyandu. Pelatihan senam kaki dengan menggunakan musik dilakukan melalui pendampingan, tim melatih ketua kader posyandu mulai alat bantu dan musik yang digunakan saat gerakan senam kaki dilakukan, ketua kader diberi kesempatan untuk melatih secara langsung kepada anggota kader sehingga sistem rantai informasi tersampaikan kepada masyarakat.
Kata Kunci: Diabetes Melitus; kader posyandu; senam kaki; musik

Accepted: 2023-10-04 Published: 2023-10-18

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan sebagai bagian integral dari pembangunan nasional dan daerah dihadapkan kepada beberapa keadaan dan isu penting, yaitu kesehatan sebagai hak azasi dan sekaligus investasi, adanya transisi demografis dan epidemiologis, tantangan global sebagai akibat kebijakan perdagangan bebas, demokrasi yang berkembang disegala bidang dan aspek kehidupan. Isu-isu penting ini apabila dihadapi dengan arif bijaksana, maka merupakan sebuah peluang dan sekaligus pula tantangan untuk pembangunan sektor kesehatan di masa datang. Kabupaten Bekasi termasuk dalam wilayah pemerintah Provinsi Jawa Barat merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Negara Kesatuan Republik Indonesia telah melaksanakan berbagai upaya pembangunan kesehatan untuk mewujudkan visi Indonesia 2033 "Tumbuh Berkeadilan dan Berkelanjutan dan visi Departemen Kesehatan "Masyarakat yang Mandiri dan Berkeadilan", baik sebelum era otonomi daerah dan maupun sampai dengan saat ini secara terus menerus dan berkesinambunagn memacu pembangunan bidang kesehatan.

Secara geografis Kabupaten Bekasi berada di bagian utara Provinsi Jawa Barat. Terletak antara koordinat 1060 48' 28" – 1070 27' 29" Bujur Timur dan 06 0 10' 53" – 060 30' 06" Lintang

Selatan. Kabupaten Bekasi mempunyai luas wilayah 127.388 Ha atau 1.273,88 km2 . Kecamatan yang paling luas yaitu kecamatan Muaragembong yang mempunyai luas 14.009 Ha atau 140,09 km2 atau 10,99% dari luas seluruh kabupaten. Jarak terjauh antara barat dengan timur adalah kurang lebih 33,8 km dan antara utara dengan selatan sejauh kurang lebih 46,8 km. Kabupaten Bekasi memiliki dua jenis topografi yaitu dataran rendah yang ada di bagian utara dan dataran bergelombang di wilayah bagian selatan. Wilayah dengan ketinggian 25 meter di atas permukaan laut meliputi sekitar 91.720 ha (72%) dan wilayah dengan ketinggian 26 – 200 meter dari permukaan laut 35.579 ha (27,93%) dan wilayah dengan ketinggian di atas 101 meter dari permukaan laut sekitar 89 ha (0,07%).

Komposisi penduduk juga dapat dilihat dengan mengelompokkan penduduk ke dalam usia produktif, usia belum produktif dan usia tidak produktif lagi. Penduduk usia produktif merupakan suatu modal dalam pelaksanaan pembangunan di segala sektor, dengan harapan produktifitas dan efektifitas yang terjadi ditunjang pula dengan sarana dan prasarana pembangunan, dimana manusia merupakan tujuan dan pelaksana pembangunan. Penduduk usia produktif (15 - 64 tahun) di Kabupaten Bekasi Tahun 2020 mencapai 2.531.269 orang atau 68,08%. Sedangkan penduduk yang belum produktif .

Diabetes Melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dimana dengan karakteristik hiperglikemia terjadi karena kelainan sekresi insulin (Soelistijo, Novida, dkk, 2015). Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula (glukosa) darah. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel tubuh manusia. Glukosa yang menumpuk di dalam darah akibat tidak diserap sel tubuh dengan baik dapat menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh. Diabetes Mellitus (DM) merupakan kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik meliputi hiperglikemia yang terjadi akibat kelainan insulin,kerja insulin, atau kombinasi dari kelainan insulin dan kerja insulin.1 Diabetes Mellitus Tipe 2 (DMT2) merupakan kasus yang sering ditemukandan terhitung sekitar 90% kasus dari semua DM yang ada di dunia.2 Laporan dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 2017, menyebutkan sebanyak 30,3 juta penduduk di Amerika Serikat mengalami DM.3

Menurut *International Diabetes Federation (IDF)* tahun 2021 mencatat 537 juta orang dewasa (umur 20 - 79 tahun) atau 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Indonesia berada di posisi kelima dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta. Prevalensi diabetes Mellitus di Jawa Barat menempati peringkat 21 dari 36 provinsi. Pada tahun 2020 di Kabupaten Bekasi penderita Diabetes Mellitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar berjumlah 22.573 dengan persentase 9.32% dari 242.169 penderita (diskes.jabarprov.go.id). Diabetes Melitus Tipe II paling sering ditemukan sekitar 90 – 95% dari keseluruhan pasien Diabetes Melitus (Syamsiyah, 2017). Penemuan dini meliputi pemeriksaan faktor Risiko dan wawancara terarah dapat dilakukan ditempat-tempat seperti Posbindu PTM atau kelompok-kelompok diabetis dan sejenisnya dalam pembinaan puskesmas dengan metode wawancara dan pemeriksaan faktor resiko DM. Pemeriksaan pada masyarakat dapat dilakukan oleh kader kesehatan yang sudah melalui pelatihan dasar. Selain itu penemuan dini juga dapat dilakukan di puskesmas dan rumah sakit/fasilitas kesehatan lain. Pada tahun 2020 di Kabupaten Bekasi presentase Penderita Diabetes Melitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar berjumlah 22.573 dengan persentase 9.32 %, serta jumlah penderita yakni sebesar 242.169. Dapat di lihat pada grafik 4.12 Penurunan capaian sasaran tersebut terjadi karena adanya pandemi Covid-19 sehingga masyarakat takut untuk melakukan skrining atau pemeriksaan baik di dalam ruangan atau pun kegiatan diluar gedung. Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit penyerta atau komorbid dalam kasus terkonfirmasi Covid-19 yang mempengaruhi jumlah kematian akibat Covid-19.

Senam kaki diabetes dengan menggunakan musik sangat diperlukan untuk melancarkan peredaran darah serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh yang dibantu melalui musik

dapat menurunkan resiko terjadinya luka pada kaki penderita diabetes (Purwanto, 2014). Peran kader dalam peningkatan kesehatan dimasyarakat sangat dibutuhkan karena kader adalah orang atau kumpulan orang yang dibina oleh suatu lembaga kepengurusan dalam sebuah organisasi, baik sipil maupun militer, yang berfungsi sebagai pemihak dan atau membantu tugas dan fungsi pokok organisasi tersebut. Kader Kesehatan adalah seorang tenaga sukarela yang direkrut dari, oleh dan untuk masyarakat, yang bertugas membantu kelancaran pelayanan kesehatan. Keberadaan kader sering dikaitkan dengan pelayanan rutin diposyandu, sehingga seorang kader posyandu harus mau bekerja secara sukarela dan ikhlas, mau dan sanggup melaksanakan kegiatan posyandu, serta mau dan sanggup menggerakkan masyarakat untuk melaksanakan dan mengikuti kegiatan posyandu. Dari beberapa uraian di atas, yang dimaksud dari peran kader kesehatan adalah sebuah tingkah laku, penggerak, tugas-tugas atau suatu konsep fungsional yang dimiliki oleh seseorang atau kader, yang berkedudukan dimasyarakat yang dibina oleh suatu lembaga kepengurusan dalam rangka membangun kemandirian masyarakat. Pemberdayaan diartikan sebagai upaya untuk memberikan daya (*empowerment*) atau penguatan (*strengthening)* kepada masyarakat. Pemberdayaan (*empowerment)* intinya di tunjukkan untuk "membantu klien untuk memperoleh daya agar dapat mengambil keputusan dan mengambil tindakan yang akan ia lakukan yang terkait dengan diri mereka, juga mengurangi efek hambatan pribadi dan sosial dalam melakukan tindakan. Hal ini dilakukan dalam peningkatan kemampuan dan rasa percaya diri untuk menggunakan daya yang ia miliki, diantaranya menggambil transfer daya dari lingkungan". Shardlow melihat bahwa pengertian tentang pemberdayaan pada intinya membahas bagaimana individu, kelompok, ataupun komunitas berusaha mengontrol kehidupan mereka sendiri dan mengusahakan untuk membentuk masa depan sesuai dengan keinginan mereka. Sehingga dalam upaya mengatasi masalah diabetes mellitus sangat dibutuhkan dimana kader dapat menjalankan perannya agar masyarakat termotivasi untuk melakukan pengobatan dan perawatan secara masksimal seperti halnya dalam mengajarkan gerakan senam kaki bagi masyarakat yang menderita diabetes mellitus khususnya di Puskesmas Cikarang.

Gambar 1. Puskesmas Cikarang

Diabetes adalah penyakit kronis yang ditandai dengan ciri-ciri berupa tingginya kadar gula (glukosa) darah. Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel tubuh manusia. Glukosa yang menumpuk di dalam darah akibat tidak diserap sel tubuh dengan baik dapat menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh. Diabetes Mellitus (DM) merupakan kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik meliputi hiperglikemia yang terjadi akibat kelainan insulin,kerja insulin, atau kombinasi dari kelainan insulin dan kerja insulin.1 Diabetes Mellitus Tipe 2 (DMT2) merupakan kasus yang sering ditemukandan terhitung sekitar 90% kasus dari semua DM yang ada di dunia.2 Laporan dari Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 2017, menyebutkan sebanyak 30,3

juta penduduk di Amerika Serikat mengalami DM. Pada tahun 2020 di Kabupaten Bekasi penderita Diabetes Mellitus yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar berjumlah 22.573 dengan persentase 9.32% dari 242.169 penderita (Jabar, 2020). Diabetes Melitus Tipe II paling sering ditemukan sekitar 90 – 95% dari keseluruhan pasien Diabetes Melitus (Sukesi, 2017).

METODE

Metode pelaksanaan dalam memecahkan masalah kepada mitra melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah melalui Langkah berikut, yaitu:

1. Observasi dan identifikasi permasalahan terkait diabetes melitus
2. Sosialisasi dan Edukasi mengenai pentingnya Gerakan senam kaki dengan musik
3. Pelatihan senam kaki musik
4. Pelatihan pendampingan dalam penerapan Gerakan senam kaki musik di lapangan

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap Persiapan	
Survey	Identifikasi permasalahan&kebutuhan mitra (permasalahan spesifik yang dialami mitra)
Pembentukan Tim PKM	Pembentukan Tim disesuaikan dengan jenis kepakaran untuk menyelesaikan permasalahan mitra
Pembuatan Proposal	Pembuatan proposal untuk menawarkan solusi permasalahan & penyediaan dana dalam pelaksanaan solusi bagi Mitra
Koordinasi Tim & Mitra	Perencanaan pelaksanaan program secara konseptual, operasional dan pembagian tugas dari Tim & Mitra
Persiapan Alat	Pembelian alat serta pembuatan materi kegiatan
Tahap Pelaksanaan Kegiatan dilaksanakan di Lokasi Mitra	
Sosialisasi dan Edukasi mengenai Diabetes Melitus dan Gerakan Senam kaki dengan music	Kegiatan dilaksanakan melalui pemaparan materi dan diskusi (30 menit)
Pelatihan Senam Kaki dengan menggnakan music	Kegiatan dilaksanakan melalui pemaparan materi dan diskusi (30 menit)
Pelatihan pendaampingan dalam penerapan senam kaki dengan musik lapangan	Kegiatan dilaksanakan melalui pemaparan materi, diskusi dan praktek di lapangan (30 menit)
Evaluasi Program	
Dilakukan dengan membandingkan kondisi mitra sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Indikator keberhasilan program dengan adanya perubahan positif dari mitra setelah pelaksanaan program	
Pelaporan	
Penyusunan laporan dilakukan sebagai bentuk pertanggung jawaban atas pelaksanaan program untuk kemudian dilakukan publikasi	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perencanaan pelaksanaan program secara konseptual, operasional dan pembagian tugas dari Tim dan Mitra telah dilaksanakan, pembagian. Dalam perencanaan tidak menenukan kendala sehingga proses perencanaan terlaksana dengan baik dimana rencana persiapan telah tersusun

sesuai dengan rencana muli dari kegiatan survey, pembentukan tim, pembuatan proposal dan koordinasi bersama tim serta mitra dan persiapan alat yang dibutuhkan.

Sosialisasi dan Edukasi mengenai Diabetes Melitus dan Gerakan Senam kaki dengan music dilakukan bersama kader posyandu (Puskesmas Cikarang) dilakukan dibeberapa lokasi Posyandu, Pelatihan Senam Kaki dengan menggunakan music dilakukan melalui pendampingan, dengan tahapan:

1. Tim melatih ketua kader posyandu mulai alat bantu dan music yang digunakan saat Gerakan senam kaki dilakukan
2. Ketua kader diberi kesempatan untuk melatih secara langsung kepada anggota kader sehingga system rantai informasi tersampaikan kepada Masyarakat.

Latihan fisik ini merupakan salah satu prinsip dalam penatalaksanaan penyakit diabetes Melitus. Kegiatan fisik sehari-hari dan latihan fisik teratur (3-4 kali seminggu lebih 30 menit) merupakan salah satu pilar dalam pengelolaan diabetes. Latihan fisik yang bermaksud adalah berjalan, bersepeda santai, jogging, senam dan berenang. Latihan fisik sebaiknya disesuaikan dengan unsure dan status kesegaran jasmani (Priyanto, 2013).

Tujuan Senam Kaki Diabetes Melitus, menurut (Damayanti, 2015), ada 6 tujuan dilakukan senam kaki:

a. Membantu melancarkan peredaran darah
b. Memperkuat otot-otot
c. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
d. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
e. Mengatasi keterbatasan gerak sendi
f. Menjaga terjadinya luka

Senam kaki diabetes dengan menggunakan musik sangat diperlukan untuk melancarkan peredaran darah serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh yang dibantu melalui musik dapat menurunkan resiko terjadinya luka pada kaki penderita diabetes (Purwanto, 2014). Berikut gambar peran kader dalam meningkatkan kesehatan berupa kegiatan senam kaki diabetes melitus dengan menggunakan musik.

Gambar 2. Kegiatan Senam Kaki Diabetes Melitus

Peran kader dalam peningkatan kesehatan dimasyarakat sangat dibutuhkan karena kader adalah orang atau kumpulan orang yang dibina oleh suatu lembaga kepengurusan dalam sebuah organisasi, baik sipil maupun militer, yang berfungsi sebagai pemihak dan atau membantu tugas dan fungsi pokok organisasi tersebut. Kader Kesehatan adalah seorang tenaga sukarela yang direkrut dari, oleh dan untuk masyarakat, yang bertugas membantu kelancaran pelayanan kesehatan. Keberadaan kader sering dikaitkan dengan pelayanan rutin diposyandu, sehingga

seorang kader posyandu harus mau bekerja secara sukarela dan ikhlas, mau dan sanggup melaksanakan kegiatan posyandu, serta mau dan sanggup menggerakkan masyarakat untuk melaksanakan dan mengikuti kegiatan posyandu sehingga melalui peran kader ini informasi terkait Gerakan senam kaki tersampaikan kepada Masyarakat guna mencegah terjadinya masalah lebih lanjut pada pasien DM.

Gambar 3. Kader Kesehatan di Puskesmas Cikarang

KESIMPULAN

Senam kaki diabetes dengan menggunakan musik sangat diperlukan untuk melancarkan peredaran darah serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh yang dibantu melalui musik dapat menurunkan resiko terjadinya luka pada kaki penderita diabetes. Keberadaan kader sering dikaitkan dengan pelayanan rutin diposyandu, sehingga seorang kader posyandu harus mau bekerja secara sukarela dan ikhlas, mau dan sanggup melaksanakan kegiatan posyandu, serta mau dan sanggup menggerakkan masyarakat untuk melaksanakan dan mengikuti kegiatan posyandu sehingga melalui peran kader ini informasi terkait Gerakan senam kaki tersampaikan kepada Masyarakat guna mencegah terjadinya masalah lebih lanjut pada pasien DM.

DAFTAR PUSTAKA

Damayanti, S. (2015). *Diabetes Melitus dan Penatalaksanaan Keperawatan*. Nuha Medika.

Jabar, D. (2020). *No Titl*.

Priyanto, S. et. a. (2013). *Pengaruh Senam Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki Dan Kadar Gula Darah Pada Aggregat Lansia Diabetes Melitus Di Magelang*. 76–82.

Purwanto, E. (2014). Pengaruh Terapi Humor Terhadap Penurunan Gula Darah 2 Jam Post Prandial Pada Diabetes Melitus Tipe 2 Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. *Institusional Repository*.

Sukesi, N. (2017). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus. Semarang: Dosen DIII Keperawatan Widya Husada. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*.