

PENYULUHAN TENTANG DIABETES MILITUS DAN SENAM DIABETES MILITUS DI RW IV KELURAHAN WONOPLUMBON, KECAMATAN MIJENDI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MIJEN SEMARANG

Oleh

Windyastuti ⁽¹⁾ Menik Kustriyani ⁽²⁾

Email : fengmi.windi85@gmail.com

Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang

Abstrak

Masyarakat banyak yang tidak paham tentang tanda dan gejala Diabetes Militus, menganggap penyakit orang tua, sebagian besar menderita Diabetes tipe 2 yang disebabkan faktor keturunan. Terdapat 40% penderita Diabetes Militus yang menyadari sepenuhnya tentang pentingnya olahraga dan melakukan aktifitas senam dengan teratur. Senam diabetes yang efektif dapat menurunkan kadar gula darah dan memperlancar peredaran darah perifer. Senam direkomendasikan dilakukan dengan intensitas sedang, durasi 30 menit dengan frekuensi 3-5 kali per-minggu dan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut tidak melakukan senam. Senam diabetes militus yaitu gerakan menyenangkan dan tidak membosankan serta dapat diikuti oleh semua umur. Kebanyakan penderita tidak pernah melakukan senam diabetes ataupun kegiatan fisik lain. Mereka lebih berfokus pada penggunaan obat oral dan insulin, sedangkan diet dan latihan jasmani mereka lakukan jika kondisi gula darah mereka meningkat dan setelah keluar dari rumah sakit karena anjuran dokter untuk mengatur diet dan latihan jasmani, jika mereka merasa sudah membaik, maka diet dan jasmani tidak dilakukan lagi.

Kata kunci : penyuluhan, diabetes militus, senam.

Abstract

Many people do not understand clearly about the sign and the symptom of Diabetes Militus, they consider it as a disease of only elderly people. Most of them suffer from Diabetes Militus type 2 which is caused by heritage factor. There are 40 percents of them who understand clearly about the importance of doing sport and gymnastics regularly. The effective Diabetes gymnastics can decrease the level of blood sugar and smoothen the perifer blood circulation. This gymnastics is recommended to do with a medium intensity, 30 minutes per session with the frequency of 3-5 times per week and not more than 2 days serially without doing it. This Diabetes Militus gymnastics is a fun movement and will not make people feel bored. Besides, people of all ages can do it easily. Most people who suffer from Diabetes Militus never do this gymnastics or other physical activities. They focus more on the use of medicine and insulin. Meanwhile, they just arrange their dietary program and do exercise when the level of blood sugar has already increased. They do it merely just because it is the doctor's advice right after they leave the hospital. When they are getting better, they will not arrange their dietary program nor do exercise anymore.

Keywords : Counseling, Diabetes Militus, Gymanstic

Pendahuluan

Upaya untuk menurunkan kadar gula darah yaitu melalui empat pilar penatalaksanaan DM yaitu edukasi, perencanaan makan, latihan jasmani dan terapi farmakologi (Waspadji, 2007). Pemantauan kadar gula darah sangat penting karena gula darah adalah indikator untuk menentukan diagnosa penyakit DM. Kadar gula darah dapat diperiksa

sewaktu, dan ketika puasa. Seseorang di diagnosa menderita DM jika dari hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl, sedangkan kadar gula darah ketika puasa ≥ 126 mg/dl (Waspadji, 2007). Manfaat latihan jasmani bagi penderita DM antara lain meningkatkan penurunan kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, ikut berperan dalam mengatasi kemungkinan terjadinya komplikasi

aterogenik, gangguan lemak darah, menormalkan tekanan darah, serta meningkatkan kemampuan kerja. Aktifitas atau pergerakan tubuh sering diabaikan oleh penderita DM, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti keterbatasan waktu untuk melakukan senam (latihan fisik), oleh karena pekerjaan, usia yang tidak memungkinkan, dan minat yang kurang untuk melakukan aktifitas fisik, serta kurangnya pengetahuan akan pentingnya aktifitas fisik (senam) (Widianti Tri, 2010). Penderita DM lebih mengutamakan pada diet dan obat-obatan, padahal penanganan diet yang teratur belum menjamin terkontrolnya kadar gula dalam darah, akan tetapi harus diseimbangi dengan latihan fisik yang sesuai (Saraswati Sylvia 2009). Penderita DM apabila tidak melakukan aktifitas fisik maka metabolisme otot sedikit, sehingga pemakaian glukosa dalam darah berkurang, hal ini dapat menyebabkan penumpukan glukosa dalam darah, sehingga kadar glukosa tinggi. Hal ini berarti latihan fisik merupakan salah satu faktor yang harus dilakukan penderita DM agar tidak terjadi komplikasi yang lebih berat. Manfaat dari senam diabetes mellitus adalah Mengontrol gula darah, terutama pada diabetes mellitus tipe 2 yang mengikuti senam teratur, Menghambat dan memperbaiki faktor resiko penyakit kardiovaskuler yang banyak terjadi pada penderita DM, Senam DM dapat memperbaiki profil lemak darah, dan kolesterol total, serta memperbaiki sirkulasi dan tekanan darah, Menurunkan berat badan, pengaturan olah raga secara optimal dan diet DM pada penderita kegemukan, Memperbaiki gejala-gejala musculoskeletal otot, tulang, sendi, serta gejala-gejala neuropati perifer serta kesemutan, dan kebas, Mencegah terjadinya DM

yang dini terutama bagi orang-orang dengan riwayat keluarga DM, Mengurangi kebutuhan pemakaian otot oral dan insulin, Santoso (2010). Indonesia menempati urutan ke 4 terbesar penderita Diabetes didunia. Pada tahun 2000 terdapat 5,6 juta penduduk yang mengidap Diabetes Mellitus. Indonesia hanya 30% yang datang berobat secara teratur. Salah satu upaya pemerintah dalam penanggulangan masalah diabetes melitus yaitu salah satu dengan mendirikan perkumpulan untuk pasien diabetes melitus (PERSADIA) pada beberapa rumah sakit dengan tujuan untuk mengontrol, mencegah, dan mengurangi kekambuhan penyakit diabetes serta memberikan motivasi kepada pasien diabetes terkait dengan penyakit penyerta diabetes / komplikasi (Reky Alih Tanti Z, 2008). Salah satu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh PERSADIA yaitu club senam diabetes.

Berdasarkan hasil survey dan wawancara dengan masyarakat di wilayah Wonopluombon RW IV sekitar 67% banyak warga yang kurang paham tentang tanda-tanda gejala Diabetes Mellitus, 90% warga yang masih menganggap penyakit orang tua, banyak warga mengatakan sebagian besar menderita Diabetes tipe 2 yang disebabkan faktor keturunan, Warga banyak yang obesitas dan berisiko untuk terjadi diabetes mellitus, Hanya 40% penderita Diabetes Mellitus yang menyadari sepenuhnya tentang pentingnya olahraga dan melakukan aktifitas senam dengan teratur. Kebanyakan penderita diabetes tidak pernah melakukan senam diabetes ataupun kegiatan fisik lain. Mereka lebih berfokus pada penggunaan obat oral dan insulin, sedangkan diet dan latihan jasmani mereka lakukan jika kondisi gula darah mereka

meningkat dan setelah keluar dari rumah sakit karena anjuran dokter untuk mengatur diet dan latihan jasmani, jika mereka merasa sudah membaik, maka diet dan jasmani tidak dilakukan lagi.

Jumlah kunjungan pasien penderita Diabetes Melitus di wilayah Puskesmas Mijen mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, dengan adanya penyuluhan tentang Diabetes Militus dapat meningkatkan pengetahuan warga di RW IV Wonoplumbon dan sebagai usaha pencegahan terjadinya komplikasi pada diabetes melitus, salah satu pengelolaan yang dapat dilakukan dan diterapkan adalah dengan berolahraga ringan namun teratur akan dapat memberikan kemajuan pesat dalam penyembuhan DM (Maulana Sumarni 2008). Olah raga yang sesuai untuk penderita DM tersebut adalah senam diabetes, senam fisik yang dirancang menurut usia dan status fisik dan merupakan bagian dari pengobatan diabetes mellitus (Widianti Tri 2010).

Metode Pelaksanaan

Sebelumnya pelaksanaan berkoordinasi dengan mitra untuk bentuk pengabdian yang dilakukan. Setelah disepakati bahwa bentuk pengabdian dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang Diabetes Militus dan olah raga senam Diabetes Militus. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan menggunakan metode ceramah untuk selanjutnya dilanjutkan dengan demonstrasi mengenai dan olah raga senam Diabetes Militus.

- a. Melakukan koordinasi dengan Dinas Pendidikan Kota Semarang
- b. Melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Mijen Kelurahan Wonoplumbon dan Kelurahan Wonoplumbon

- c. Membuat Media : lembar balik untuk memberikan pendidikan kesehatan atau PPT tentang Diabetes Militus dan langkah-langkah senam Diabetes Militus
- d. Mengadakan penyuluhan Diabetes Militus disemua RT
- e. Mendemonstrasi langkah-langkah senam Diabetes Militus dikelurahan Wonoplumbon
- f. Memilih kelompok penanggung jawab (*Peer Group*) untuk memotivasi pelaksanaan senam diabetes militus
- g. Melakukan evaluasi senam DM setelah 1 minggu pelaksanaan senam diabetes militus

Simpulan dan Saran

Pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan warga tentang penyakit DM. Setelah dilakukan *peer group* dengan masing-masing penanggung jawab setiap RT mampu memotivasi semua warga yang berisiko maupun yang sudah menderita DM agar dapat aktif melakukan senam DM secara rutin seminggu 2 kali di lingkungan rumah warga setempat. Hal tersebut untuk meningkatkan angka kesehatan pada warga dan menurunkan angka kesakitan dan kematian.

Daftar Pustaka

- Darmowidjojo, Budiman. 2007. *Hidup Sehat Dengan Diabetes*. Cetakan 2. Balai Penerbit FKUI : Jakarta
- Waspadji, S. (2007). *Diabetes Melitus: Mekanisme dasar dan pengelolaannya yang rasional. Dalam Penatalaksanaan Diabetes Mellitus terpadu*. Jakarta.: Balai Penerbit FKUI.
- Maulana Sumarni. 2008. *Mengenal Diabetes Melitus*. Cetakan I. Kata Hati : Yogyakarta.
- Santoso Mardi. 2010. *Senam Diabetes Indonesia Seri 5*. Yayasan Diabetes Indonesia : Jakarta.

Saraswati Sylvia. 2009. *Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, hipertensi, stroke*. Cetakan I. A+Plus Books : Yogyakarta.

Widianti Tri Anggriyana. 2010. *Senam Kesehatan*. Cetakan I. Nuha Medika : Yogyakarta

