

PENERAPAN SENAM KAKI DIABETES DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN SIRKULASI PADA KELUARGA DENGAN LANSIA DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING 1

Andien Firsty Brylyandita Febriana¹, Nurun Laasara² and Tri Prabowo³
^{1, 2, 3} Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jln. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY
email: andienfirsty@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada lansia proses menua menjadikan lansia rentan terhadap masalah kesehatan terutama penyakit degenerative, salah satunya adalah Diabetes Melitus (DM). Diabetes melitus merupakan penyakit yang kasusnya masih terus mengalami peningkatan karena pengendalian yang masih kurang. Komplikasi DM salah satunya adalah luka kaki diabetes. Terdapat kurang lebih 12 – 15% dariseluruh penyandang diabetes merupakan penyandang luka diabetes. Prevalensi penyandang ulkus diabetikum di Indonesia sekitar 15%, angka amputasi 30%, serta angka kematian 1 tahun pasca amputasi sebesar 14,8%. Kenaikan jumlah penyandang ulkus diabetikum di Indonesia dapat terlihat dari kenaikan prevelensi sebanyak 11%. Pelibatan keluarga diperlukan pada penyandang DM dalam pengendalian penyakit karena memerlukan waktu yang lama bahkan seumur hidup sehingga perawatannya tidak hanya dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan namun akan berkelanjutan dalam perawatan dirumah. Senam kaki DM adalah salah satu cara untuk mengendalikan komplikasi luka kaki DM.

Tujuan: Memperoleh pengalaman nyata pada penerapannya senam kaki dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada dua kasus keluarga dengan salah satu anggota penyandang diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping 1.

Metode: Studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2023 – 09 Maret 2024.

Hasil: Berdasarkan hasil evaluasi setelah penerapan senam kaki selama lima hari berturut – turut dengan durasi 20 menit yang dilakukan menggunakan koran keluhan kesemutan dan kebas kedua klien berkurang diikuti penurunan kadar glukosa darah dan peningkatan nilai ABI.

Kesimpulan: Penerapan senam kaki dapat membantu dalam upaya pemenuhan kebutuhan sirkulasi penyandang DM untuk mengurangi keluhan kesemutan dan kebas pada kaki, menurunkan kadar glukosa darah serta menaikkan nilai ABI

Kata Kunci: senam kaki, diabetes melitus, lansia, keluarga, sirkulasi perifer

APPLICATION OF DIABETES FOOT EXERCISES IN FULFILLING CIRCULATION NEEDS IN FAMILIES WITH ELDERLY DIABETES MELLITUS IN THE WORKING AREA OF GAMPING 1 HEALTH CENTER

Andien Firsty Brylyandita Febriana¹, Nurun Laasara² and Tri Prabowo³
^{1, 2, 3} Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jln. Tatabumi No. 03 Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY
email: andienfirsty@gmail.com

ABSTRACT

Background: In the elderly, the aging process makes them vulnerable to health problems, especially degenerative diseases, one of which is Diabetes Mellitus (DM). Diabetes mellitus is a disease whose cases are still increasing due to lack of control. One of the complications of DM is diabetic foot wounds. There are approximately 12 – 15% of all people with diabetes who have diabetes wounds. The prevalence of people with diabetic ulcers in Indonesia is around 15%, the amputation rate is 30%, and the mortality rate 1 year after amputation is 14.8%. The increase in the number of people with diabetic ulcers in Indonesia can be seen from an increase in prevalence of 11%. Family involvement is needed for people with DM in controlling the disease because it takes a long time, even throughout life, so that treatment is not only carried out in health service facilities but will be continuous care at home. DM foot exercises are one way to control complications of diabetic foot wounds.

Objective: Gain real experience in applying foot exercises to fulfill physical activity needs in two cases of families with one member with diabetes mellitus in the Gamping 1 Community Health Center Working Area.

Method: Case study with a nursing process approach carried out on February 26 2023 – March 9 2024.

Results: Based on the evaluation results after implementing foot exercises for five consecutive days with a duration of 20 minutes which were carried out using newspapers, complaints of tingling and numbness in both clients decreased followed by a decrease in blood glucose levels and an increase in ABI values..

Conclusion: The application of foot exercises can help in meeting the circulation needs of people with DM to reduce complaints of tingling and numbness in the feet, reduce blood glucose levels and increase the ABI value.

Key words: foot exercises, diabetes mellitus, elderly, family, peripheral circulation