

Pendidikan Kesehatan tentang Perawatan Kaki pada Keluarga Lansia dengan Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya

Health Education about Foot Care for Elderly Families with Diabetes Mellitus in the Kayon Health Center, Palangka Raya City

Meity Kristine Mewo¹

Berthiana^{2*}

¹Department of Laboratorium, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Palangka Raya, Central Kalimantan, Indonesia

²Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Palangka Raya, Central Kalimantan, Indonesia

email: berthiana@poltekkes-palangkaraya.ac.id

Kata Kunci

Lansia
Pendidikan kesehatan
Perawatan kaki

Keywords:

Elderly
Health education
Foot care

Received: February 2021

Accepted: July 2021

Published: August 2021

Abstrak

Data epidemiologi menyatakan bahwa 30% sampai 40% penyandang dewasa dengan DM tipe 2 mengalami Distal Peripheral Neuropathy (DPN) yang beresiko terjadinya luka kaki (ulkus diabetes). Itulah pentingnya menerapkan ilmu pengetahuan dalam melakukan perawatan kaki. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta (keluarga lansia) setelah dilakukan pendidikan Kesehatan tentang perawatan kaki pada lansia dengan DM serta kesadaran lansia dalam kemandirian dalam melakukan aktifitas sehari-hari akan meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan lansia. Kesimpulan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat peserta dalam pengabdian masyarakat dapat mengerti dan memahami peran keluarga tentang pentingnya Kesehatan perawatan kaki. Evaluasi yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini ada dua yaitu: Evaluasi pre tes dan post tes yaitu pada kegiatan hasil pretest dari 25 peserta hasil 40% baik dan 60% kurang baik setelah proses kegiatan dilakukan post tes memperoleh nilai 80% baik dan 20% kurang baik.

Abstract

Epidemiological data suggest that approximately 30% to 40% of adults with type 2 diabetes have distal peripheral neuropathy (DPN), at risk for foot ulcers (diabetic ulcers). That is the importance of applying science in performing foot care. The results of the implementation of community service that have been carried out show an increase in the knowledge of participants (elderly families) after health education about foot care in the elderly with DM and awareness of the elderly in independence in carrying out daily activities will improve the quality of life and health of the elderly. The conclusion from the implementation of community service participants in community service can understand and understand the role of the family about the importance of foot care. There are two evaluations carried out in this community service, namely: Pre-test and post-test evaluations, namely in the pretest activities, the results of the 25 participants were 40% good and 60% bad after the post-test activity was carried out, the score was 80% good and 20% bad.



© 2021 Meity Kristine Mewo, Berthiana. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](http://www.institutrisetkomunitas.uns.ac.id/). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i5.2087>

PENDAHULUAN

Pandemi virus corona tak bisa dipungkiri menimbulkan keresahan. Jutaan orang terinfeksi di seluruh dunia, ratusan ribu orang meninggal, dan ratusan ribu lainnya mengalami penyakit serius dan efek kesehatan jangka

panjang (Nursofwa *et al.*, 2020). Bertambahnya usia pada seseorang menyebabkan toleransi glukosa tubuh menurun, akibatnya banyak orang tua yang tidak sadar adanya resiko terjadinya penyakit diabetes melitus (DM) tipe 2 (Perdana *et al.*, 2019). Seseorang dengan usia 30 tahun memiliki kadar glukosa darah puasa yang akan

meningkat 1-2 mg %/tahun dan sekitar 5,6-13 mg %/tahun pada kadar glukosa darah 2 jam setelah makan. Setengah dari populasi penyandang DM terjadi pada usia >60 tahun dengan prevalensi terbesar ditemukan pada usia >80 tahun, jumlah ini diperkirakan akan mencapai 40 juta pada tahun 2050.

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang beresiko tinggi untuk terjadinya komplikasi. Hal ini disebabkan kondisi hiperglikemia karena berkurangnya produksi insulin dalam tubuh dan resistensi insulin memicu timbulnya komplikasi berupa penyakit tidak menular kronis lainnya yang dapat menyebabkan kematian (Fatimah, 2015). Komplikasi yang sering terjadi terbagi menjadi dua yaitu komplikasi makrovaskular dan komplikasi mikrovaskular. Komplikasi mikrovaskular termasuk kerusakan sistem saraf (neuropati), kerusakan sistem ginjal (nefropati) dan kerusakan mata (retinopati). Komplikasi makrovaskular termasuk penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer (Yuhelma *et al.*, 2015).

Neuropati merupakan salah satu komplikasi yang sering muncul pada lansia dengan DM. Data epidemiologi menyatakan bahwa kira-kira 30% sampai 40% penyandang dewasa dengan DM tipe 2 mengalami *distal peripheral neuropathy* (DPN) (Putri & Waluyo, 2020). Adanya DPN yang menahun meningkatkan resiko terjadinya luka kaki (ulkus diabetes) pada lansia dengan DM. Ulkus diabetes merupakan salah satu komplikasi DM yang paling serius dan membahayakan. Sekitar 15% penyandang diabetes akan mengalami ulkus diabetes selama hidupnya dan sering berujung terjadinya amputasi (Muhartono & Sari, 2017).

Ulkus diabetes dapat mengakibatkan kualitas hidup lansia memburuk, penanganan yang tidak benar akan memperparah kondisi sehingga lansia dapat lebih lama tinggal di rumah sakit bahkan dapat mengalami amputasi sehingga biaya perawatan dan mortalitas

menjadi lebih tinggi. Kondisi ini pula akan memicu timbulnya depresi pada lansia yang akan semakin memperburuk kondisi penyakit dan mengarah pada keparahan bahkan kematian. Selain neuropati, penyebab terjadi ulkus diabetes juga dapat diperparah oleh lamanya penyakit diabetes, trauma, deformitas kaki, tekanan berlebihan pada telapak kaki, dan pengetahuan yang kurang tentang perawatan kaki (Detty *et al.*, 2020). Penyulit pada kaki diabetes menjadi semakin rumit salah satunya disebabkan karena belum banyak peminat yang termotivasi menekuni perawatan kaki. Kurangnya motivasi disebabkan karena terbatasnya pendidikan yang khusus untuk mengelola kaki diabetes. Padahal tindakan pencegahan terjadinya ulkus diabetes pada lansia adalah dengan melakukan perawatan kaki. Terdapat hubungan antara kepatuhan perawatan kaki dan risiko ulkus kaki. Lansia dengan diabetes perlu mengetahui perawatan kaki diabetes dengan baik guna mencegah terjadinya ulkus bahkan amputasi (Srimiyati, 2018).

Perawatan kaki merupakan upaya preventif terjadinya ulkus diabetes. Perawatan kaki pada penyandang DM terdiri memeriksa kaki secara mandiri, memeriksa dalam sepatu sebelum memakainya, mengeringkan sela-sela kaki setelah dicuci, menggunakan alas kaki saat keluar rumah, dan menggunakan pelembab atau lotion pada kaki (Munali *et al.*, 2019). Tindakan yang tidak boleh dilakukan penyandang DM adalah mengobati sendiri jika terjadi luka atau masalah pada kaki dengan menggunakan ramuan atau benda-benda tajam yang dapat memperparah keadaan kaki. Strategi perawatan kaki akan mengurangi terjadinya masalah kaki pada penyandang diabetes.

Pengetahuan diperlukan untuk membentuk sikap dan tindakan seseorang. Pengetahuan itu yang nantinya akan memotivasi seseorang untuk melakukan tindakan. Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan

pendidikan dalam bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek pada individu, kelompok, atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Notoatmodjo, 2012).

Tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Seperti kita ketahui bila perilaku tidak sesuai dengan prinsip kesehatan maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan terhadap kesehatan Lansia. Masalah ini harus benar-benar dikuasai oleh keluarga lansia, sebab istilah sehat, bukan sekedar apa yang terlihat oleh mata yakni tampak badannya besar dan kekar. Mungkin saja sebenarnya ia menderita batin atau menderita gangguan jiwa yang menyebabkan ia tidak stabil, tingkah laku dan sikapnya. Untuk mencapai sehat seperti definisi diatas, maka orang tersebut harus mengikuti latihan perawatan atau mengetahui apa saja yang harus dilakukan agar kesehatan lansia meningkat yaitu salah satunya perawatan kaki.

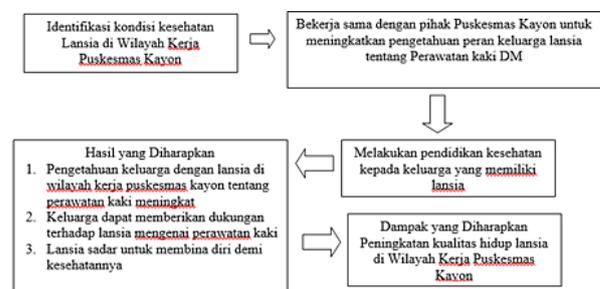
Adanya fenomena tersebut membuat tim merancang pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kayon. Kegiatan pengabdian masyarakat ini salah satunya mengajarkan perawatan kaki pada lansia di era pandemi corona, sebagai upaya dalam menjaga kualitas hidup lansia dalam menegakkan pilar manajemen DM.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran lansia dengan DM untuk melakukan perawatan kaki secara mandiri dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Salah satu caranya adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang cara melakukan perawatan kak pada lansia dengan DM, dengan Kerangka pemecahan

masalah tersaji pada Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode pendidikan kesehatan dengan cara ceramah dan diskusi secara daring (*online*). Langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menciptakan suasana pertemuan yang baik didalam *zoom meeting (online)*
2. Sebelum dimulainya pemberian materi perkes tentang perawatan kaki, pemateri menggali pengetahuan keluarga lansia mengenai perawatan kaki
3. Lalu selanjutnya, diberikan pendidikan kesehatan dengan materi perawatan kaki yang dilakukan melalui tatap maya *zoom meeting (online)*. Isi materi perawatan kaki meliputi tujuan perawatan kaki, apa saja masalah pada kaki yang bisa terjadi akibat DM, Hal-hal yang harus dihindarin, cara perawatan kaki, dan cara memilih sepatu.
4. Setelah penyampaian pendidikan kesehatan perawatan kaki sudah diberikan, pemateri mempersilahkan peserta jika ada yang ingin ditanyakan dan di diskusikan dan proses diskusi sharing berlangsung.
5. Selanjutnya dari hasil diskusi sharing, pemateri bersama peserta menyimpulkan dan mengidentifikasi poin-poin penting dalam perawatan kaki pada lansia dengan DM.



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Oktober 2020. Untuk peserta dapat mengikuti kegiatan pengabmas dari rumah masing-

masing karena dilakukan secara daring (*online*) melalui *Zoom Meeting*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini secara teknis melibatkan kerjasama antara institusi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dalam hal ini unit penelitian dan pengabdian masyarakat beserta tim pelaksananya, Jurusan/Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, Pimpinan Puskesmas Kayon beserta Penanggung jawab Posyandu lansia dari Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya.

Evaluasi yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini ada dua yaitu Evaluasi pre test dan post test. Pada kegiatan ini, hasil pre test dari 25 peserta hasil 40% baik dan 60% kurang baik setelah proses kegiatan dilakukan post test memperoleh nilai 80% baik dan 20% kurang baik. Dengan rentang nilai 80-100 sangat baik, 60-80 baik, 40-60 kurang baik, 0-40 sangat kurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya secara daring melalui tatap maya aplikasi *Zoom Meeting* dengan beberapa tahap yaitu:

1. Tahap pertama adalah melakukan pertemuan dengan pihak penanggung jawab kegiatan posyandu lansia di Puskesmas Kayon untuk menentukan tempat dan waktu pelaksanaan pendidikan kesehatan mengenai perawatan kaki. Berdasarkan hasil pertemuan tersebut telah disepakati bahwa kegiatan akan dilaksanakan mengikuti jadwal kegiatan dari team dosen pengabmas karena di era pandemi Covid-19 dilakukan secara daring.
2. Tahap kedua, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan materi pendidikan kesehatan, absensi kegiatan dan daftar penerima souvenir sebagai kenang-kenangan telah menghadiri kegiatan

pengabdian masyarakat ini.

3. Tahap ketiga, tim meminta daftar nama keluarga lansia yang akan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat kepada penanggung jawab dari pihak Puskesmas Kayon yaitu ibu Sri Wulandari.
4. Tahap keempat, tim membuat grup *WhatsApp* terdiri dari peserta kegiatan pengabmas yang berfungsi untuk memudahkan dalam pengontrolan dan penyebaran link *zoom meeting* kegiatan pengabdian masyarakat tersebut. Pemberian link diberikan H-1 sebelum pelaksanaan kegiatan.
5. Tahap kelima, tim pengabdian masyarakat berkumpul di lokasi yang telah dipersiapkan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga dengan lansia secara daring (*online*).

Berdasarkan hasil pertemuan pertama kali dengan pengurus Posyandu Lansia dari pihak Puskesmas Kayon, pihak puskesmas terlihat antusias untuk berkerja sama dengan tim pengabdian masyarakat dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai perawatan kaki pada keluarga lansia dengan DM. Kegiatan ini dihadari oleh 25 peserta yang terdiri dari keluarga lansia yang terdaftar di Posyandu Lansia Wilayah Puskesmas Kayon dengan kehadiran 100% mengikuti dari awal sampai selesainya kegiatan.

Berdasarkan hasil dari pre test dan post test menunjukkan 80% peningkatan pengetahuan keluarga tentang perawatan kaki pada lansia DM dengan metode ceramah dan diskusi melalui tatap maya (*online*). Target pelaksanaan berarti tercapai, keluarga lansia yang telah diberikan pendidikan kesehatan diharapkan dapat menerapkan dan memotivasi lansia dalam kehidupan sehari-hari yaitu tentang perawatan kaki.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini telah sesuai dengan rencana dan harapan yang diinginkan dalam peningkatan kesadaran keluarga terhadap kemandirian lansia dalam perawatan kaki karena peningkatan

pengetahuan mengenai dukungan keluarga yang baik serta kesadaran lansia dalam kemandirian melakukan perawatan kaki akan meningkatkan kualitas hidup lansia dalam masa tuanya. Kendala yang dirasakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu terbatasnya bertemu langsung dengan peserta karena kondisi pandemi covid-19 ini berisiko jika bertemu langsung, sehingga dilakukan pengaturan ulang sistemnya yaitu melalui daring atau secara *online*.

Kemandirian didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan hidup dengan tidak tergantung pada orang lain. Selain itu kemandirian diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang berupaya untuk memenuhi segala tuntutan kebutuhan hidup dengan penuh tanggung jawab terhadap apa yang akan dilakukannya (Suwardianto & Andynugroho, 2011). Kemandirian fungsional bermakna mampu dan mau melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain. Tingkat kemandirian dalam melakukan Perawatan kaki merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tercegahnya luka maupun komplikasi pada kaki. Dengan adanya peran keluarga yang memegang andil yang besar dalam pengontrolan dan perawatan lansia sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatannya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta (keluarga lansia) setelah dilakukannya pendidikan kesehatan tentang perawatan kaki pada lansia dengan DM. Semua peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat mengerti dan memahami peran keluarga lansia dalam pengontrolan dan perawatan sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatannya. Disarankan agar kegiatan penyuluhan mengenai perawatan kaki pada lansia dapat dipantau untuk

melihat keefektifan dalam segi perilaku keluarga dan lansia dalam melakukan aktifitas sehari-harinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya, tim pengabdian kepada masyarakat dapat menyelesaikan tugas dengan baik dalam rangka pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian masyarakat ini memberikan andil besar bagi siapa saja yang ingin meningkatkan kemampuan keluarga dalam perawatan kaki untuk meningkatkan kesehatan maupun menurunkan risiko komplikasi pada kaki sehingga kualitas hidup lansia meningkat. Pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak maka oleh karena itu perkenankan kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada Direktur dan Ketua Jurusan Keperawatan serta Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya yang telah mengetahui dan memberikan izin dalam pengabdian masyarakat, Kepala Puskesmas Kayon dan Pengurus Posyandu lansia di Puskesmas Kayon yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat, serta peserta pengabmas yang telah meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Semoga kebaikan yang telah diberikan akan memberi berkah kesemua orang.

REFERENSI

- Detty, A.U., Fitriyani, N., Prasetya, T., Florentina, B. 2020. Karakteristik Ulkus Diabetikum Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 9(1):258-264. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.261>
- Fatimah, R.N. 2015. Diabetes Melitus Tipe 2. *Majority (Medical Journal of Lampung University)*. 4(5):93-101

- Muhartono, M., Sari, I.R.N. 2017. Ulkus Kaki Diabetik Kanan dengan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Agromedicine Unila: Jurnal Kesehatan dan Agromedicine*. 4(1):133-139
- Munali, M., Kusnanto, K., Nihayati, H.E., Arifin, H., Pradipta, R.O. 2019. Edukasi Kesehatan: Perawatan Kaki Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Pencegahan Ulkus Kaki Diabetik. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*. 8(1):23-30.
<http://dx.doi.org/10.20473/cmsnj.v8i1.13241>
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- Nursofwa, R.F., Sukur, M.H., Kurniadi, B., Haris. 2020. Penanganan Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Hukum Kesehatan. *Inicio Legis: Jurnal Hukum*. 1(1):1-17.
<https://doi.org/10.21107/il.v1i1.8822>
- Perdana, E.N.K., Karyus, A., Nasution, S.H. 2019. Penatalaksanaan Holistik Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dan Retinopati Diabetik Serta Hipertensi Dengan Pendekatan Dokter Keluarga. *Majority (Medical Journal of Lampung University)*. 8(2):283-291
- Putri, R.N., Waluyo, A. 2020. Faktor Resiko Neuropati Perifer Diabetik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*. 3(2):17-25.
<https://doi.org/10.36341/jka.v3i2.839>
- Srimiyati. 2018. Pengetahuan pencegahan kaki diabetik penderita diabetes melitus berpengaruh terhadap perawatan kaki. *Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu - Ilmu Kesehatan*. 16(2):76-82.
<http://dx.doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2721>
- Suwardianto, H., Andynugroho, Y.C. 2016. Kemandirian Fungsional Lansia Diabetes Melitus Di Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Stikes*. 9(1):67-71.
- Yuhelma, Hasneli, Y., Nauli, F.A. 2015. Identifikasi Dan Analisis Komplikasi Makrovaskuler Dan Mikrovaskuler Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. 2(1):569-579