

PKM Pelatihan Senam Diabetes Mellitus Dan Penyuluhan Kesehatan Pada Komunitas Pasien dan Rawat Jalan di Klinik Azzainiyah

Raufa¹, Nur Haliza², Dwi Susanti³, Putri Dwi Sagita⁴, Sofiyatul Khotimah⁵

Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Indonesia^{1,2,3,4,5}
{Raufaraufa12@gmail.com¹ Nurhaliza200802@gmail.com² Santisanti49604@gmail.com³
putrisagita327@gmail.com⁴ sofiyatulkhotimah02@gmail.com⁵}

Abstrak. Diabetes dapat menyebabkan masalah berbagai organ, dengan ulkus diabetikum akibat neuropati yang paling umum, jadi masyarakat harus dididik tentang perawatan kesehatan kaki dan senam kaki untuk mencegah ulkus diabetikum. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang diabetes melitus dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menerima perawatan, termasuk senam kaki diabetik. Metode yang digunakan dalam Kegiatan ini menggabungkan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktek. Leaflet adalah alat yang digunakan untuk membantu penyampaian materi. Persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi adalah langkah-langkah awal dari kegiatan. Untuk mengetahui seberapa efektif kegiatan ini, apersepsi dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Setelah kegiatan selesai, diberikan pertanyaan untuk melakukan evaluasi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa metode edukasi efektif meningkatkan pengetahuan responden tentang perawatan senam kaki diabetes.

Katakunci: *Senam Kaki Diabetes; Penyuluhan; pengetahuan; Diabetes Melitus; Komunitas Pasien DM*

Abstract. Diabetes can cause problems with various organs, with diabetic ulcers due to neuropathy being the most common, so the public must be educated about foot health care and foot exercises to prevent diabetic ulcers. The aim of this community service is to increase public awareness about diabetes mellitus and increase their ability to receive treatment, including diabetic foot exercises. The method used in this activity combines lectures, discussions, demonstrations and practice. Leaflets are tools used to help deliver material. Preparation, implementation and evaluation are the initial steps of the activity. To find out how effective this activity was, an apperception was carried out to measure the participants' level of knowledge. After the activity is completed, questions are asked to carry out evaluation. The results of community service show that the educational method is effective in increasing respondents' knowledge about diabetes foot exercise care.

Keywords: *Diabetic Foot Exercises; Extension; knowledge; Diabetes mellitus; DM Patient Community*

Latar Belakang

A. Analisis Situasi

Diabetes mellitus adalah salah satu masalah kesehatan yang paling umum di dunia. Perawatan medis yang berkelanjutan diperlukan untuk diabetes mellitus, suatu kondisi yang kompleks dan menahun yang memerlukan pengendalian gula darah dan strategi pengurangan risiko dari berbagai faktor (ADA, 2020). Menurut Federasi Diabetes Internasional (IDF, 2017), ada 425 juta orang dewasa berusia antara 20 dan 79 tahun yang menderita diabetes global pada 2017. Di Indonesia sendiri, jumlah penderita diabetes mencapai 10,3 juta orang. Saat ini, Indonesia menduduki peringkat ke-7 dari sepuluh negara dengan tingkat diabetes tertinggi di dunia. Diabetes tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling umum di Indonesia dan sangat erat terkait dengan pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Satu pasien muncul setiap 19 detik, muncul satu pasien baru, dan setiap enam detik, ada satu pengidap diabetes yang meninggal dunia (Hugeng dan Santos, 2017).

Jawa Timur adalah provinsi dengan jumlah kasus diabetes melitus tertinggi di Indonesia pada tahun 2019. Jumlahnya sebanyak 841.994 kasus. Penyakit tidak menular adalah penyebab kematian utama di seluruh dunia, bertanggung jawab atas 38 juta kematian (68%) dari 56 juta kematian yang terjadi pada tahun 2012. Lebih dari 40% dari total tersebut (16 juta) adalah kematian sebelum waktunya atau di bawah usia 70 tahun. Hampir tiga perempat dari total tersebut (28 juta), dan sebagian besar (82%) kematian premature terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Oleh karena itu, Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2014 menetapkan sembilan tujuan untuk mengurangi angka kematian akibat penyakit tidak menular di seluruh dunia, khususnya di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2014).

Karena itu, penyakit tidak menular harus dicegah dan dikendalikan secara bersamaan. Program PROLANIS, yang dimulai sejak 2015, merupakan salah satu inisiatif yang dilakukan oleh BPJS bekerja sama dengan layanan primer yang ada, seperti puskesmas dan klinik. PROLANIS adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan fasilitas kesehatan, peserta, dan BPJS Kesehatan untuk memastikan peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis memiliki kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efisien dan efektif (BPJS, 2016). Tujuan program ini adalah untuk mendorong peserta yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal (BPJS, 2016).

Klinik Azzainiyah Paiton Probolinggo memiliki 15 pasien diabetes, menurut observasi dan wawancara. Penderita DM dapat bekerja dalam berbagai jenis pekerjaan, seperti wiraswasta atau pegawai, petani, dan lainnya. Mayoritas orang yang menderita diabetes berusia 45 tahun atau lebih. Pasien diabetes yang mendapatkan perawatan di Klinik Azzainiyah terus mengatakan bahwa mereka memiliki tingkat glukosa darah yang tinggi dalam artian belum terjadi perubahan yang nyata walaupun telah melakukan pengobatan secara farmakologis.

Hal ini jelas terkait dengan kurangnya pengetahuan tentang pola makan dan gaya hidup yang sehat. Oleh karena itu, berdasarkan masalah di atas, kami membuat kesimpulan bahwa pasien klinik Azzainiyah yang menderita diabetes harus diberi intervensi tambahan untuk

meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mengelola penyakit mereka, seperti pendidikan atau pendidikan kesehatan dan pelatihan senam kaki diabetes melitus untuk meningkatkan keterampilan dalam mengelola diabetes melitus.

Solusi yang ditawarkan adalah Penatalaksanaan untuk mengontrol kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus dapat dilakukan dengan intervensi non farmakologis., ada beberapa pencegahan yang dapat dilakukan yakni edukasi berupa pendidikan kesehatan dan pelatihan senam kaki diabetes melitus diantaranya adalah aktif berolahraga (senam), mengatur diet (karbohidrat), serta mengupayakan perubahan kondisi (menghindari stres dan mengobati penyakit lain) (Afifah). Tujuan dari pelaksanaan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien Diabetes Melitus dalam melakukan perawatan termasuk senam kaki diabetik.

B. Rumusan Masalah

1. Pentingnya kepatuhan pengobatan individu dengan diabetes mellitus tipe sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi keberhasilan manajemen penyakit diabetes mellitus tipe 2
2. Pentingnya pemberian latihan senam pada individu dengan diabetes mellitus tipe 2 sehingga mendukung tercapainya tujuan
3. Kadar glukosa darah pada tingkat rata-rata

Dengan demikian, perlu dilakukan suatu langkah awal salah satunya melalui pemberian intervensi pemberian latihan senam diabetes pada individu individu dengan diabetes mellitus tipe 2.

C. Tujuan dan Manfaat Pengabdian

- a. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang penatalaksanaan diabetes mellitus.
- b. Meningkatkan keterampilan masyarakat dalam melakukan senam diabetes.
- c. Mencegah dan mengurangi risiko neuropati perifer pada penderita DM.

Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penggabungan metode ceramah, diskusi, demonstrasi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pasien DM yang berada di Klinik Azainiyah Pesantren Nurul Jadid Probolinggo dimana jumlah peserta sejumlah 25 peserta. Peserta yang terlibat diharapkan dapat menyebarkan pengetahuan terkait pola makan dan pengetahuan terkait senam kaki kepada pasien DM Lainnya.

a. Tahapan Pelaksanaan

Tahap Persiapan

1. Survei lokasi kegiatan
2. Manajemen administrasi dan perizinan fasilitas pengabdian masyarakat
3. Menyediakan materi pelatihan dan Pendidikan

Tahap Pelaksanaan

1. Isi lembar hadir
2. Mengukur tanda-tanda vital, BB, TB
3. Pemeriksaan kadar gula darah dan kolesterol
4. Penjelasan materi tentang pelatihan pemeriksaan, perawatan, dan senam kaki DM untuk penderita diabetes mellitus.
5. Diskusi dan tanya jawab mengenai berbagai jenis makanan dan atau pola diet yang berpengaruh pada pengendalian diabetes mellitus
6. Pemutaran video pemeriksaan, perawatan dan senam kaki DM
7. Role play/demostrasi bersama dengan peserta

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan yang dilaksanakan sesuai dan dapat dicapai dengan baik sesuai tujuan kegiatan

1. Untuk mengukur aspek kognitif
2. Untuk mengukur aspek afektif
3. Untuk mengukur aspek psikomotor

b. Paritipasi Mitra

Dalam hal ini, pasien berpartisipasi banyak dalam diadakannya edukasi, diskusi dan demostrasi tentang materi seputar penyakit DM dan senam DM. Pasien memperhatikan dengan seksama dan juga terkadang menanyakan beberapa hal tentang edukasi tersebut. Pasien dengan sangat antusias meniru langkah-langkah senam DM yang kami ajarkan karena dari mereka mengaku banyak yang telah lupa dengan langkah-langkah yang telah mereka pelajari sebelumnya.

c. Pembagian Peran

Pembagian peran ini bertujuan untuk membagi suatu pekerjaan pada masing-masing anggota. Tentunya semua anggota tidak hanya berpatokan pada ketua saja, tetapi semua anggota harus mempunyai sebuah tanggung jawab masing-masing. Berikut adalah tugas dari masing-masing ketua tim dan anggota :

Ketua Tim

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.

4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke LPPM.
6. Menyerahkan proposal ke LPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke LPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan
2. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
3. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
4. Bersama dengan ketua memberikan pembekalan kepada Mitra.
5. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
6. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper
7. Bersama ketua membantu mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Responden

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan dan pelatihan senam kaki diabetes.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	10	66,7
Perempuan	5	33,3
Total	15	100,0

Usia		
40 – 50 Tahun	4	26,7
51-59 Tahun	11	73,3
Total	15	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden, 10 laki-laki, atau 66,6%, dan 11 perempuan, atau 33,3%, berusia 51-59 tahun.

Beberapa faktor dapat menyebabkan gula darah meningkat, seperti usia, jenis kelamin, kurang berolah raga, bertambahnya jumlah makanan yang dikonsumsi, meningkatnya stres, dan efek pengobatan atau penggunaan steroid.

Hal ini sejalan dengan teori LeMone, Priscilla. (2016), yang menyatakan bahwa diabetes meningkat seiring usia, terutama pada orang berusia lebih dari empat puluh tahun. Ini karena pada usia ini intoleransi sel pankreas terhadap produksi insulin meningkat (sunjaya dalam Endriyanto, Hasneli, & Dewi, 2013). DM tipe 2 biasanya didiagnosis pada orang dewasa dan orang-orang dari suku tertentu. Ini adalah jenis DM yang tidak bergantung pada insulin dan biasanya didiagnosis pada orang dewasa berusia lebih dari empat puluh tahun.

Tabel 2. Hasil Uji Beda Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah Edukasi

Pengetahuan	Pre Test	Post Test
	%	%
Baik	10,9	95,5
Cukup	15,6	4,5
Kurang	73,5	0
Jumlah	15 (100%)	

Berdasarkan tabel 2 Hasil pre-test tentang perawatan dan senam kaki bagi penderita diabetes mellitus sebagian besar pada tingkat pengetahuan kurang, yaitu 73,5%, dan hasil post-test pada tingkat pengetahuan baik, yaitu 95,5%, menurut tabel 2. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penyuluhan membantu meningkatkan pengetahuan.

Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yolanda Septia Fajri pada tahun 2017 berjudul "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Pencegahan Hipoglikemia Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Andalas". Hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap dalam pencegahan hipoglikemia pada pasien diabetes mellitus, dengan p-value 0,000 ($p \leq 0,05$). Pendidikan kesehatan telah meningkatkan pengetahuan pasien diabetes mellitus, meningkatkan keyakinan mereka terhadap diabetes.

Tatalaksana menyeluruh diperlukan untuk penderita diabetes melitus dengan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol untuk mencegah komplikasi. Menurut Perkeni (2019), ada lima pilar utama dalam pengobatan diabetes melitus: pendidikan, terapi nutrisi medis, latihan fisik, terapi farmakologis, dan pemantauan glukosa darah mandiri (Soelistijo et al., 2019). Tidak hanya materi pendidikan tingkat awal dan tingkat lanjutan, tetapi juga instruksi tentang perawatan kaki.

Mereka yang mendapatkan perawatan kaki pada diabetes harus melakukan apa yang disarankan dokter dan mematuhi. Pendidikan adalah komponen yang mempengaruhi kepatuhan. Pendidikan yang buruk menyebabkan pengetahuan yang rendah, yang pada gilirannya menyebabkan kurangnya kesadaran tentang pengobatan, yang pada gilirannya akan menyebabkan komplikasi (Maulida & Hermino, 2020). Pendidikan terkait dengan pengetahuan: seseorang dengan pendidikan tinggi diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih luas, tetapi seseorang dengan pendidikan rendah tidak selalu berarti pengetahuannya rendah. Pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengubah perilaku kesehatan mereka (Notoatmodjo et al., 2012).

Peserta menunjukkan perilaku perawatan kaki yang masih tidak sesuai, seperti memotong kuku kaki tidak sejajar dan tidak menggunakan alas kaki ketika keluar rumah. Peserta memperhatikan dengan cermat instruksi dan mempraktikkan perawatan kaki dan senam kaki. Di antara kesulitan yang dihadapi peserta saat melakukan perawatan dan senam kaki adalah kesulitan untuk merobek koran bagi mereka yang mengalami gangguan pada kaki, kesulitan untuk mengingat langkah-langkah senam kaki, dan kesulitan untuk menghentikan kebiasaan menggunakan alas kaki saat keluar rumah. Jadi, guru memberikan poster dengan gerakan senam untuk diingat. Poster dapat ditempelkan di dinding rumah agar orang yang hadir dapat melihatnya.

Pelatihan Senam Kaki untuk Penderita Diabetes Mellitus dilakukan secara interaktif dan menggunakan bahasa yang dimengerti. Edukasi kesehatan diharapkan dapat memengaruhi perilaku mitra, termasuk perubahan pengetahuan. Dengan memberikan pembelajaran kepada responden, terjadi perubahan dari yang belum mengetahui menjadi mengetahui dan dari yang belum memahami menjadi memahami. Tujuan dari edukasi kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik setiap hari, terutama bagi penderita diabetes melitus dan anggota masyarakat Tomang yang berisiko terkena diabetes melitus. Target jangka pendek kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran peserta edukasi kesehatan akan pentingnya berolahraga dan melakukan aktivitas fisik setiap hari. Manfaat kegiatan untuk mitra, yang berarti peserta didik dapat melakukannya sendiri berolahraga serta aktivitas fisik yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Target jangka panjang adalah menurunkan angka kejadian diabetes melitus serta komplikasinya

Penutup

1. Kesimpulan

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilaksanakan di Klinik Azzainiyah desa karang anyat kecamatan paiton kabupaten Probolinggo. pada PKM pelatihan senam diabetes pada komunitas pasien dan rawat jalan. Partisipasi dan dukungan dari masyarakat cukup tinggi sehingga berjalan dengan baik dan lancar program yang telah dilaksanakan meliputi program senam kaki diabetes sebagai salah satu terapi non farmakologi agar lansia yang mengalami diabetes melitus mengalami peningkatan kualitas hidup dan pengendalian kadar gula darah yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai pendidikan kesehatan maupun pelatihan senam kaki diabetes yang dilakukan selama 4 kali dalam satu bulan di bulan September 2023.. Pelaksanaan KKN ini tentunya tidak terlepas dari hambatan-hambatan seperti tidak semua pasien mengikuti program yang telah dilaksanakan sehingga untuk melaksanakan program tersebut sedikit terhambat. Program yang telah dilaksanakan semoga bermanfaat baik bagi mahasiswa atau pun komunitas pasien dan rawat jalan klinik azzainiyah serta Masyarakat yang ikut berpartisipasi di Desa klinik Azzainiyah terutama dalam mengendalikan kadar gula darah yang baik.

Kegiatan KKN yang berlangsung selama 1 bulan pada bulan September telah selesai dan berakhir dengan status berhasil. Hal ini dapat dilihat dari antusiasme masyarakat mulai dari penyambutan hingga keikutsertaan dalam semua kegiatan yang diadakan selama KKN berlangsung. Serta Program kerja yang telah dirancang sebelumnya dapat terlaksana dengan baik dan lancar sesuai dengan yang diharapkan. Meskipun pada saat pelaksanaannya terdapat beberapa kendala baik secara teknis maupun non-teknis, namun semuanya dapat dilalui dengan kerja sama tim yang baik dan bantuan Masyarakat Desa karanganyar paiton serta seluruh pihak yang turut membantu terlaksananya program ini. Selain itu, kami berharap program kerja yang telah terealisasikan kepada komunitas pasien dan rawat jalan klinik azzainiyah seperti sosialisasi program senam kaki diabetes sebagai salah satu terapi non farmakologi yang dapat menambah wawasan dan bermanfaat bagi warga desa karanganyar paiton. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku senam kaki diabetes sebagai salah satu terapi non farmakologi pada pasien diabetes mellitus. Oleh karena itu pendidikan kesehatan menjadi hal yang sangat penting dalam upaya pencegahan peningkatan kualitas hidup dan pengendalian kadar gula darah yang baik.

2. Implikasi

Dari hasil analisis data yang telah di uraikan sebelumnya, maka penulis dapat di temukan implikasi ; berdasarkan hasil analisis data setelah dilakukan kegiatan pemeriksaan, penyuluhan dan pelatihan senam kaki pada penderita Diabetes Mellitus peserta komunitas DM di Klinik Azzainiyah responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari

yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami. Tujuan dari edukasi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan peserta edukasi kesehatan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari terutama bagi penderita diabetes melitus dan masyarakat Tomang yang beresiko terkena diabetes melitus. Target jangka pendek kegiatan ini adalah menambah kesadaran pada peserta edukasi kesehatan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat kegiatan untuk mitra yaitu peserta edukasi melakukan secara mandiri berolahraga serta aktivitas fisik yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Target jangka panjang adalah menurunkan angka kejadian diabetes melitus serta komplikasinya .

3. Keterbatasan/rekomendasi

Keterbatasan

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Partisipasi Mitra: Meskipun partisipasi masyarakat cukup tinggi, tidak semua pasien mengikuti program yang telah dilaksanakan. Ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu atau keengganan untuk berpartisipasi.
2. Kendala Teknis dan Non-teknis: Selama pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa kendala, baik secara teknis maupun non-teknis. Hal ini bisa memengaruhi kelancaran pelaksanaan program.
3. Keterbatasan Waktu: Kegiatan PKM ini dilaksanakan selama satu bulan. Waktu yang terbatas mungkin membatasi jumlah dan intensitas kegiatan yang dapat dilakukan.
4. Keterbatasan Sumber Daya: Keterbatasan sumber daya manusia dan peralatan mungkin mempengaruhi efektivitas pelaksanaan kegiatan.

Rekomendasi:

Rekomendasi atau saran terhadap penelitian ini adalah:

1. Peningkatan Partisipasi Mitra: Diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan partisipasi pasien dalam program ini. Mungkin dengan mengadakan pertemuan rutin atau memperluas jangkauan program ke masyarakat yang lebih luas.
2. Perbaikan Teknis dan Non-teknis: Kendala teknis dan non-teknis harus dianalisis lebih lanjut untuk memastikan bahwa program berjalan lebih lancar. Pelajaran yang dipetik dari kendala ini dapat digunakan untuk memperbaiki pelaksanaan kegiatan berikutnya.
3. Perluasan Program: Dalam upaya untuk mencapai lebih banyak orang, program dapat diperluas ke komunitas yang lebih luas atau lebih banyak klinik. Ini akan membantu lebih banyak penderita diabetes melitus untuk mendapatkan manfaat dari program senam kaki.

4. Penyediaan Sumber Daya Tambahan: Lebih banyak sumber daya manusia dan peralatan yang diperlukan untuk mendukung program ini. Mungkin bisa mencari bantuan dari pihak eksternal atau bekerja sama dengan organisasi kesehatan setempat.
5. Evaluasi Rutin: Melakukan evaluasi berkala terhadap program ini untuk mengukur dampaknya terhadap penderita diabetes melitus. Ini akan membantu dalam memastikan efektivitas program.
6. Penyuluhan dan Penghargaan: Selain kegiatan senam kaki, memberikan penyuluhan yang berkala kepada masyarakat tentang pentingnya pencegahan diabetes melitus dan pengendalian kadar gula darah. Memberikan penghargaan atau pengakuan kepada peserta yang berhasil menjalani program dengan baik dapat menjadi insentif tambahan.

Program ini memiliki potensi besar untuk membantu masyarakat, terutama penderita diabetes melitus, dalam meningkatkan pengetahuan mereka tentang penyakit ini dan bagaimana mengelolanya. Dengan beberapa perbaikan dan upaya lebih lanjut, program ini dapat menjadi lebih efektif dan berdampak positif pada komunitas.

Daftar Pustaka

- ADA (American Diabetes Association). (2020). Classification and diagnosis of diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. *Diabetes Care*, 43(January), S14–S31 <https://doi.org/10.2337/dc20-S002>
- BPJS . (2016). INFO BPJS Kesehatan. BPJS Kesehatan.
- Afifah, A. N., & Rifa'i, A. (2017). Pengaruh Senam Diabetes Melitus (DM) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien DM TIPE 2 Di Persadia Unit RSUD Dr. Moewardi Di Surakarta Tahun 2015. (*JKG*) *Jurnal Keperawatan Global*. <https://doi.org/10.37341/jkg.v2i2.35>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2020). *Profil Kesehatan Jawa Timur 2020*, Surabaya: Dinas Kesehatan Jawa Timur.
- Ginanjari, Y., Damayanti, I., & Permana, I. (2022). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Pkm Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Galuh*, Vol.4 No.1 (2022). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/article/view/>.
- Hasbullah dkk. (2020). Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Kadar gula darah sewaktu pada Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*. <http://journal.poltekkesmks.ac.id/ojs2/index.php/mediakeperawatan/article/view/1763/pdf>
- Hugeng Maya, & Santos Y. (2017). *Merdeka Diabetes*. Jakarta : Penerbit Bhuana Ilmu Populer.
- IDF. (2017). *International Diabetes Federation Diabetes Atlas 8th*.
- Lewis, S. L., Bucher, L., Heitkemper, M. M., Harding, M. M., Kwong, J., & Roberts, D. (2016). *Medical- Surgical Nursing-E-Book: Assessment and Management of Clinical Problems, Single Volume*. Elsevier Health Sciences

- Malkawi AM. 2012. The effectiveness of physical activity in preventing type 2 diabetes in high risk individuals using well-structure dinterventions: asystematicreview. *Journal of Diabetology*. 2012; 1(2):1-7.
- Putri NHK, Isfandiari MA. (2013). Hubungan empat pilar pengendalian dm tipe 2 dengan rerata kadar gula darah. *Journal Universitas Airlangga*. 2(1):234-43.
- Ratnawati, D. I., & Insiyah, I. (2017). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Penurunan Resiko Neuropati Perifer Dengan Skor Diabetic Neuropathy Examination Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Sibela Kota Surakarta. (Jkg) *Jurnal Keperawatan Global*, 2(2), 86–90. <https://doi.org/10.37341/jkg.v2i2.37>
- Seid, A., & Tsige, Y. (2015). Knowledge, Practice, and Barriers of Foot Care among Diabetic Patients Attending Felege Hiwot Referral Hospital, Bahir Dar, Northwest Ethiopia. *Advances in Nursing*