

KONSELING SENAM KAKI DIABETES DAN ETIKA BATUK-BERSIN

Chita Widia^{1*}, Tarisa Fitria², Gina Maulina³, Rahmat Fauzi⁴, Ihsan Hadi⁵,
¹⁻⁵ Prodi D III. Keperawatan (STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya)

*Korespondensi: chitawidia@stikes-bth.ac.id

ABSTRACT

Health is a very important asset. Besides that, always maintaining health is a form of our gratitude for Allah SWT, so it is very important to provide education to the public to behave healthily. Inviting people to live healthily, and give responsibility to protect themselves, their families, and their environment to live healthily through promotive and preventive efforts. This Community Service activity is carried out in collaboration between lecturers and students of the Nursing D III study program with the aim of increasing the knowledge of residents around the campus regarding diabetes foot exercises and cough-sneezing ethics. . The subjects of this activity were women in the recitation group. Activities run smoothly, effectively, and efficiently. The number of participants who took part in this activity was 29 people. This activity is expected to provide benefits to residents as a provision for knowledge to practice clean and healthy living habits in their daily life

Keywords: *Diabetes foot exercise, cough-sneezing ethics, healthy behavior*

ABSTRAK

Sehat adalah aset yang sangat penting. Selain itu selalu menjaga kesehatan adalah merupakan wujud syukur kita terhadap Alloh SWT , sehingga sangat penting memberikan edukasi kepada masyarakat untuk berperilaku sehat. Mengajak msyarakat hidup sehat, dan memberikan tanggung jawab menjaga diri sendiri, keluarga, dan lingkungannya untuk hidup sehat melalui upaya promotif dan preventif. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan merupakan kerjasama antara dosen dan mahasiswa prodi D III Keperawatan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan warga sekitar kampus mengenai senam kaki diabetes dan etika batuk-bersin.. Lokasi pelaksanaan kegiatan ini adalah Mesjid RT 04/RW08 Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya. Subjek kegiatan ini adalah ibu-ibu kelompok pengajian. Kegiatan berjalan dengan lancar, efektif dan efisien. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 29 orang. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi warga sebagai bekal ilmu untuk mengamalkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari

Kata kunci: Senam kaki diabetes, etika batuk-bersin, perilaku sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun social yang memungkinkan setiap orang untuk hiddup produktif secara social dan ekonomi. Pembangunan kesehatan diselenggarakan dengan berasaskan perikemanusiaan, keseimbangan, manfaat, perlindungan, penghormatan terhadap hak dan kewajiban, keadilan, gender dan nondiskriminatif dan norma-norma agama. Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang supaya terwujud derajat kesehatan masyarakat setinggi- tingginya, sebagai investasi pembangunan sumberdaya manusia yang produktif secara social dan ekonomi. (Undang-Undang Kesehatan No.36 tahun 2009)

Indonesia saat ini mengalami transisi epidemiologi yang ditandai dnegan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes

mellitus dan lain-lain. Selain itu penyakit menular (PM) juga masih menjadi persoalan besar di negara ini.

Meningkatnya kasus PTM akan menambah beban pemerintah karena penagangannya membutuhkan biaya yang besar. Kasus PTM juga menyebabkan hilangnya potensi/modal sumberdaya manusia dan menurunnya produktivitas (Productivity loss) yang pada akhirnya akan memengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi. Upaya promotif dan preventif merupakan upaya yang sangat efektif untuk mencegah tingginya kesakitan dan kematian akibat PTM dan PM.

Pencegahan penyakit sangat tergantung pada perilaku individu yang di dukung oleh kualitas lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana serta dukungan regulasi untuk hidup sehat, diperlukan keterlibatan aktif secara terus menerus seluruh komponen baik pemerintah pusat dan daerah, sektor nonpemerintah untuk berperilaku hidup sehat.

Pencegahan dan Pengendalian faktor risiko PTM meliputi 4 cara, yaitu :

1. Advokasi, kerjasama, bimbingan dan manajemen PTM
2. Promosi, pencegahan, dan pengurangan faktor risiko PTM melalui pemberdayaan masyarakat
3. Penguatan kapasitas dan kompetensi layanan kesehatan, serta kolaborasi sektor swasta dan professional
4. Penguatan surveilans, pengawasan dan riset PTM.

(Kemenkes RI:2015)

Sehat adalah aset yang sangat penting. Selain itu selalu menjaga kesehatan adalah merupakan wujud syukur kita terhadap Alloh SWT , sehingga sangat penting memberikan edukasi kepada masyarakat untuk berperilaku sehat. Mengajak masyarakat hidup sehat, dan memberikan tanggung jawab menjaga diri sendiri, keluarga, dan lingkungannya untuk hidup sehat melalui upaya promotif dan preventif. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Tunas Husada Tasikmalaya adalah perguruan tinggi yang mengemban tugas dan fungsi mencerdaskan kehidupan bangsa, meningkatkan keimanan, ketaqwaan, sumber daya manusia yang memiliki kemampuan, kecakapan dan keterampilan dibidang kesehatan serta berorientasi kepada kebutuhan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan secara optimal. Salah satu program studinya adalah Program Studi D III Keperawatan yang memiliki visi menjadi program studi yang mampu menghasilkan lulusan yang kompeten dalam bidang keperawatan keluarga dan berakhlak mulia dan salah satu misinya adalah melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang keperawatan.

Uraian diatas merupakan latarbelakang bagi Prodi D III Keperawatan dalam melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat semester ganjil 2017/2018 di RT04/RW08 Kahuripan Tawang Kota Tasikmalaya . Kegiatan ini merupakan upaya turut andil dalam menyelenggarakan upaya promotif dan preventif kepada masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi – tingginya. Upaya yang dilakukan adalah berupa Konseling dan Demonstrasi mengenai etika batuk dan bersin & senam kaki untuk penderita Diabetes Mellitus. Hal ini sesuai dengan tema yang diusung yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) sebagai pendekatan keluarga Keluarga Sehat menuju Indonesia Sehat.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu 6 Januari 2018, memiliki tujuan untuk memberikan konseling dan demonstrasi mengenai etika batuk dan bersin serta senam kaki diabetes melitus diikuti oleh 29 orang warga RT4/RW8 Kahuripan Tawang Kota Tasikmalaya. Tempat pelaksanaan kegiatan di Mesjid RT4/RW8 Kahuripan Tawang Kota Tasikmalaya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh Dosen Prodi D III Keperawatan (Chita Widia, SPd., SKep., MKM), 4 orang mahasiswa TK. II D 3 Keperawatan (Tarisa Fitria, Gina Maulina, Rahmat Fauzi dan Ihsan Hadi) dan Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Bakti Tunas Husada.

Kegiatan yang pertama kali dilakukan adalah pembukaan yang dilanjutkan dengan konseling senam kaki diabetes. Metode pemberian informasi yang digunakan adalah metode ceramah, dan praktek . Selain itu juga memotivasi dan mengajak seluruh peserta untuk menerapkan senam kaki diabetes ini, terutama bagi penderita diabetes atau diajarkan kepada anggota keluarga yang memiliki penyakit diabetes.

Kegiatan konseling selanjutnya adalah melaksanakan konseling mengenai etika batuk dan bersin. Peserta diminta mempraktekan langsung setelah proses pemberian materi selesai. Peserta dimotivasi untuk menerapkan etika batuk dan bersin ini dalam kehidupan sehari-hari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dalam bentuk konseling mengenai senam kaki diabetes dan etika batuk-bersin. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 6 januari 2018. Kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif.

Tim pengabdian masyarakat mengajukan surat izin dan proposal pengabdian kepada ketua RT 04/RW 08 Kahuripan Kota Tasikmalaya. Ketua RT menyambut baik dan memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan ini. Untuk pemilihan sasaran konseling Ketua RT memberikan arahan untuk melibatkan ibu-ibu pengajian, dengan pertimbangan bahwa para ibu merupakan tonggak terciptanya kesehatan keluarga yang optimal.

Pelaksanaan konseling dilakukan di Mesjid RT 04/RW 08 Kahuripan Tawang Kota Tasikmalaya setelah selesai acara pengajian. Kegiatan dimulai dengan salam pembuka, perkenalan, pembagian brosur dan selanjutnya dilakukan konseling oleh beberapa mahasiswa. Brosur yang dibagikan memuat rangkuman materi yang disampaikan. Hal ini bertujuan agar informasi bisa dibaca oleh peserta dan anggota keluarga lainnya di rumah dimanapun berada. Penyuluhan dilaksanakan secara interaktif dan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta konseling. Peserta sangat berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini dan mengajukan beberapa pertanyaan mengenai hal-hal yang tidak mereka mengerti dan aktif mempraktekan materi yang sudah disampaikan.

Materi pertama:

Senam kaki diabetes merupakan latihan yang dilakukan bagi penderita DM atau bukan penderita untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Gerakan-gerakan senam kaki ini dapat memperlancar peredaran darah di kaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerak sendi kaki. Dengan demikian diharapkan kaki penderita diabetes dapat terawat baik dan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita dengan senam kaki diabetes tersebut

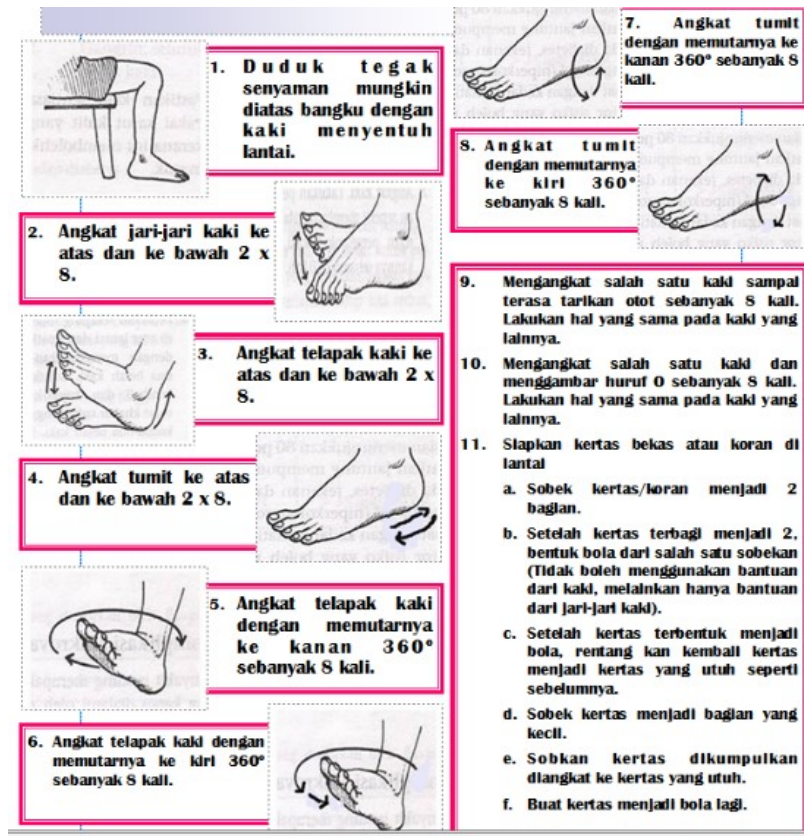
Tujuan dari Kegiatan Ini

1. Meningkatkan kekuatan otot pergelangan kaki dan kaki.
2. Meningkatkan aliran darah ke kaki
3. Memelihara lingkup gerak sendiri
4. Memperbaiki pola gerak saat berjalan

Tahapan Senam Kaki

1. Langkah pertama senam kaki diabetes yaitu pasien duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai.
2. Dengan tumit yang diletakkan dilantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan keatas lalu dibengkokkan kembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.
3. Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian sebaliknya pada kaki yang lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dan tumit kaki diangkat ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bersamaan pada kaki kanan dan kiri bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.

4. Tumit kaki diletakkan di lantai. Kemudian bagian ujung jari kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.
 5. Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Kemudian tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.
 6. Kemudian angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Lalu gerakan jari-jari kaki kedepan kemudian turunkan kembali secara bergantian kekiri dan ke kanan. Ulangi gerakan ini sebanyak 10 kali.
 7. Selanjutnya luruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari-jari kaki kearah wajah lalu turunkan kembali kelantai.
 8. Angkat kedua kaki lalu luruskan. Ulangi sama seperti pada langkah ke-8, namun gunakan kedua kaki kanan dan kiri secara bersamaan. Ulangi gerakan tersebut sebanyak 10 kali.
 9. Angkat kedua kaki dan luruskan,pertahankan posisi tersebut. Kemudian gerakan pergelangan kaki kedepan dan kebelakang.
 10. Selanjutnya luruskan salah satu kaki dan angkat, lalu putar kaki pada pergelangan kaki, lakukan gerakan seperti menulis di udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian.
 11. Letakkan selembor koran dilantai. Kemudian bentuk kertas koran tersebut menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Lalu buka kembali bola tersebut menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Gerakan ini dilakukan hanya sekali saja.
 12. Kemudian robek koran menjadi 2 bagian, lalu pisahkan kedua bagian koran tersebut.
 13. Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki.
 14. Kemudian pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh tadi..
 15. Lalu bungkus semua sobekan-sobekan tadi dengan kedua kaki kanan dan kiri menjadi bentuk bola.
- (Santi:2015)



Gambar 1. Brosur Langkah Langkah Senam Kaki Diabetes



Gambar 2. Pelaksanaan Konseling dan Praktek Senam Kaki Diabetes

Materi Kedua:

Menurut Permenkes No. 27 tahun 2017 Etika batuk adalah tata cara batuk yang baik dan benar, dengan cara menutup hidung dan mulut menggunakan tissue atau lengan baju.

Tujuan : Supaya kuman tidak menyebar ke udara dan tidak menular ke orang lain.

Tanpa kita sadari inilah **kebiasaan batuk yang salah** :

- Tidak menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin
- Membuang dahak di sembarang tempat
- Tidak menggunakan masker saat batuk maupun bersin
- Membuang atau meletakkan tisu yang sudah di pakai disembarang tempat
- Tidak mencuci tangan setelah digunakan untuk menutup hidung dan mulut

Berikut langkah- langkah etika batuk yang benar :

1. Tutup hidung dan mulut anda dengan menggunakan tisu atau sapu tangan saat bersin atau batuk
2. Tutup hidung dan mulut anda dengan menggunakan lengan dalam baju bukan dengan telapak tangan saat batuk atau bersin
3. Segera buang tisu yang sudah di pakai ke dalam tempat sampah
4. Cuci tangan dengan menggunakan air bersih dan sabun atau pencuci tangan berbasis alcohol
5. Gunakan masker



Gambar 3. Brosur Etika Batuk dan Bersin



Gambar 4. Pelaksanaan Konseling Etika batuk dan Bersin

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berlangsung dengan lancar dan efektif, 29 orang telah diberikan konseling mengenai senam kaki diabetes dan etika batuk-bersin. Kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan motivasi dan kesadaran masyarakat untuk selalu memperhatikan pola dan perilaku hidup bersih dan sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Allaah SWT atas berkat dan izinNya kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Terimakasih kami ucapkan kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan ini, semoga kebaikan semua dib alas oleh Allaah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2015. *Strategi Pencegahan dan Pengendalian PTM di Indonesia*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak menular. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.27 Tahun 2017. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Infeksi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan
- Santi Damayanti. 2015. *Diabetes Mellitus dan Penatalaksanaan Keperawatan*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan

