



## **EDUKASI DAN PELATIHAN SENAM KAKI DIABETIK DI KAWASAN PESISIR DALAM UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI DIABETES PADA LANSIA**

**Glorya Riana Latuperissa\*, Wa Ode Nurlina, Rita Kombong, Kaifah Abd Rahman, Lefina Sarbunan**  
STIKes RS Prof. Dr. J. A. Latumeten, Jl. Dr. Apituley, Silale, Nusaniwe, Ambon, Maluku 97112, Indonesia  
[\\*gloryaria62@gmail.com](mailto:*gloryaria62@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Diabetes Melitus pada lansia berkontribusi terhadap meningkatnya risiko terjadinya komplikasi kaki diabetik, yang secara klinis dapat berkembang menjadi ulkus kronis, infeksi, hingga berujung pada amputasi apabila tidak ditangani secara tepat. Lansia sebagai kelompok rentan seringkali mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik serta memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah terkait perawatan kaki mandiri. Tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan perawatan kaki melalui edukasi dan pelatihan senam kaki diabetik sebagai upaya pencegahan komplikasi Diabetes Melitus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pemberdayaan melalui edukasi dan pelatihan pada lansia di Posyandu wilayah kerja Puskesmas Waihaong sebanyak 20 lansia. Intervensi diawali dengan pemberian edukasi kesehatan secara interaktif menggunakan media visual mengenai risiko komplikasi diabetes dan pentingnya perawatan kaki, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan senam kaki diabetik secara demonstratif dan partisipatif hingga peserta mampu mempraktikkan secara mandiri. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pretest-posttest pengetahuan keterampilan, serta kesadaran lansia dalam senam kaki diabetik melalui pengamatan. Sebanyak 20 lansia berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait perawatan kaki diabetik. Selain itu, secara psikomotor, peserta mampu memperagakan gerakan senam kaki dengan benar dan mandiri. Secara subjektif, peserta melaporkan penurunan keluhan berupa kesemutan dan kekakuan pada ekstremitas bawah setelah mengikuti pelatihan. Edukasi dan pelatihan senam kaki diabetik efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesadaran lansia terhadap upaya pencegahan komplikasi diabetes secara non-farmakologis.

Kata kunci: diabetes melitus; edukasi kesehatan; lansia; pencegahan komplikasi; senam kaki diabetik

## ***DIABETICISM EDUCATION AND TRAINING IN COASTAL AREA TO PREVENT DIABETES COMPLICATIONS IN THE ELDERLY***

### ***ABSTRACT***

*Diabetes Mellitus in the elderly contributes to an increased risk of diabetic foot complications, which can clinically develop into chronic ulcers, infections, and even lead to amputation if not treated properly. The elderly as a vulnerable group often experience limitations in physical activity and have a low level of knowledge regarding independent foot care. Objective to improve the knowledge and skills of the elderly in performing foot care through education and training in diabetic foot exercises as an effort to prevent complications of Diabetes Mellitus. This community service activity uses an empowerment approach through education and training for the elderly at the Integrated Health Post (Posyandu) in the working area of the Waihaong Health Center, totaling 20 elderly. The intervention began with the provision of interactive health education using visual media regarding the risks of diabetes complications and the importance of foot care, then continued with demonstrative and participatory diabetic foot exercise training until participants were able to practice independently. Evaluation of the activity was carried out with a pretest-posttest of knowledge skills, as well as elderly awareness in diabetic foot exercises through observation. A total of 20 elderly participated in this activity. The results showed a significant increase in knowledge regarding diabetic foot care. Furthermore, psychomotor-wise, participants were able to demonstrate foot exercise movements correctly and independently. Subjectively, participants*

*reported a decrease in complaints of tingling and stiffness in the lower extremities after the training. Diabetic foot exercise education and training are effective in increasing the knowledge, skills, and awareness of older adults regarding non-pharmacological prevention of diabetes complications.*

*Keywords: complication prevention; diabetes mellitus; diabetic foot exercise; health education, older adults*

## **PENDAHULUAN**

Diabetes Melitus (DM) telah menjadi salah satu tantangan kesehatan global yang paling signifikan, terutama pada kelompok usia lanjut (lansia). Seiring dengan proses penuaan, terjadi penurunan fungsi fisiologis yang menyebabkan lansia lebih rentan terhadap komplikasi kronis diabetes (Sastra & Despitasari, 2020). Di Indonesia, prevalensi diabetes mencapai 10,9% pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun dan menunjukkan tren peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada kelompok lansia, prevalensi bahkan lebih tinggi, yaitu berkisar 22–33% pada usia  $\geq 65$  tahun, sehingga menjadikan lansia sebagai kelompok yang sangat rentan terhadap komplikasi penyakit. Salah satu komplikasi yang paling ditakuti adalah gangguan sirkulasi darah perifer dan kerusakan saraf (neuropati) pada kaki, yang jika tidak ditangani dengan tepat, dapat berkembang menjadi ulkus diabetikum, infeksi berat, hingga tindakan amputasi (Sasombo et al., 2021). Komplikasi yang paling serius adalah kaki diabetik, yang terjadi pada sekitar 15% penderita diabetes dan menjadi penyebab utama amputasi non-traumatik (Anwar et al., 2023).

Di Indonesia, angka kejadian ulkus kaki diabetik dilaporkan mencapai sekitar 15% dengan risiko amputasi hingga 30%, serta berkontribusi terhadap peningkatan morbiditas dan penurunan kualitas hidup pasien (Rasyid et al., 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa komplikasi kaki diabetik bukan hanya masalah klinis, tetapi juga menjadi beban kesehatan masyarakat yang signifikan. Namun demikian, upaya pencegahan masih menghadapi berbagai kendala, terutama rendahnya aktivitas fisik terstruktur serta kurangnya pengetahuan lansia terkait perawatan kaki secara mandiri (Luther et al., 2022). Padahal, intervensi sederhana seperti senam kaki diabetik dan edukasi perawatan kaki terbukti berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah terjadinya luka serta komplikasi lebih lanjut. Tanpa intervensi yang tepat, kondisi ini berpotensi meningkatkan angka kecacatan, ketergantungan, hingga kematian pada lansia (Trisnawati et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang terstruktur, aplikatif, dan berkelanjutan untuk menekan risiko komplikasi diabetes, khususnya di wilayah pesisir yang memiliki kerentanan kesehatan tersendiri.

Masyarakat yang tinggal di kawasan pesisir, seperti wilayah kerja Puskesmas Waihaong, memiliki karakteristik unik yang mempengaruhi status kesehatan penderita diabetes. Kondisi lingkungan dengan kelembapan tinggi serta paparan air laut dapat meningkatkan risiko maserasi kulit dan infeksi pada luka kecil di kaki. Di sisi lain, aksesibilitas terhadap fasilitas rehabilitasi medis yang terstruktur sering kali terkendala oleh faktor geografis dan ekonomi. Hal ini diperburuk dengan pola aktivitas fisik lansia pesisir yang cenderung menurun, serta rendahnya pemahaman mengenai pentingnya perawatan kaki secara mandiri. Puskesmas Waihaong, sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan di wilayah pesisir Ambon, memiliki peran strategis melalui kegiatan Posyandu Lansia. Namun, pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan selama ini masih didominasi oleh pemeriksaan gula darah rutin dan terapi farmakologis, sementara upaya preventif non-farmakologis seperti latihan fisik spesifik kaki masih sangat terbatas.

Senam kaki diabetik merupakan salah satu intervensi keperawatan mandiri yang efektif, murah, dan mudah dilakukan untuk meningkatkan vaskularisasi darah perifer, memperkuat otot-otot kecil kaki, dan mencegah deformitas (Faswita et al., 2023). Melalui edukasi yang terencana dan pelatihan yang sistematis, lansia diharapkan memiliki kemandirian dalam melakukan deteksi dini dan perawatan kaki

rutin (Wayunah et al., 2024). Berdasarkan urgensi tersebut, kegiatan "Edukasi dan Pelatihan Senam Kaki Diabetik" ini dilaksanakan sebagai upaya nyata dalam menurunkan risiko komplikasi kaki diabetik pada lansia di Posyandu Puskesmas Waihaong. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku lansia di kawasan pesisir agar lebih proaktif dalam menjaga kualitas hidup mereka di tengah tantangan lingkungan kepulauan.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan tentang diabetes mellitus, pemeriksaan gula darah dan tekanan darah, serta pelatihan senam kaki diabetik kepada lansia di wilayah kerja Puskesmas Waihaong melalui Posyandu Lansia. Kegiatan melibatkan mahasiswa dan dosen Program Studi DIII Keperawatan, dengan partisipan lansia usia >55 tahun. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini diawali dengan fase persiapan yang matang melalui koordinasi intensif dengan pihak Puskesmas Waihaong. Langkah pertama melibatkan pemetaan data lansia penderita Diabetes Melitus di wilayah pesisir untuk memastikan intervensi tepat sasaran. Sebelum masuk ke materi inti, tim melakukan tahapan pre-edukasi dengan mengukur tingkat pengetahuan awal peserta melalui kuesioner serta melakukan pemeriksaan fisik singkat, termasuk pengecekan kadar gula darah dan sensitivitas kaki, guna memetakan kondisi dasar responden.

Memasuki tahap inti, metode yang digunakan adalah kombinasi antara edukasi partisipatif dan pelatihan psikomotorik. Tim menyampaikan materi mengenai perawatan kaki diabetik dengan menekankan pada risiko spesifik lingkungan pesisir. Setelah pemahaman teoretis terbentuk, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan langsung sepuluh gerakan senam kaki diabetik. Dalam sesi ini, metode demonstrasi menjadi kunci, di mana setiap lansia dibimbing secara personal oleh mahasiswa dan dosen untuk mempraktikkan gerakan menggunakan media sederhana berupa kertas koran. Pendampingan *one-on-one* ini dilakukan untuk memastikan setiap teknik, mulai dari peregangan otot jari hingga latihan sendi pergelangan kaki, dilakukan dengan presisi untuk meminimalkan risiko cedera dan memaksimalkan vaskularisasi darah.

Partisipasi mitra menjadi pilar keberlanjutan dalam metode ini. Puskesmas Waihaong tidak hanya berperan sebagai penyedia fasilitas, tetapi juga sebagai pengawas medis, sementara kader Posyandu dilibatkan secara aktif sebagai jembatan komunikasi dan penggerak massa. Peran kader sangat krusial, mulai dari tahap mobilisasi hingga membantu proses pendampingan praktikum di lapangan. Kerjasama lintas sektor ini memastikan bahwa program tidak berjalan secara searah, melainkan menjadi milik komunitas local. Jumlah peserta dalam pengabdian kepada masyarakat sebanyak 20 subjek, Pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Puskesmas Waihaong melalui Posyandu Lansia Diponegoro. Kegiatan pengabdian dilakukan selama 1 hari yaitu pada hari Kamis, 6 November 2025. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan kondisi masyarakat, budaya lokal, dan potensi peserta, serta mengikuti aturan dan prosedur yang telah ditetapkan oleh Puskesmas Waihaong dan Posyandu Lansia. Evaluasi kegiatan dilakukan oleh tim secara langsung selama dan setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat, untuk menilai efektivitas penyuluhan, pemeriksaan, dan pelatihan senam kaki diabetik bagi lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan kondisi spesifik di wilayah kerja Puskesmas Waihaong dan karakteristik masyarakat pesisir, berikut adalah poin-poin permasalahan mitra (Puskesmas/Posyandu) yang dapat diangkat:

Tabel 1.  
Analisa Masalah

Temuan	Hasil Analisa Masalah
Kondisi geografis yang lembap dan paparan air laut meningkatkan risiko infeksi pada luka kecil di kaki (maselesi), namun lansia belum menyadari bahaya lingkungan tersebut terhadap integritas kulit mereka.	Tingginya Risiko Komplikasi di Lingkungan Pesisir:
Kurangnya pemahaman lansia mengenai pentingnya deteksi dini gangguan sensitivitas kaki dan cara melakukan perawatan kaki secara mandiri untuk mencegah ulkus diabetikum.	Rendahnya Pengetahuan Perawatan Mandiri
Sebagian besar lansia penderita diabetes di wilayah pesisir cenderung pasif dan tidak memiliki rutinitas olahraga yang spesifik untuk melancarkan sirkulasi darah perifer (vaskularisasi).	Kurangnya Aktivitas Fisik Terstruktur
Program kesehatan di Posyandu selama ini masih berfokus pada pemberian obat dan pemantauan gula darah, sementara intervensi non-farmakologis seperti senam kaki belum diterapkan secara rutin.	Dominasi Terapi Farmakologis
Belum tersedianya media informasi visual atau alat peraga yang praktis di Posyandu untuk mengajarkan teknik perawatan kaki yang mudah diikuti oleh lansia.	Keterbatasan Media Edukasi
Kader Posyandu belum memiliki keterampilan teknis yang memadai untuk memandu atau menjadi instruktur senam kaki diabetik secara mandiri bagi warga di lingkungannya.	Kapasitas Kader Belum Optimal
Lokasi pemukiman yang padat di wilayah pesisir seringkali membuat lansia enggan menempuh perjalanan jauh untuk konsultasi medis rutin, sehingga diperlukan keterampilan yang bisa dilakukan di rumah masing-masing	Tantangan Aksesibilitas

Berdasarkan wawancara dan observasi langsung dengan staf Puskesmas Waihaong, lansia di wilayah kerja Puskesmas memiliki risiko tinggi terhadap komplikasi kaki diabetik akibat kombinasi faktor usia, pola makan, gaya hidup, serta keterbatasan aktivitas fisik. Lansia di wilayah pesisir sering memiliki kebiasaan makan tinggi karbohidrat dan rendah serat, akses terbatas ke fasilitas kesehatan, serta kondisi sosial-ekonomi tertentu yang mempengaruhi kepatuhan terhadap pengelolaan diabetes (Sitanggang et al., 2023). Selain itu, sebagian lansia belum sepenuhnya memahami pentingnya perawatan kaki secara rutin, sehingga risiko luka, infeksi, dan amputasi meningkat.

Penyakit degeneratif seperti diabetes pada lansia sering muncul bersamaan dengan kondisi lain, seperti hipertensi dan arthritis, sehingga memperburuk kondisi kesehatan dan meningkatkan kebutuhan akan upaya pencegahan dan edukasi kesehatan yang terpadu. Meskipun pengobatan medis sangat penting, pendekatan promotif-preventif melalui edukasi, pelatihan senam kaki diabetik, serta penyuluhan mengenai perawatan kaki dapat membantu lansia meningkatkan kebugaran fisik, kemampuan mandiri dalam merawat kaki, dan kesadaran akan risiko komplikasi (Rissa et al., 2022; Yunita & Sukmawati, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, pemberian edukasi dan pelatihan senam kaki diabetik sebagai upaya pencegahan risiko komplikasi diabetes dan meningkatkan kesehatan kaki lansia perlu dilakukan (Faswita et al., 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan perwujudan nyata kepedulian mahasiswa dan dosen terhadap lansia, dengan tujuan mendorong empati dan peran aktif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat, khususnya dalam mencegah risiko komplikasi diabetes dan menjaga kesehatan kaki lansia. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan beserta dosen pendamping, dengan misi untuk meningkatkan pengetahuan tentang diabetes mellitus, membimbing praktik senam kaki diabetik, serta memberikan pemeriksaan tekanan darah sederhana bagi lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Waihaong. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi peserta, sekaligus menjadi sarana pembelajaran bagi mahasiswa untuk memahami kebutuhan dan kondisi kesehatan lansia secara lebih mendalam. Berikut dokumentasi pembukaan kegiatan dan pemeriksaan kesehatan :



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan dan Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan pada 20 lansia di Posyandu Puskesmas Waihaong, diperoleh data evaluasi yang mencakup tingkat pengetahuan dan kemandirian praktik 12 gerakan senam kaki diabetik sebagai berikut:

Tabel 2.  
Hasil Evaluasi Kegiatan PkM

Variabel	Hasil	Analisa Hasil
Pengetahuan Lansia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Data menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, di mana sebelum edukasi sebanyak 50% responden memiliki pengetahuan kurang, namun setelah edukasi 85% responden berada pada kategori baik.</li> <li>- Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar lansia di wilayah pesisir Waihaong menganggap bahwa perawatan diabetes hanya terbatas pada pengaturan pola makan dan konsumsi obat dari Puskesmas. Mereka belum memahami bahwa aktivitas fisik spesifik seperti senam kaki merupakan komponen vital dalam mencegah komplikasi.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terjadi peningkatan pengetahuan yang tajam dari kategori kurang menjadi baik.</li> <li>2. Media visual dan leaflet yang adaptif selama proses edukasi</li> </ol>
Praktik Senam Kaki Diabetik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatihan senam kaki diabetik dilaksanakan secara praktik di lapangan Posyandu Lansia.</li> <li>- Lansia mengikuti gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan yang dipandu mahasiswa, dengan modifikasi gerakan sesuai kemampuan fisik masing-masing peserta.</li> <li>- Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membangun interaksi sosial yang positif antar peserta.</li> <li>- Dalam aspek praktik, 80% lansia telah mencapai kriteria mandiri dalam melakukan 12 gerakan senam kaki.</li> <li>- Pada aspek psikomotorik, sebanyak 16 dari 20 responden mampu mendemonstrasikan 12 gerakan senam kaki secara mandiri dan benar. Gerakan-gerakan seperti memutar pergelangan kaki dan merobek koran menggunakan jari kaki menjadi indikator utama keberhasilan pelatihan ini.</li> <li>- Terdapat 4 lansia yang masih membutuhkan bantuan sebagian, hal ini umumnya disebabkan oleh faktor hambatan fisik seperti kekakuan sendi yang sudah lanjut (osteoarthritis) dan penurunan daya ingat (demensia ringan).</li> </ul>	<p>Pelatihan yang menggunakan metode demonstrasi langsung dan pendampingan personal (<i>one-on-one</i>) terbukti efektif.</p>
Pemeriksaan Tekanan Darah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terlaksana pemeriksaan tekanan darah sederhana.</li> <li>- Dari 20 lansia yang hadir, terdapat 6 peserta dengan tekanan darah tinggi. Informasi ini menjadi dasar edukasi lanjutan mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah dan pemeriksaan kesehatan rutin.</li> </ul>	<p>Terlaksana pemeriksaan tekanan darah</p>

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek pengetahuan lansia terkait perawatan kaki diabetik. Penggunaan media edukasi berupa visual dan leaflet yang disesuaikan dengan karakteristik lansia terbukti efektif dalam meningkatkan daya serap informasi. Hal ini disebabkan karena media visual mampu memperjelas pesan kesehatan, terutama pada

lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif dan daya ingat (Ni Putu et al., 2023). Temuan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa penyampaian informasi secara berulang, sistematis, dan menggunakan media yang tepat dapat membentuk perubahan persepsi dan perilaku individu dalam pengelolaan penyakit kronis (Kelrey & Kusbaryanto, 2021). Dengan meningkatnya pengetahuan, lansia memiliki dasar yang lebih kuat untuk mengembangkan kesadaran dan kemandirian dalam melakukan perawatan kaki, khususnya dalam konteks lingkungan pesisir yang lembap dan berisiko tinggi terhadap terjadinya infeksi dan kerusakan jaringan (Putra et al., 2022). Berikut dokumentasi penyuluhan terkait diabetes melitus :



Gambar 2. Penyuluhan terkait Diabetes Melitus

Pelaksanaan praktik senam kaki diabetik dilakukan di Posyandu Lansia dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan ini melibatkan tahapan pemanasan, inti, dan pendinginan, yang dipandu secara langsung oleh mahasiswa dengan penyesuaian gerakan berdasarkan kemampuan fisik masing-masing peserta. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan keterlibatan aktif lansia, tetapi juga memberikan rasa percaya diri dalam mempraktikkan gerakan secara mandiri. Kemandirian dalam melakukan senam kaki menjadi aspek penting, mengingat manfaat fisiologis seperti peningkatan sirkulasi darah perifer, elastisitas pembuluh darah, serta pencegahan neuropati hanya dapat dicapai apabila latihan dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Dengan demikian, keberhasilan lansia dalam menguasai gerakan senam kaki menunjukkan adanya peningkatan pada domain psikomotor yang berkontribusi terhadap upaya pencegahan komplikasi diabetes secara non-farmakologis (Lubis & Kanzasabilla, 2021).

Selain intervensi edukasi dan latihan fisik, kegiatan ini juga dilengkapi dengan pemeriksaan tekanan darah sebagai bentuk skrining kesehatan sederhana. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal kondisi kesehatan kardiovaskular lansia sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini penyakit tidak menular (Prihantoro & Aini, 2023). Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa dari 20 lansia yang berpartisipasi, terdapat 6 orang yang memiliki tekanan darah di atas batas normal. Temuan ini mengindikasikan masih adanya risiko komorbiditas pada lansia yang dapat memperburuk kondisi diabetes jika tidak dikendalikan dengan baik. Oleh karena itu, hasil skrining ini dimanfaatkan sebagai dasar untuk memberikan edukasi lanjutan mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Keberhasilan seluruh peserta dalam memahami dan mempraktikkan senam kaki diabetik memberikan implikasi positif terhadap upaya penurunan morbiditas akibat komplikasi kaki diabetik di wilayah kerja

Puskesmas Waihaong. Lansia yang tinggal di kawasan pesisir memiliki paparan lingkungan yang dapat meningkatkan risiko kerusakan integritas kulit, seperti kelembapan tinggi dan sanitasi yang terbatas. Dalam konteks ini, keterampilan melakukan rangkaian gerakan senam kaki diabetik menjadi salah satu bentuk intervensi preventif yang sederhana, murah, dan mudah diaplikasikan. Peningkatan sirkulasi darah perifer yang dihasilkan dari latihan rutin berperan dalam mengurangi risiko terjadinya neuropati, iskemia jaringan, serta luka tekan (Putri & Fadhila, 2019). Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan, meskipun berada dalam lingkungan dengan keterbatasan geografis dan akses layanan Kesehatan (Rahmat Maulida et al., 2020). Berikut hasil dokumentasi kegiatan senam kaki diabetik:



Gambar 4. Kegiatan Senam Kaki Diabetik

## SIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan senam kaki diabetik pada lansia di wilayah pesisir Puskesmas Waihaong, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada 20 responden lansia. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang, namun setelah edukasi, mayoritas (85%) telah mencapai kategori pengetahuan "Baik" mengenai pencegahan komplikasi diabetes. Program pelatihan ini efektif dalam membangun keterampilan psikomotorik lansia. Sebanyak 80% responden mampu melakukan 12 gerakan senam kaki diabetik secara mandiri dan benar, yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi langsung sangat aplikatif bagi kelompok usia lanjut. Pendekatan edukasi yang menggunakan media visual dan pendampingan personal terbukti mampu mengatasi hambatan belajar pada lansia, sehingga mereka memiliki kesiapan untuk melakukan perawatan kaki mandiri guna menghadapi tantangan lingkungan pesisir yang lembap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A. N. I. A., Gani, A. B., Makmun, A., Sam, A. D. P., & Kanang, I. L. D. (2023). Gambaran Penderita Amputasi Diabetes Melitus di Rumah Sakit Ibnu Sina Mscakassar Tahun 2019-2023. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(8), 573–580. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i8.341>
- Faswita, W., Nasution, J. D., & Elfira, E. (2023). Perilaku Pencegahan Ulkus Diabetik Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Binjai Kota. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.51771/jintan.v3i1.400>

- Kelrey, F., & Kusbaryanto, K. (2021). Media Edukasi Flashcard dan Audio Visual Kesehatan Reproduksi pada Anak Disabilitas Intelektual. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(4). <https://doi.org/10.26714/jkj.9.4.2021.833-842>
- Lubis, R. F., & Kanzanabilla, R. (2021). Latihan Senam dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Bikfokes*, 1(3), 177–188.
- Luther, M., Haskas, Y., & Kadrianti, E. (2022). Hubungan Self Care Dengan Quality Of Life Penderita Diabetes Melitus TIPE II. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(3), 401–407. <https://doi.org/https://doi.org/10.35892/jimpk.v2i3.946>
- Ni Putu, F. L., Ni Made, A. S., & I Gusti Ayu, R. A. (2023). Pemberian Edukasi Audio Visual Meningkatkan Pengetahuan Dalam Mencegah Penularan Covid-19. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.36474/caring.v7i1.262>
- Prihantoro, W., & Aini, D. N. (2023). Penerapan Senam Kaki Diabetes terhadap Nilai Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Di Kel. Krapyak Kec. Semarang Barat Kota Semarang. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/562>
- Putra, A. P., Maulina, N., & Nadira, C. S. (2022). Hubungan Diabetes Melitus Dan Hipertensi Dengan Luas Infark Miokard(Berdasarkan Skor Selvester) Pasien Sindrom Koroner AkutDi Rumah Sakit Umum Cut Meutia Aceh Utara Tahun 2019. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(2), 38–45. <https://doi.org/10.24815/jks.v22i2.22124>
- Putri, R. N., & Fadhila, R. (2019). Aktivitas Fisik pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Neuropati Perifer : Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 3(1), 1–7.
- Rahmat Maulida, T, C. E. F., & Hermino, A. (2020). Proceeding of Sari Mulia University Nursing National Seminars. *Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Self-Care Perawatan Kaki Pada Diabetes Melitus Tipe 2: Literature Review*.
- Rasyid, A. N., Yulanda, N. A., & Fauzan, S. (2020). Perawatan Kaki Terhadap Perubahan Uji Sensitivitas Kaki pada Penderita DM Tipe 2. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(1). <https://doi.org/10.26418/tjnpe.v2i1.41834>
- Sasombo, A., Katuuk, mario E., & Bidjuni, H. (2021). Hubungan Self Care Dengan Komplikasi Diabetes Melitus Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Husada Sario Manado. *JURNAL KEPERAWATAN*, 9(2), 54–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v9i2.36781>
- Sastra, L., & Despitassari, L. (2020). Faktor-faktor Internal yang Mempengaruhi Self Care Management Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik Khusus Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 54–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.36984/jkm.v3i1.73>
- Sitanggang, B. Y. E., Sari, A., & Syafei, A. (2023). Efektivitas SECARIC Diary dalam Meningkatkan Self-Care dan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *JURNAL PENGABDIAN ILMU KESEHATAN*, 3(2), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i2>
- Trisnawati, Anggraini, R. B., & Nurvinanda, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Ulkus Diabetikum Pada Penderita Diabetes Melitus. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 85–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/ijnhs.v4i2>
- Wayunah, W., Hikmawati, K., Khoeriyah, L., & Saefulloh, M. (2024). Length of Illness Influences The Occurrence of Diabetic Neuropathy. *HealthCare Nursing Journal*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v6i1.4149>