



PROSIDING SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2023 “Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti dan Pengabdian di Era 5.0” LP2M-Universitas Negeri Makassar, 4 November 2023

PKM Pemeriksaan Vital Sign Dan Senam Diabetes Di Yayasan Panti Werdha Theodora

Rusli¹, Arfandi Akkase², Agus Sutriawan³, Ruslan⁴

¹Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

²Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

Abstrak – Penyakit diabetes yang merupakan salahsatu permasalahan kesehatan pada orang lanjut usia atau lansia, dengan kadar gula darah yang tinggi. Prevalensi Diabetes Melitus di Sulawesi Selatan 1,6 persen. DM yang didiagnosis dokter atau berdasarkan gejala sebesar 3,4 persen. Aktivitas fisik yang teratur sebagai salah satu bagian dari manajemen diabetes mellitus adalah salah satu hal penting yang dapat dilakukan oleh individu dengan diabetes. Senam Diabetes membantu mencegah atau menunda perkembangan diabetes. Senam diabetes yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kepekaan tubuh terhadap insulin dan membantu mengatur kadar glukosa darah individu dalam rentan normal. Dengan harapan lansia bisa memiliki kualitas hidup yang baik dengan menjaga kadar gula darah dalam tubuh. Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka dipandang perlu untuk melakukan kegiatan pemeriksaan vital sign dan senam diabetes.

Kata Kunci: diabetes, aktivitas fisik, *vital sign*.

Abstract – Diabetes mellitus is a disease that is most often found in many groups, from young to elderly, this disease is a collection of symptoms that arise due to high blood sugar levels. The prevalence of Diabetes Mellitus in South Sulawesi is 1.6 percent. DM diagnosed by a doctor or based on symptoms was 3.4 percent. Regular physical activity as a part of diabetes mellitus management is one of the important things that individuals with diabetes can do. Diabetes exercise is one of the physical activities that can help prevent or delay the development of diabetes. Diabetes exercises that are done regularly can increase the body's sensitivity to insulin and help regulate an individual's blood glucose levels to a normal level. Fitness level is the strongest predictor of all-cause mortality in people with diabetes. Vital signs or vital signs are various physiological statistical measures used to help determine a person's health status, especially in patients who are medically unstable or have risk factors for cardiopulmonary complications and to assess response to intervention. Therefore, we check vital signs and carry out diabetes exercises. .

Keywords: diabetes, exercise, vital sign.

I. PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang paling banyak dijumpai dibanyak kalangan mulai dari yang muda hingga lanjut usia, penyakit ini merupakan kumpulan gejala yang timbul dikarenakan kadar gula darah yang tinggi. Prevalensi Diabetes Melitus di Sulawesi Selatan 1,6 persen. DM yang didiagnosis dokter atau berdasarkan gejala sebesar 3,4 persen. Prevalensi diabetes yang didiagnosis dokter tertinggi terdapat di Kabupaten Pinrang (2,8%), Kota Makassar (2,5%), Kabupaten Toraja Utara (2,3%) dan Kota Palopo

(2,1%). Prevalensi diabetes yang didiagnosis dokter atau berdasarkan gejala, tertinggi di Kabupaten Tana Toraja (6,1%), Kota Makassar (5,3%), Kabupaten Luwu (5,2%) dan Kabupaten Luwu Utara (4,0%) (Dinkes Prov. Sulawesi Selatan, 2017). Dengan demikian, dibutuhkan kepatuhan pengobatan dan pemberian latihan senam diabetes bagi individu dalam rangka mencapai kadar gula darah normal dan terhindar dari berbagai potensi komplikasi diabetes mellitus, serta kondisi psikologis yang sejahtera.

Aktivitas fisik yang teratur sebagai salah satu bagian dari manajemen diabetes mellitus adalah salah satu hal penting yang dapat dilakukan oleh

individu dengan diabetes. Senam diabetes termasuk salah satu aktivitas fisik yang dapat membantu mencegah atau menunda perkembangan diabetes. Senam diabetes yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kepekaan tubuh terhadap insulin dan membantu mengatur kadar glukosa darah individu dalam rentan normal. Tingkat kebugaran adalah prediktor terkuat dari semua penyebab kematian pada penderita diabetes. Aktivitas fisik bisa sama kuatnya dengan obat penurun glukosa dengan efek samping yang lebih sedikit. Aktivitas fisik yang teratur, bersamaan dengan makan sehat dan pengendalian berat badan, dapat mengurangi kejadian diabetes tipe 2 hingga 60 persen.

Vital sign atau tanda-tanda vital adalah ukuran statistik berbagai fisiologis yang digunakan untuk membantu menentukan status kesehatan seseorang, terutama pada pasien yang secara medis tidak stabil atau memiliki faktor-faktor resiko komplikasi kardipulmonal dan untuk menilai respon terhadap intervensi. Dengan demikian, kami melakukan pemeriksaan vital sign dan pelaksanaan senam diabetes.

Diabetes mellitus (DM) mungkin menjadi salah satu istilah penyakit yang paling populer di kalangan masyarakat awam, bukan saja karena banyaknya kasus tetapi juga karena dampak dari penyakit tersebut sulit diatasi sehingga menjadi momok dalam masyarakat. Saat ini angka harapan hidup masyarakat Indonesia meningkat karena perbaikan kesejahteraan dan perluasan cakupan layanan kesehatan. Tingginya angka harapan hidup tentu akan diikuti dengan naiknya populasi masyarakat lanjut usia (lansia). Pergeseran demografi ini harus disikapi dengan strategi layanan kesehatan yang berbeda. Kita tentu berharap bahwa lansia yang ada dalam masyarakat adalah lansia yang sehat, mandiri dan produktif.

DM secara sederhana dapat dipahami sebagai kondisi kadar gula darah yang tinggi terus menerus karena tubuh tidak mampu mengolahnya. Mengolah gula dalam darah agar menjadi energi memerlukan hormon yang disebut insulin. Hormon insulin yang dihasilkan orang normal jumlahnya cukup dan fungsinya baik, sementara pada pasien DM jumlah dan fungsi hormon insulinnya menurun. Penyebab gangguan jumlah dan fungsi insulin ini adalah kombinasi faktor genetic/keturunan dan faktor pola makan yang tidak sehat. Seseorang yang sudah didiagnosis DM maka harus menerapkan 5 pilar pengelolaan, yaitu: a. minta edukasi dari ahlinya, b.

perencanaan makan, c. optimalisasi aktivitas fisik, d. obat dari dokter, dan e. evaluasi rutin. Semua pilar tersebut dijalankan serempak, tidak bisa hanya dipilih salah satu saja. Pada pelaksanaan PKM ini kami dan mitra kali ini, ada beberapa permasalahan yang ditemui seperti:

1. Kurang pengetahuan dan pemahaman tentang pemeriksaan *vital sign* dalam memantau kesehatan,
2. Kurang pengetahuan dan pemahaman tentang menjaga kadar gula darah dengan beraktivitas fisik seperti senam diabetes,
3. Kurang pemahaman tentang strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi diabetes.

Pemeriksaan *vital sign* terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh dan pernafasan. Kegiatan senam diabetes kepada bertujuan untuk melakukan pencegahan dan pengobatan terhadap kasus penyakit diabetes mellitus dari berbagai usia.

Tujuan dari kegiatan ini PKM ini, diantaranya adalah:

1. Mengedukasi mitra tentang konsep dasar pemeriksaan *vital sign*,
2. Mengedukasi mitra tentang konsep dasar dan penyakit diabetes dan senam diabetes,
3. Mengedukasi pentingnya aktivitas fisik pada lansia dalam mencegah penyakit diabetes.

Target luaran yang ingin dicapai tim pengabdian dari kegiatan ini antara lain ;

1. Mitra teredukasi tentang penyakit diabetes,
2. Mitra teredukasi tentang senam diabetes,
3. Mitra memperoleh informasi berbagai macam pencegahan penyakit diabetes,
4. Dengan adanya kegiatan PKM ini diharapkan dapat memberi dampak yang baik bagi masyarakat dengan mengetahui berbagai manfaat beraktivitas fisik seperti senam diabetes pada lansia.
5. Publikasi media online dan jurnal pengabdian.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Berdasarkan tujuan dan target yang akan dicapai dan hasil identifikasi serta observasi yang dilakukan di di Yayasan Panti Werda Theodora, berikut adalah langkah-langkah dalam mendukung realisasi kegiatan tersebut:

a. Pra-Kegiatan PKM

Kegiatan 1. Survei Perilaku Mitra.

Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur atau mengetahui sejauh mana mitra memahami

pentingnya pemeriksaan *vital sign* secara rutin, dan pencegahan penyakit diabetes dengan senam diabetes.

Kegiatan 2. Analisis Organisasi Mitra.

Analisis organisasi diperlukan untuk menganalisa secara spesifik peran dan tanggung jawab elemen dan komponen-komponen terkait pencegahan penyakit diabetes dengan senam diabetes dan pemeriksaan vital sign.

Kegiatan 3. Orientasi Kegiatan

Orientasi kegiatan PKM pada mitra Panti Werdha Theodora, untuk menyamakan persepsi tentang pengetahuan tentang pemeriksaan *vital sign* dan senam diabetes.

b. Kegiatan PKM

Kegiatan 1. Pembukaan.

Pelaksanaan pembukaan kegiatan PKM ini akan dihadiri oleh lansia yang tinggal di Panti Werdha Theodora.

Kegiatan 2. Penyampaian Materi PKM.

Penyampaian Materi PKM di laksanakan dengan pemaparan beberapa materi yang berhubungan dengan tema PKM. Adapun sub-sub materi yang diberikan, antara lain:

1. Penyakit Diabetes dan pencetusnya
2. Pencegahan Penyakit Diabetes
3. Senam Diabetes.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

a. Realisasi Penyelesaian Masalah

Sosialisasi kegiatan dilakukan dalam bentuk persuratan permintaan kerjasama yang diserahkan kepada pengurus mitra, serta menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, untuk diteruskan kepada seluruh anggota mitra yang terdiri dari pengurus dan anggota.



Gambar 1. Suasana Pelatihan

Kegiatan PKM ini sepenuhnya dilaksanakan dari bantuan pembiayaan LPPM Universitas Negeri Makassar dan tidak memungut biaya dari peserta. Kegiatan ini dilaksanakan 3 (tiga) hari dalam bentuk tatap muka dan diskusi dan tanya jawab yang dilaksanakan mulai pukul 15.00-17.00 WITA.

b. Partisipasi Mitra

Kegiatan PKM ini membutuhkan partisipasi aktif dari pihak mitra. Partisipasi tersebut dimulai dari terbukanya mitra terhadap semua proses atau tahapan kegiatan PKM. Kegiatan PKM ini akan dilakukan secara tatap muka. Partisipasi mitra dalam proses sosialisasi, dan pelaksanaan kegiatan dengan mengikuti proses dengan baik dan dapat memahaminya secara benar. Serta tim PKM dapat memberikan masukan kepada pihak mitra.



Gambar 2. Partisipasi Mitra

c. Hasil yang Dicapai

Kegiatan PKM secara tatap muka dihadiri sekitar 20 peserta dari pengurus dan lansia. Pemilihan mitra dilatarbelakangi oleh Yayasan panti perempuan yang lanjut usia dan memerlukan bantuan diantaranya pengetahuan kesehatan yang dapat mendukung kemandirian lansia. Rendahnya pengetahuan tentang pencegahan penyakit diabetes menyebabkan kurangnya kesadaran lansia dan pengurus dalam memberikan fasilitas kesehatan, maka dari itu tim kami memberikan pelatihan dan penyuluhan serta aksi "Senam Diabetes Bersama"

agar memberi dan menambah pengetahuan tentang kesehatan yang lebih memadai sehingga kualitas hidup lansia dapat beratambah.

Aktivitas fisik yang teratur sebagai salah satu bagian dari manajemen diabetes mellitus. Senam diabetes termasuk salah satu aktivitas fisik yang dapat membantu mencegah atau menunda perkembangan diabetes. Senam diabetes yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kepekaan tubuh terhadap insulin dan membantu mengatur kadar glukosa darah individu dalam rentan normal. Tingkat kebugaran adalah prediktor terkuat dari semua penyebab kematian pada penderita diabetes. Aktivitas fisik bisa sama kuatnya dengan obat penurun glukosa dengan efek samping yang lebih sedikit. Aktivitas fisik yang teratur, bersamaan dengan makan sehat dan pengendalian berat badan, dapat mengurangi kejadian diabetes tipe 2 hingga 60 persen. Kegiatan PKM ini sekaligus memberikan penyegaran dan pengetahuan tentang penyakit diabetes yang menjadi salahsatu masalah pada lansia. Dengan adanya komunikasi dua arah dalam kegiatan ini, pelaksanaan kegiatan senam diabetes dapat dilakukan secara serentak di ruangan terbuka.

d. Faktor Pendukung

Faktor pendukung terlaksananya kegiatan ini adalah karena substansi materi kegiatan merupakan hal yang juga dianggap penting oleh mitra dalam hal ini utamanya bagi lansia, yang selama ini belum menjadikan senam diabetes dari salahsatu aktivitas olahraga yang memberi dampak besar pada kondisi kesehatan khusus lansia, tim pemateri yang menguasai materi, dan peserta yang mengikuti acara dengan antusias.

e. Faktor Penghambat

Faktor penghambat pada kegiatan ini menurut pelaksana tidak ada. Pelaksanaan acara berlangsung lancar dan baik, peserta juga merasa tidak ada keluhan yang berarti.

f. Rencana Tahapan Berikutnya

Tahapan selanjutnya dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak bias, pada Yayasan dan peserta. Bagi organisasi mitra yang juga memiliki potensi untuk menyebarkan informasi penyakit diabetes dan senam diabetes, sehingga dapat digunakan sebagai pengetahuan dalam meningkatkan kesehatan lansia.

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil pengabdian ini antara lain:

1. Mitra memiliki pengetahuan tentang konsep dasar pemeriksaan *vital sign*.
2. Mitra memiliki pemahaman tentang konsep dasar dari penyakit diabetes dan senam diabetes.
3. Mitra memperoleh pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik pada lansia dalam mencegah penyakit diabetes.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat melalui DIPA Universitas Negeri Makassar Nomor: SP DIPA-023.17:2.677523/2023, Tanggal 15 Februari 2023. Sesuai Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Makassar Nomor: 296/UN36/HK/2023, Tanggal 15 Maret 2023 yang telah memberikan dana pengabdian. Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan ijin pengabdian. Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pengurus dan seluruh anggota Yayasan Panti Werdha Theodora yang telah membantu pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Diabetes, D. O. F. (2010) 'Diagnosis and classification of diabetes mellitus', *Diabetes Care*, 33(SUPPL. 1). doi: 10.2337/dc10-S062.
- Ginanjari, Y., Damayanti, I. and 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*, 4(1), p. 19. doi: 10.25157/jkg.v4i1.6408.
- Mukhlisah Nurul Khair Nuraeni Mustari, N. L. U. (2019) 'Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar', *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(2), pp. 85–91.
- Safitri, N. A. N., Purwanti, L. E. and Andayani, S. (2022) 'Hubungan Perilaku Perawatan Kaki Dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Rsu Muhammadiyah Dan Klinik Rulia Medika Ponorogo', *Health Sciences*

Journal, 6(1), pp. 67–74. doi:
10.24269/hsj.v6i1.1159.

Wasludin, W. and Lindawati, L. (2019) ‘Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Periuk Jaya Kota Tangerang’, *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 6(2), pp. 247–254. doi: 10.36743/medikes.v6i2.176