JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)
http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm
Vol. 9, No. 2, April 2025, Hal. 2192-2203
e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158
Crossref :https://doi.org/10.31764/jmm.v9i2.29801

PENINGKATAN PENGETAHUAN DIABETES MELITUS DAN PENCEGAHAN DENGAN SENAM KAKI

Loritta Yemina[1*], Henrianto Karolus Siregar[2], Sarti Oktarina Purba[3], Rumiris S. B. Pardede[4], Santa Maria Pangaribuan[5]
[1,2,3,4,5]Dosen Prodi Diploma Tiga Keperawatan, STIKes PGI Cikini, Indonesia
lorittayemina@stikespgicikini.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik kronis ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Diabetes Melitus terjadi ketika kelenjar pankreas tidak menghasilkan cukup insulin untuk mengontrol jumlah glukosa dalam darah. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk memberikan pemahaman tentang pengetahuan dasar penyakit Diabetes Melitus dan pencegahannya dengan melakukan senam kaki Diabetes Melitus. Metode pelaksanaan pada pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan materi dan demonstrasi pada tanggal 15 November 2024 di ikuti peserta sebanyak 30 responden. Dari hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* yang sudah dilakukan semua responden mendapat gambaran dan dapat mempraktikkan materi maupun latihan senam kaki Diabetes Melitus yang sudah diajarkan dengan baik. Berdasarkan hasil *Pre-Test* dengan jumlah 30 responden menunjukkan rata-rata 8,10 %, sedangkan pada tahap *Post-Test* menunjukkan bahwa rata-rata 9,30 %. Berdasarkan hasil penghitungan statistik hubungan antara kedua data variabel yakni pretest dan posttest didapati hasil signifikansinya 0,587.

Kata Kunci: Diabetes Melitus; Pengetahuan; Senam Kaki.

Abstract: *Diabetes Mellitus is a chronic metabolic disease characterized by elevated blood glucose levels that over time cause serious damage to the heart, blood vessels, eyes, kidneys, and nerves. Diabetes Mellitus occurs when the pancreas does not produce enough insulin to control the amount of glucose in the blood. The purpose of this community service is to provide an understanding of the basic knowledge of Diabetes Mellitus and its prevention by doing Diabetes Mellitus foot exercises. The implementation method for community service is carried out by providing materials and demonstrations on November 15, 2024, attended by 30 respondents. From the results of the Pre-Test and Post-Test that have been carried out, all respondents got an overview and were able to practice the material and Diabetes Mellitus foot exercise exercises that had been taught well. Based on the results of the Pre-Test with 30 respondents, an average of 8.10% was shown, while the Post-Test stage showed an average of 9.30%. Based on the results of the statistical calculation of the relationship between the two Variable data, namely the Pre-Test and Post-Test, the significance result was 0.587.*

Keywords: *Diabetes Mellitus; Knowledge; Foot Exercise.*

Article History:
Received: 18-02-2025
Revised : 25-03-2025
Accepted: 25-03-2025
Online : 24-04-2025

This is an open access article under the CC–BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah suatu penyakit kronis yang tidak dapat menular dari satu orang ke orang lainnya. Adapun penyakit yang termasuk dalam kategori PTM adalah Penyakit kardiovaskular, Diabetes Mellitus, kanker dan penyakit paru obstruksi kronis (Kemenkes Republik Indonesia, 2014). Diabetes adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah), yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf (Siregar & Siregar, 2022). Diabetes Melitus terjadi ketika kelenjar pankreas tidak menghasilkan cukup insulin untuk mengontrol jumlah glukosa dalam darah. Akibatnya, gula (glukosa) yang dikonsumsi tubuh tidak dapat diproses secara sempurna, sehingga kadar glukosa di dalam tubuh akan meningkat (Siregar et al., 2023).

Tanda dan gejala diabetes yang ditemukan pada awal diagnosa adalah hilangnya berat badan secara drastis, Poliuria (Sering Berkemih), Polidipsia (Sering Haus), dan Polifagia (Sering Lapar)(Ada, 2023). Gejala-gejalanya dapat berkembang sangat cepat (beberapa minggu atau bulan saja) pada diabetes type 1, sementara pada diabetes tipe 2 biasanya berkembang jauh lebih lambat dan mungkin tanpa gejala sama sekali atau tidak jelas (Hasbullah, 2020). Beberapa tanda dan gejala lain dapat menandai timbulnya diabetes meskipun tidak spesifik untuk penyakit ini penglihatan kabur, sakit kepala, kelelahan, penyembuhan luka yang lambat, dan kulit gatal (Dharmayanti et al., 2024). Apabila tanda dan gejala diabetes tidak ditangani dengan pengobatan yang tepat akan menimbulkan komplikasi.

Komplikasi yang timbul akibat Diabetes Melitus salah satunya komplikasi kronis atau jangka lama seperti penyakit kardiovaskuler yaitu penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit retinopati diabetik (gangguan mata/penglihatan) yang dapat menyebabkan kebutaan, neuropati diabetik atau kerusakan saraf yang dapat menyebabkan impotensi, dan menyebabkan luka atau ganggren dengan risiko amputasi, dan penyakit nefropati diabetik (gangguan ginjal) yang dapat menyebabkan kerusakan ginjal (Sativa, 2019). Sehingga diperlukan penanganan dan pengobatan yang tepat dalam mengatasi terjadinya komplikasi yang lebih serius pada penderita Diabetes Melitus (Suarnianti et al., 2022).

Fakta dan angka diabetes menunjukkan meningkatnya beban global bagi individu, keluarga, dan negara. IDF Diabetes Atlas (2021) melaporkan bahwa 10,5% dari populasi dewasa (usia 20-79 tahun) menderita diabetes, dan hampir setengahnya tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut (Asniati & Hasana, 2021). Penderita diabetes di seluruh dunia pada tahun 2021 berjumlah 537 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan diabetes (Siregar et al., 2023). Hasil SKI 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes dan potensi kondisi diabetes yang tidak terdiagnosis di masyarakat. Prevalensi diabetes berdasarkan diagnosis dokter mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018 yaitu 1,7% di

tahun 2023 pada semua kelompok usia, serta 2,2% di tahun 2023 pada kelompok usia ≥15 tahun(Widiyono et al., 2021).

Salah satu latihan fisik yang dianjurkan untuk mengurasi peningkatan glukosa dalam darah yaitu melakukan latihan senam kaki Diabetes Melitus(Rahmawati & Dewy, 2024). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu bahwa demonstrasi dan edukasi latihan senam kaki Diabetes Melitus dapat membantu pasien meningkatkan aktivitas fisik yang akan dilakukan. Latihan senam kaki merupakan tindakan untuk mengatasi peningkatan kadar glukosa dalam darah sehingga kadar glukosa darah pasien akan mengalami penurunan yang signifikan (Widiyono et al., 2021).

STIKes PGI Cikini sebagai Institusi Pendidikan Tinggi mempunyai tugas dan tanggungjawab untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai salah satu komponen Tridharma Perguruan Tinggi. Pada kesempatan ini pengabdian kepada masyarakat akan dilaksanakan pada masyarakat yang beresiko atau sudah menderita Diabetes Melitus berdomisili di Desa Sanggi, Kabupaten Pesawaran, Lampung. Pelaksanaan kegiatan PKM ini diselenggarakan atas kerja sama antara Aparat Desa Sanggi dan STIKes PGI Cikini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Civitas STIKes PGI Cikini bermanfaat bagi masyarakat khususnya kaum ibu di Desa Sanggi Kabupaten Pesawaran, Lampung Kegiatan ini mendapatkan dukungan penuh dari Pimpinan Rukun Warga Kabupaten Pesawaran, Lampung begitu juga pimpinan STIKes PGI Cikini. Kegiatan PKM yang dilakukan melalui edukasi kesehatan dan mendemonstrasikan secara langsung senam kaki pada penderita diabetes melitus.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk memberikan pemahaman tentang pengetahuan dasar penyakit Diabetes Melitus dan pencegahannya dengan melakukan senam kaki Diabetes Melitus. Meningkatnya jumlah penderita Diabetes Melitus masih dirasakan saat ini. Angka kejadian Diabetes Melitus Provinsi Lampung sebanyak 22.345 kasus pada tahun 2018 (Satu data Pesawaran, 2022). Desa sanggi terletak pada Kecamatan Padang cermin berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Pesawaran Bidang P2P menyebutkan jumlah penderita Diabetes Melitus sebanyak 222 penderita yang melakukan kunjungan ke puskesmas secara rutin. Jumlah tersebut mengalami peningkatan di tahun 2023 sebanyak 262 penderita Diabetes melitus atau mengalami kenaikan 18 % dari tahun sebelumnya. Peningkatan tersebut memberikan dampak yang kurang baik pada kesehatan masyarakat di wilayah Desa Sanggi.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksankan dalam bentuk pemberian ceramah yang dilakukan secara onsite atau tatap muka kepada masyarakat atau ibu yang beresiko atau sudah menderita Diabetes Melitus yang berdomisili di Desa Sanggi, Kabupaten Pesawaran, Lampung sebanyak

30 peserta, 5 orang dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini Jakarta dan kerja sama antara apparat desa. Tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui kerjasama antara Aparat Desa Sanggi, Kabupaten Pesawaran yang menyedikan tempat, fasilitas, dan mengundang para peserta dalam kegiatan ini.

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode memberikan tindakan pengetahuan dan pencegahan Diabetes Melitus kepada anak-anak dan masyarakat yang berada di Desa Sanggi Kabupaten Pesawaran yaitu pemberian pendidikan kesehatan Diabetes Melitus dilanjutkan dengan kegiatan pemberian tindakan senam kaki dengan masyarakat. Adapun Langkah-langkah pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahap yakni:

1. Pra Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan doa bersama seluruh panitia internal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini Jakarta, kemudian pada saat di Desa Sanggi Kabupaten Pesawaran juga diawali dengan doa bersama dengan Kepala Desa dan pemerintah setempat. Kemudian tim pengabdian kepada masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini Jakarta dan Kepalada Desa Sanggi memberikan kata sambutan serta memberikan pengarahan kepada para peserta yang akan mengikuti kegiatan ini. Setelah itu peserta mengisi pre-test sebelum pemaparan materi dimulai.

2. Penyuluhan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan mengisi daftar hadir dan informed consent kesedian mengikuti pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan. Mengisi kuesioner pre-test dan akan dilanjutkan penyampaian materi Diabetes Melitus tentang: (1) Apakah tidur malam tidak teratur dapat menyebabkan Diabetes Melitus; (2) Apakah DM menyebabkan impoten; (3) Apakah impoten pada dm bisa disembuhkan; (4) Apakah kesemutan masuk kategori sakit Diabetes Melitus; dan (5) Bagaimana cara beraktivitas yang baik untuk mencegah Diabetes Melitus. Setelah diberikan pemaparan materi tentang Diabetes Melitus maka akan dilanjutkan demonstrasi senam kaki Diabetes Melitus. Setelah pemaparan materi diberikan, peserta diberikan waktu untuk mengajukan pertanyaan. Diakhir tanya jawab selama 30 menit, peserta diminta mengisi post-test yang berisi 10 pertanyaan pilihan benar dan salah. Berikut jadwal kegiatan pengabdian kepada Masyarakat, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan PKM

Waktu	Materi	Pemateri
10.00-10.15	Mengisi daftar hadir dan *informed consent* kesediaan mengikuti PKM	
10.15-10.30	Mengisi kuesioner *Pre-Test*	
10.30-11.45	Penyampaian materi Diabetes Melitus	1. Ns. Henrianto Karolus Siregar, S.Kep., M.Kep 2. Ns. Sarti Oktarina Purba, S.Kep., M.Kep 3. Santa Maria Pangaribuan, S.Kep., Ners., M.Sc
11.45-12.00	Mengisi kuesioner *Post-Test*	
12.00-13.30	Senam kaki Diabetes Melitus	1. Ns.Loritta Yemina,M.Kep., Sp.Kep.MB 2. Ns.Rumiris S. B. Pardede, M.Kep

3. Evaluasi

Sebelum dan setelah diberikan materi peningkatan pengetahuan Diabetes Melitus dan pencegahan dengan senam kaki Diabetes Melitus pada masyarakat perlu di lakukan *Pre-Test* dan *Post-Test.* Hal ini dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap materi yang diberikan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pra Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pada tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat STIKes PGI Cikini melakukan pengecekan terhadap responden yang telah hadir dan memberitahu kepada responden untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan, Selanjutnya melakukan pengisian informed concent untuk meminta persetujuan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap berikutnya melakukan penjelasan kepada responden untuk mengisi kuesioner pre-test yang berisi pernyataan tentang penyakit Diabetes Melitus dan meminta responden untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.

Kegiatan ini secara administratif berjalan secara baik, dengan komunikasi dan koordinasi dari kedua belah pihak. Dengan adanya surat izin PKM dan surat tugas yang telah divalidasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan sesuai dengan waktu perencanaan yang ditetapkan yaitu ditanggal 15 November 2024. Dalam pelaksanaan kegiatan pegabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan atas kerja sama antara Kepala Desa Sanggi Kabupaten Pesawaran Lampung dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini Jakarta. Tim pengabdian kepada masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini Jakarta melakukan briefing selama 30 menit sebelum pelaksanaan penyuluhan kesehatan “Peningkatan

Pengetahuan Diabetes Melitus dan Pencegahan Dengan Senam Kaki Diabetes Melitus".

Setelah diberikan penjelan kepada responden langkah selanjutnya memberikan edukasi tentang peningkatan pengetahuan Diabetes melitus. Pada tahap ini diberikan penjelasan secara mendalam tentang pengertian diabetes melitus sampai pada tahap bagaimana responden melakukan aktivitas fisik dengan baik untuk mencegah terjadi penyakit diabetes melitus yang semakin meningkat.

2. Peningkatan Pengetahuan Diabetes Melitus dan Senam Kaki Diabetes

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuka pertama kali dengan memberikan kata sambutan oleh Kepala Desa Sanggi Kabupaten Pesawaran Lampung dan perwakilan dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini Jakarta. Sebelum dilakukan pemberian materi penyuluhan kepada peserta yang hadir, tim pengabdian kepada masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini Jakarta melakukan *Pre-Test* kepada peserta yang hadir sebanyak 30 orang. Setelah itu kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi. Setelah diberikan pemaparan materi tentang Diabetes Melitus maka akan dilanjutkan demonstrasi senam kaki Diabetes Melitus. Setelah pemaparan materi diberikan, peserta diberikan waktu untuk mengajukan pertanyaan. Diakhir tanya jawab selama 30 menit, peserta diminta mengisi post-test yang berisi 10 pertanyaan pilihan benar dan salah. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini Jakarta ikut memberikan kontribusi dalam peningkatan kesehatan masyarakat khususnya pada masyarakat yang menderita diabetes meliuts.

a. Karakteristik Responden

   Berdasarkan hasil distribusi peserta bahwa peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sanggi Kabupaten Pesawaran Kabupaten Lampung sebanyak 30 peserta. Distribusi peserta berdasarkan usia mayoritas peserta berusia 36-45 Tahun sebanyak 17 peserta (57.0%), distribusi peserta berdasarkan Pendidikan mayoritas peserta berpendidikan SMA sebanyak 19 peserta (63.0%), distribusi peserta berdasarkan pekerjaan mayoritas peserta bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 18 peserta (60.0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Data Karakteristik Demografi Responden (n=30)

Karakteristik	N (30)	%
Usia		
26-35 Tahun (Dewasa Awal)	8	27.0
36-45 Tahun (Dewasa Akhir)	17	57.0
46-55 Tahun (Lansia Awal)	4	13.0
56-65 Tahun (Lansia Akhir)	0	0
> 65 Tahun (Masa Manula)	1	3.00
Total	30	100.0
Pendidikan		
SD	3	10.0
SMP	2	7.00
SMA	19	63.0
Perguruan Tinggi	6	20.0
Total	30	100.0
Petani		
IRT	25	83.3
Pedagang	1	3.3
Wiraswasta	2	6.7
Pedagang	1	3.3
PNS	1	3.3
Total	30	100.0

b. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan hasil peningkatan pengetahuan Diabetes Melitus dan pencegahan dengan senam kaki Diabetes Melitus di Desa Sanggi Kabupaten Pesawaran Lampung bahwa pada output ini diperlihatkan deskriptif dari *Pre-Test* dan *Post-Test*. Didapatkan rata-rata *Pre-Test* 8,10 dan rata-rata *Post-Test* 9,30. Hal ini menunjukkan peningkatan 1,20 poin pada hasil rata-rata pretest dan posttest dari 30 responden. Penulis juga melakukan penghitungan hubungan dari kedua hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*.

Tabel 3. Gambaran Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* (n=30)

Skor	Mean	N	Std.Deviation	Std.Error mean
Pre-test	8.10	30	1.348	.246
Post-test	9.30	30	1.264	.231

Berdasarkan hasil penghitungan statistik hubungan antara kedua data variabel yakni pretest dan posttest didapati hasil signifikansinya 0,587. Hasil ini menunjukkan 0,587 > 0,05 sehingga disimpulkan tidak ada hubungan antara *Pre-Test* dan *Post-Test*.

Tabel 4. Perbedaan Hasil *Pre-Test* & *Post-Test*

Skor	N	Correlation	Sig.
Paired Samples Correlations	30	.103	.587

Berdasarkan hasil penghitungan diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata atau signifikan antara hasil tingkat pengetahuan masyarakat tentang Diabetes Melitus Dan Pencegahan Dengan Senam Kaki pada data pre-test dan post-tes.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1 pretest posttest	--1.200	1.750	.319	-1.853	-.547	-3.756	29	.001

Gambar 1. *Paired Samples Test*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Civitas STIKes PGI Cikini bermanfaat bagi masyarakat khususnya kaum ibu di Desa Sanggi Kabupaten Pesawaran, Lampung Kegiatan ini mendapatkan dukungan penuh dari Pimpinan Rukun Warga Kabupaten Pesawaran, Lampung begitu juga pimpinan STIKes PGI Cikini. Kegiatan PKM yang dilakukan melalui edukasi kesehatan dan mendemonstrasikan secara langsung senam kaki pada penderita diabetes melitus. Berbagai macam jenis metode dan media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan saat ini bervariasi dan dikemas menarik, juga terbukti memberi pengaruh yang cukup besar terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu, sehingga pesan atau informasi yang disampaikan dapat dipahami dengan mudah dan dianggap menyenangkan oleh ibu (Yulianti & Januari, 2021).

Metode demonstrasi yang digunakan dalam edukasi ini juga diharapkan akan membantu ibu dalam melakukan senam kaki. Latihan Fisik merupakan salah satu dari empat pilar utama penatalaksanaan DM (Rahmawati & Dewy, 2024). Latihan fisik dapat menurunkan kadar glukosa darah karena latihan fisik akan meningkatkan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif (Widiyono et al., 2021). Salah satu latihan fisik yang dianjurkan adalah senam kaki diabetes. Ada beberapa tujuan senam kaki diabetes yaitu, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot kecil, mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki meningkatkan kekuatan otot betis dan paha, mengatasi keterbatasan gerak sendi (Sangadji., 2023).

Gambar 2. Pelaksanaan Senam Kaki Diabetes Melitus

Hal ini terlihat dampak yang nyata pada peningkatan pengetahuan sesudah dilakukan edukasi kesehatan melalui demonstrasi. Perolehan nilai rata-rata sebelum edukasi kesehatan dilakukan adalah 8,10 dan meningkat dengan nilai rata-rata 9,30 setelah kegiatan edukasi penyuluhan dilakukan (Siregar et al., 2024). FAKE (*Foot And Ankle Exercises*) Untuk Pencegahan Komplikasi Pada Kaki Penderita Diabetes Melitus Evaluasi Akhir Program Pengabdian Kepada Masyarakat diperoleh bahwa pengetahuan penderita DM terhadap perawatan kaki yang menunjukkan peningkatan nilai rerata posttest menjadi 70 dari nilai rerata pada pre test 49 terhadap 30 peserta DM (Badrujamaludin et al., 2023). Sementara itu, didapatkan 18 orang memiliki skor ABI dengan interpretasi borderline perfusion (0,6-0,8) dan sisanya berada dalam rentang normal. Sedangkan setelah dilakukan latihan jasmani berupa senam kaki didapatkan 6 orang masih memiliki skor ABI rentang 0,6-0,8 dengan interpretasi borderline perfusion dan 24 orang berada dalam rentang normal dengan skor ABI 0,9-1,3 (Nisi, 2022).

Faktor lainnya adalah tingkat pendidikan ibu, dimana 63 % ibu memiliki pendidikan SMA. Tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan ibu, termasuk pengetahuan dan praktik senam kaki mencegah penyakit Diabetes Melitus. Pengetahuan ibu yang rendah berarti kemampuan ibu dalam mencegah penyakit DM juga rendah. Berdasarkan penelitian Faizal Sangadji (2023), Pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk intervensi atau upaya yang ditujukan kepada perilaku agar perilaku tersebut kondusif untuk kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat (Siregar et al., 2023).

Pada saat kegiatan PKM semua ibu-ibu yang berkunjung ikut terlibat dan sangat antusias dalam mengikuti semua materi edukasi dan demonstrasi yang diberikan. Pada saat tanya jawab peserta diminta untuk mengulang kembali apa yang sudah disampaikan melalui materi dan memperagakan bagaimana senam kaki. Tiga puluh (30) orang peserta dapat mengulang kembali apa yang dimaksud dengan diabetes melitus, pencegahan Diabetes Melitus dengan cara senam kaki (Nur & Hasrul, 2021).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pengetahuan dan pencegahan Diabetes Melitus Melitus dengan Senam Kaki melalui edukasi dan demonstrasi kepada masyarakat khususnya ibu-ibu dari berbagai profesi sangat bermanfaat. Edukasi ini meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pendidikan pencegahan penyakit Diabetes Melitus dimana memiliki komplikasi yang luas dan dapat merusak berbagai sistem organ tubuh manusia. Secara detail terbukti bahwa hasil *Pre-Test* dengan jumlah 30 orang menunjukkan bahwa rata-rata 8,10%, sedangkan pada *Post-Test* menunjukkan rata-rata 9,30%. Hal ini menunjukkan peningkatan 1,20 poin pada hasil rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test* dari 30 responden. Penulis juga melakukan penghitungan hubungan dari kedua hasil *Pre-Test* dan *Post-Test.* Perlu dilakukan kajian lebih lanjut terhadap peserta terhadap pencegahan Diabetes Melitus sehingga masyarakat khususnya ibu-ibu dapat melakukan pencegahan DM dengan cara lain selain senam kaki. Adanya kegiatan lanjutan yang berupa pelatihan sejenis selalu diselenggarakan secara periodik sehingga dapat meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mencegah penyakit Diabetes Melitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PKM mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa dan Warga di Desa Sanggi Kabupaten Pesawaran Lampung yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

(ADA), A. D. A. (2023). American Diabetes Association (ADA). *The Grants Register 2024*, *46*(January), 64–64. https://doi.org/10.1057/978-1-349-96073-6_16356

Asniati, & Ulfa Hasana. (2021). Pengaruh Senam Kaki Diabetik Terhadap Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, *10*(2), 359–363. https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.169

Badrujamaludin, A., Ropei, O., & Saputri, M. D. (2023). Pengaruh senam kaki diabetes terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *17*(2), 134–141. https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9660

Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu. (2018). "Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu Tahun 2018". Pringsewu: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Dinkes Kabupaten Pringsewu.

Dharmayanti, N. P. D., Darmini, A. A. A. Y., & Dharmapatni, N. W. K. (2024). Tingkat Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tentang Pencegahan Ulkus Diabetik Melalui Penyuluhan. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, *3*(2), 70–74. https://doi.org/10.37294/jai.v3i2.511

Hasbullah, H. H. (2020). Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Mellitus. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, *11*(2), 34. https://doi.org/10.32382/jmk.v11i2.1763

Kemenkes, R.I. (2014). Situasi dan Analisis Diabetes. Jakarta; Pusat Data Dan

Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Situation and Analysis of Diabetes. Jakarta; Data and Information Center Ministry of Health Republic of Indonesia].

Nisi, S. (2022). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Dan Resiko Ulkus Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Nurse*, *5*(2), 103–111. https://doi.org/10.57213/nurse.v5i2.127

Nur, Hasrul, T. (2021). Efektifitas Senam Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene Kabupaten Sidenreng Rappang. *Jurnal Inonasi Dan Pengabdian Masyarakat*, *01*(1), 4. https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIPengMas/article/view/233

Pangaribuan, S. M., Siregar, H. K., Yemina, L., Yenny, Y., & Widiastuti, S. H. (2023). Implementasi Senam Hipertensi Dan Pendidikan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Rawasari. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, *2*(3), 262–268. https://doi.org/10.59025/js.v2i3.109

Sangadji., F. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Kaki Sebagai Upaya Pencegahan Ulkus Kaki Diabetik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, *3*(4), 63–71.

Sativa, A. R. (2019). Mekanisme Diabetes Melitus Tipe 2 Dalam Meningkatkan Risiko Penyakit Katarak. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *6*(2), 160–165. https://doi.org/10.33024/jikk.v6i2.2212

Satu data Pesawaran. (2022). Pelayanan Kesehatan Penderita Diabetes Melitus (DM) menurut Kecatan dan Puskesmas Kabupaten Pesawaran tahun 2022. Diperoleh tanggal 10 November 2024 dari https://data.pesawarankab.go.id/visualisasi/Pelayanan%20Kesehatan%20Pe nder ita%20Diabetes%20Melitus%20(DM)%20menurut%20Kecamatan%20dan%2 0 Puskesmas%20Kabupaten%20Pesawaran%20Tahun%202022.

Siregar, H. K., & Siregar, S. W. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga terhadap Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Diabetes Mellitus di RSUD Sawah Besar Jakarta Tahun 2022. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, *3*(2), 83–88. https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.1061

Siregar, H. K., Butar butar, S., Pangaribuan, S. M., & Siregar, S. W. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Koja Jakarta*. *4*(1), 32–39. https://doi.org/10.55644/jkc.v4i1.94

Siregar, H.K., Yenny., Butar butar, S., Pangaribuan, S.M., Batubara, K. (2023). Effectiveness Of Modern Wound Treatment Using Wanding Techniques Moist Wound Healing In Healing Diabetic. *Jurnal Perawat Indonesia*, *7*(2), 1480–1490. https://doi.org/doi.org/10.32584/jpi.v7i3.2393

Siregar, H. K., Yenny, Y., & Yemina, L. (2024). Edukasi Dan Promosi Kesehatan Ulkus Diabetikum Pada Penderita Diabetes Melitus. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *8*(1), 436. https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19729

Siska Rahmawati, Tika Sari Dewy, R. U. (2024). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, *10*(1), 18–25.

Suarnianti, Husnul, & Amriati. (2022). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Penurunan Glukosa Darah Pasien DM TIPE 2. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, *2*(3), 333–341.

Widiyono, W., Suwarni, A., Winarti, W., & Dewi, T. K. (2021). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Tingkat Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Wacana Kesehatan*, *6*(2), 85. https://doi.org/10.52822/jwk.v6i2.283

Yulianti, Y., & Januari, R. S. (2021). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Mellitus terhadap Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ciemas. *Lentera : Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, *4*(2), 87–94. https://doi.org/10.37150/jl.v4i2.1444