JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026

# Pemberdayaan Lansia Penderita Diabetes Mellitus dengan Kelompok Senam Kaki Upaya Mencegah Komplikasi DM pada Kaki di Kelurahan Sindumartani, Kapanewon Ngemplak, Kab. Sleman, D.I. Yogyakarta

**Wittin Khairani[1], Sri Haryanti[2], Haryono[3]**
[1,3]Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
[2]Jurusan Kesehatan Lingkungan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
E-mail: khairaniwittin@gmail.com

**Article History:**
*Received: 11-09-2026*
*Revised: 23-09-2026*
*Accepted: 14-10-2026*

**Keywords:**
*Empowerment, Family, Complications Hypertension, Health management*

***Abstract:*** *Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that can lead to various complications, including peripheral neuropathy and peripheral arterial disease, which contribute to an increased risk of diabetic foot complications. Peripheral neuropathy can cause a loss of protective sensation, impaired motor function, and changes in foot biomechanics. Therefore, integrated health promotion and preventive interventions are needed to maintain foot function and reduce the risk factors associated with complications in patients with DM. According to the International Diabetes Federation (IDF, 2021), approximately 537 million adults aged 20–79 years were living with diabetes mellitus worldwide. This number was projected to increase to 643 million by 2030 and 783 million by 2045. Indonesia ranked fifth globally in terms of the number of people living with diabetes mellitus, with approximately 19.47 million cases. Diabetes was also associated with 6.7 million deaths worldwide in 2021. The implementation time of the community service activity was in August 2026. The empowerment program resulted in increased independence among integrated health post (Posyandu) cadres following their participation in the empowerment of older adults with diabetes mellitus through diabetic foot exercise groups. The outcomes included: The establishment of diabetic foot exercise groups,The development of an annual schedule of diabetic foot exercise activities, The appointment of a leader for each diabetic foot exercise group and the implementation of a health monitoring program for older adults with diabetes mellitus by the older adult integrated health post (Posyandu Lansia) in Sindumartani Village, Ngemplak, Sleman Regency, Yogyakarta, Indonesia.*

## PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol dengan melakukan pengelolaan yang tepat. Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus bahwa terdapat empat pilar yaitu edukasi, terapi nutrisi, latihan jasmani, dan terapi

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026

farmakologi. Pengontrolan diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh kemandirian diabetes dalam melakukan perawatan diabetes yang benar sehingga manajemen diabetes dapat menjadi gaya hidup pasien. Edukasi tentang Diabetes Mellitus yang diberikan mencakup pengendalian gula darah melalui perencanaan makan, latihan jasmani dan obat-obatan, pemantauan gula darah, tanda dan gejala komplikasi akut dan pencegahan komplikasi kronik (PERKENI,2021) .

Diabetes Melitus (DM) adalah kondisi kronis yang disebabkan oleh berbagai faktor yang ditandai oleh tingginya kadar gula darah serta gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein akibat kekurangan insulin (4). Diabetes adalah suatu penyakit yang disebabkan adanya peningkatan kadar gula dalam darah akibat kekurangan insulin, penyakit ini disebababkan karena pankreas tidak dapat menghasilkan cukup insulin. Berdasarkan data Riset Kesehatan menjelaskan prevalensi diabetes pada kelompok populasi lanjut usia di negara –negara makin meningkat dengan bertambah panjangnya usia penduduk.

Selanjutnya Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi, termasuk neuropati perifer dan penyakit arteri perifer yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko gangguan kaki diabetik. Neuropati perifer dapat menyebabkan penurunan sensasi protektif, gangguan fungsi motorik, serta perubahan biomekanika kaki. Kondisi tersebut menyebabkan pasien lebih rentan mengalami cedera yang tidak disadari, peningkatan tekanan pada area tertentu di telapak kaki, dan kerusakan jaringan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang terintegrasi untuk mempertahankan fungsi kaki serta mengurangi faktor risiko komplikasi pada penderita DM (Diabetes Care,2026).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), 2021. Mencatat 537 juta orang dewasa (usia 20-79 tahun) hidup dengan Diabetes Melitus. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Indonesia berada di posisi ke-5 dengan jumlah pengidap Diabetes Melitus sebanyak 19,47 juta dan menyebabkan 6,7 juta kematian pada tahun 2021(5). Penyakit ini menjadi penyebab langsung dari sekitar 1,5 juta kematian setiap tahun, dan berkontribusi terhadap banyak komplikasi kesehatan lainnya, seperti penyakit ginjal dan penyakit kardiovaskular (Sari Pl, dkk, 2024).

Pengontrolan diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh kemandirian diabetes dalam melakukan perawatan diabetes yang benar sehingga manajemen diabetes dapat menjadi gaya hidup pasien. Perawatan dan pendidikan pengelolaan Diabetes Mellitus secara mandiri dibutuhkan diabetisi untuk mencegah komplikasi akut dan menurunkan risiko komplikasi jangka panjang (ADA, 2013). Kebijakan Menteri Kesehatan Republik Indonesia dalam keputusan NOMOR HK.01.07/MENKES/603/2020 tentang penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe II yang dikelompokkan dalam Lima Pilar yaitu edukasi, diet, aktivitas fisik, kontrol glukosa darah, terapi nonfarmakologis dan terapi farmakologis. Terapi nonfarmakologis meliputi perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik seperti olahraga, sedangkan terapi farmakologis meliputi pemberian obat anti diabetes oral dan terapi insulin (PERKENI, 2021).

Pemberdayaan merupakan proses penyadaran masyarakat yang dilakukan secara transformatif, partisipatif dan berkesinambungan melalui peningkatan kemampuan dalam menangani persoalan dasar yang dihadapi dan meningkatkan kondisi hidup sesuai dengan harapan. Pemberdayaan masyarakat adalah proses pembangunan dimana masyarakat

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026

berinisiatif untuk memulai proses kegiatan sosial untuk memperbaiki situasi dan kondisi diri sendiri. Pemberdayaan masyarakat hanya bisa terjadi apabila masyarakat itu sendiri ikut pula berpartipasi. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini berfokus pada keluarga untuk meningkatkan peran aktif dalam menerapkan manajemen kesehatan diri efektif (Notoatmojo, 2012).

Tujuan utama dari kegiatan pemberdayaan ini adalah peningkatan pengetahuan, pemahaman, peran aktif dan kemandirian pada kader posyandu, kelompok lansia penderita DM dalam pemberdayaan masyarakat dalam pelaksanaan senam kaki diabetes mellitus di Kalurahan Sindumartani, Kapanewon, Ngemplak, Kab. Sleman. Dengan manfaat utama dari pemberdayaan masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kemandirian kader posyandu, lansia penderita diabetes mellitus dalam upaya mencegah komplikasi. Pemberdayaan masyakarakat adalah suatu upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat dalam mengali, mengatasi, memelihara, melindungi dan meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri.

Salah satu prioritas solusi masalah adalah latihan fisik untuk penderita diabetes untuk pencegahan komplikasi dengan melakukan senam kaki secara teratur. Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki. Senam kaki ini bertujuan untuk memperbaiki sirkulasi darah sehingga nutrisi ke jaringan lebih lancar, memperkuat otot-otot kecil, otot betis, dan otot paha, serta mengatasi keterbatasan gerak sendi yang sering dialami oleh pasien diabetes mellitus.

Senam kaki adalah latihan yang bisa dilakukan pada pasien diabetes mellitus dengan gerakan-gerakan pada kaki yang memiliki tujuan untuk melancarkan aliran darah dibagian kaki dan sebagai upaya pencegahan luka diabetik pada kaki. Indikasi senam kaki dilakukan pada pasien diabetes mellitus baik tipe 1 dan tipe 2. Senam kaki diabetes adalah serangkaian gerakan terstruktur pada kaki dan pergelangan kaki yang bertujuan mempertahankan atau meningkatkan mobilitas sendi, fungsi otot, keseimbangan, dan kemampuan fungsional kaki. Intervensi ini merupakan salah satu bagian dari upaya perawatan kaki pada pasien DM, terutama untuk mengurangi faktor risiko terjadinya komplikasi kaki diabetic (Chasanah SU,2024).

Secara rasional, senam kaki perlu diberikan karena hiperglikemia kronis dapat menyebabkan kerusakan saraf perifer dan pembuluh darah, disertai perubahan struktur serta fungsi kaki, sehingga meningkatkan risiko hilangnya sensasi protektif, tekanan berlebih pada telapak kaki, luka, infeksi, dan ulkus kaki diabetik. Senam kaki DM merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diintegrasikan ke dalam program edukasi dan perawatan kaki. Latihan yang melibatkan gerakan jari kaki, fleksi dan ekstensi pergelangan kaki, serta latihan mobilitas dan fungsi kaki bertujuan mempertahankan atau meningkatkan rentang gerak sendi dan mendukung kemampuan fungsional pasien. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa program latihan kaki dan pergelangan kaki pada penderita DM dapat meningkatkan rentang gerak sendi, serta berpotensi memperbaiki gejala neuropati dan distribusi tekanan plantar, meskipun kepastian bukti untuk sejumlah luaran masih terbatas (van Netten et al., 2024).

Gerakan senam kaki Diabetes Mellitus dijelaskan pada gambar berikut :


ISSN: 2809-8889 (Print) | 2809-8579 (Online)

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026




Gerakan senam kaki diabetes mellitus terdiri dari 6 gerakan, yaitu:

1. Angkat jempol kaki, tahan beberapa detik, lalu turunkan, diulangi 10x
2. Angkat tumit, tahan beberapa detik, lalu turunkan, diulangi 10x
3. Gerakkan jari-jari kaki terbuka lebar & rapat kembali, diulangi 10x
4. Putar pergelangan kaki melingkar searah & berlawanan arah jarum jam, diulangi 10x
5. Letakkan bola kecil di bawah kaki & remas bola dengan telapak kaki, diulangi 10x
6. Letakkan kertas koran di lantai kumpulkan & remas kertas menggunakan kaki, diulangi 10x.

Frekuensi senam kaki diabetes standar dilakukan 3 kali dalam seminggu tanpa absen dengan durasi 30-40 menit. Hal ini sesuai dengan prinsip senam diabetes yang menyatakan untuk mencapai hasil optimal maka latihan harus dilakukan secara teratur 3-5 kali perminggu (3). Dengan adanya kelompok senam kaki secara berdaya dan mandiri agar kegiatan senam dapat berjalan secara kontinue, sistematis, terarah dan berkesinambungan. Maka senam kaki pada penderita diabetes mellitus dapat melancarkan sirkulasi darah, mengurangi resiko kaki luka diabetik, meningkatkan kekuatan otot kaki dan mengontrol gula darah sebagai upaya mencegah terjadinya komplikasi pada kaki.

Maka diperlukan perencanaan/rancangan dan implikasi membentuk kelompok kecil terdiri dari 4-5 orang dalam satu kelompok senam kaki lansia sebagai solusi dengan pemberdayaan kelompok posyandu penderita diabetes mellitus upaya mencegah komplikasi DM pada kaki.

Permasalahan prioritas yang diidentifikasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi: (1) tingginya risiko komplikasi kaki diabetik pada lansia penderita DM akibat rendahnya pemahaman dan keterampilan dalam melakukan perawatan dan latihan kaki secara mandiri; (2) belum adanya kegiatan senam kaki Diabetes Mellitus yang terstruktur dan terprogram sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas; (3) terbatasnya peran kader dan kelompok lansia dalam mendampingi lansia

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026

penderita DM untuk melakukan aktivitas fisik yang aman dan sesuai dengan kondisi kesehatannya; serta (4) belum optimalnya pemanfaatan IPTEK kesehatan sederhana yang aplikatif dan mudah diterapkan oleh lansia dalam mencegah komplikasi DM pada kaki. Permasalahan yang dihadapi mitra perlu diprioritaskan agar intervensi yang dilakukan tepat sasaran dan berkelanjutan kepada lansia penderita DM.

Dengan dasar permasalahan diatas pada lansia penderita DM di Kalurahan Sindumartani dalam menghadapi situasi tersebut, diperlukan upaya pemberdayaan bagi lansia penderita diabetes mellitus dengan membentuk kelompok senam kaki DM dengan melibatkan posyandu lansia sehingga dapat meningkatkan partisipasi aktif dan dukungan masyarakat bagi lansia penderita DM Oleh karena itu perlu adanya penerapan kegiatan pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus dengan senam kaki upaya mencegah komplikasi DM pada kaki. Pemberdayaan masyarakat adalah suatu bentuk kepedulian pada anggota masyarakat yang sakit dengan rasa saling mempunyai tanggung jawab untuk memelihara, meningkatkan kesehatan lansia penderita DM dan anggota keluarga.

## METODE

Pemberdayaan masyarakat ini dilakukan dalam bentuk komunikasi edukasi, demonstrasi dan membentuk "kelompok Senam Kaki DM" sebagai upaya memandirikan masyarakat dengan meningkatkan peran aktif dari posyandu lansia dalam upaya mencegah komplikasi DM pada kaki bagi pederita DM. Selanjutnya juga bertujuan untuk meningkatkan kepedulian dan kemandirian pada kader posyandu, kepala keluarga dan anggota masyarakat, Kegiatan pemberdayaan ini sebagai bentuk transper ilmu pengetahuan yang didapatkan di bangku akademisi kepada warga masyarakat dalam meningkatkan peran aktif dan kemandirian masyarakat dalam mencegah komplikasi DM pada kaki bagi lansia yang menderita diabetes mellitus di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman. Pemberdayaan keluarga ini diharapkan dapat perluas jangkauan peran aktif masyarakat akan kepedulian menjaga, memelihara kesehatan serta meningkatkan kesehatan bagi lansia yang menderita Diabetes Mellitus di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman. Metode atau strategi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah:

1. Mengurus perijinan dengan Pemerintah setempat di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta
2. Melaksanakan koordinasi dengan Puskesmas Ngemplak 1
3. Menyusun jadwal kegiatan
4. Mempersiapkan materi pengabdian kepada masyarakat
5. Mempersiapkan alat dan bahan pengabdian kepada masyarakat
6. Melakukan penyuluhan komunikasi edukasi kepada masyarakat
7. Membentuk Kelompok "Senam Kaki DM"
8. Melakukan monitoring dan evaluasi kelompok "Senam Kaki DM". dilingkungan Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman
9. Menyusun laporan pengabdian kepada masyarakat.

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pada bulan Agustus 2026. Lokasi atau tempat pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan Kalurahan Sindumartani, Kecamatan Ngemplak, Kabupaten Sleman-Yogyakarta. Sarana dan alat yang dipergunakan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah alat bahan berupa Materi dan video edukasi tentang "Manfaat Senam Kaki DM" dalam bentuk *Power*

*Point*, *leaflet,* video pemberdayaan Lansia Penderita Diabetes mellitus dengan kelompok senam kaki dalam upaya mencegah komplikasi DM pada kaki di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman.

**HASIL**

Kegiatan pengabmas berupa pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus dilaksanakan dari tanggal 12 sampai dengan tanggal 15 Agustus 2026. Kegiatan ini dilaksanakan di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman. Adapun tahapan yang dilaksanakan diantaranya adalah :

**Survey dan mendata lansia penderita Diabetes Mellitus di Posyandu Lansia pada Wilayah Kalurahan Sindumartani.**

Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman merupakan sebagian besar penduduknya berprofesi sebagai petani dan buruh tani baik laki-laki maupun perempuan. Jumlah Posyandu Lansia di Padukuhan Pondok suruh ada 2 Posyandu Lansia dengan jumlah lansia penderita Diabetes mellitus berjumlah 28 orang. Lansia penderita diabetes mellitus terdiri dari laki-laki 12 orang dan perempuan 16 orang. Penderita Diabetes Mellitus dalam rentang usia 40 tahun sampai dengan usia 65 tahun. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan data-data bahwa sebagian besar lansia penderita diabetes mellitus terdapat data sebagai berikut: Gula darah yang tidak terkontrol, mengeluh kebas pada kaki terutama telapak kaki, sakit/ngilu pada ujung ujung jari dan persendian, dan mengkomsumsi obat DM pada saat gula darah meningkat saja. Kondisi ini disebabkan karena lansia penderita diabetes mellitus belum mengerti dan memahami tentang penyakit diabetes mellitus, cara minum obat DM, aktivitas fisik bagi lansia penderita DM dan belum mengerti tentang manfaat senam kaki DM untuk mencegah komplikasi DM pada kaki. Posyandu Lansia dan keluarga penderita diabetes mellitus serta masyarakat belum berperan aktif untuk menerapkan program senam kaki DM dalam upaya mencegah komplikasi DM pada kaki. Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), 2021. Mencatat 537 juta orang dewasa (usia 20-79 tahun) hidup dengan Diabetes Melitus. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Indonesia berada di posisi ke-5 dengan jumlah pengidap Diabetes Melitus sebanyak 19,47 juta dan menyebabkan 6,7 juta kematian pada tahun 2021(5).

**Pelaksanaan Pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus dengan "kelompok senam kaki" upaya mencegah komplikasi DM pada kaki di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman.**

Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikontrol dengan melakukan pengelolaan yang tepat. Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus bahwa terdapat empat pilar yaitu edukasi, terapi nutrisi, latihan jasmani, dan terapi farmakologi (1). Pengontrolan diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh kemandirian diabetes dalam melakukan perawatan diabetes yang benar sehingga manajemen diabetes dapat menjadi gaya hidup pasien.

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), 2021. Mencatat 537 juta orang dewasa (usia 20-79 tahun) hidup dengan Diabetes Melitus. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Indonesia berada di posisi ke-5 dengan jumlah pengidap Diabetes Melitus sebanyak 19,47 juta dan menyebabkan 6,7 juta kematian pada tahun 2021(5).

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026

Pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus dengan membentuk "kelompok senam kaki DM" merupakan salah satu pendekatan melibatkan peran aktif posyandu lansia dan masyarakat sebagai upaya mencegah komplikasi diabetes mellitus pada kaki. Selanjutnya dengan pemberdayaan "kelompok senam kaki DM" adalah upaya memandirikan posyandu lansia dengan mengaktifkan " kelompok senam kaki DM" di lingkungannya. Dengan harapan agar lansia yang menderita diabetes mellitus dapat continue melakukan aktifitas fisik, sehingga dapat memelihara, menjaga kesehatan serta mencegah komplikasi DM pada kaki dalam rangka kesembuhan lansia penderita diabetes mellitus. Prosedur ini efektif dalam menggali kesadaran, kemampuan dan kreatifitas untuk menumbuhkan kemandirian serta sikap saling peduli dalam mencapai tahap penyembuhan pada lansia penderita diabetes mellitus di lingkungannya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berdasarkan Surat Tugas Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta tertanggal 16 Juli 2025 dengan Nomor :DP.04.03/F.XIX/4842/2026. Berdasarkan hasil kegiatan tim pengabmas dari Jurusan keperawatan dalam memberikan pemberdayaan kepada lansia penderita diabetes mellitus melalui "kelompok senam kaki DM" adalah untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman tentang manfaat senam kaki DM serta meningkatkan peran kerjasama, saling mengingatkan/saling peduli antar kelompok senam kaki DM atau juga antar sesama lansia penderita diabetes mellitus dalam upaya mencegah komplikasi DM pada kaki.

Kegiatan pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus puncaknya dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 15 agustus 2026 di posyandu lansia di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Kegiatan dihadiri oleh seluruh peserta pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus, kader posyandu dan ketua RT, ketua padukuhan dan warga setempat berjumlah 36 orang di padukuhan Ngemplak, Sleman. Peningkatan kemandirian lansia penderita diabetes mellitus dengan"kelompok senam kaki DM" setelah terbentuknya "kelompok senam kaki DM" dikoordinir oleh posyandu lansia sebagai upaya memantau proses perawatan mandiri dengan aktif untuk aktivitas fisik secara teratur dan continue di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman.

Pelaksanaan kegiatan pengabmas sebagai berikut :

a) Dengan menggunakan strategi *edukasi* berupa komunikasi, informasi, pada kader posyandu, pada lansia penderita diabetes mellitus.
b) Simulasi /demonstrasi "senam kaki DM" pada kelompok senam kaki DM
c) Terbentuknya 4 kelompok senam kaki DM dengan masing-masing kelompok beranggotakan 7 orang lansia penderita DM .
d) Mengaktifkan kelompok senam kaki DM dalam koordinir posyandu lansia.
e) Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi kegiatan untuk menilai peran/tugas masing masing kelompok dalam pelaksanaan senam kaki DM untuk waktu yang akan datang. Kemudian menilai peran/tugas aktif kader posyandu secara efektif, bersinambungan dan berkelanjutan. Evaluasi dilakukan 1-2 minggu setelah kegiatan pengabdian masyarakat.

## DISKUSI

Hasil evaluasi didapatkan adanya peningkatan kemandirian dari lansia penderita diabetes mellitus dan juga peningkatan peran aktif kader posyandu melalui pelaksanaan pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus melallui kelompok senam kaki DM.

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026

sebagian besar lansia penderita diabetes mellitus dan kader posyandu sebagai peserta pemberdayaan yang telah berkontribusi dan berperan aktif dalam kegiatan pemberdayaan ini. Hasil yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

a). Peserta pemberdayaan ini dihadiri oleh 28 orang lansia penderita DM, kader posyandu, ketua RT dan ketua padukuhan sesuai jadwal yang telah disepakati bersama.

b).Kegiatan Pemberdayaan ini diikuti oleh lansia penderita diabetes mellitus dengan "kelompok senam kaki DM" dari awal kegiatan sampai kegiatan berakhir secara tertib, bersemangat dan antusias yang tinggi.

c). Terciptanya keaktifan masing masing kelompok dalam pelaksanaan "kelompok senam kaki DM".

d).Terciptanya peran kader posyandu lansia sebagai *leader* dalam pelaksanaan pemberdayaan ini.

e). Adanya peran kader posyandu lansia dalam menentukan penjadwalan senam kaki DM untuk waktu 1 tahun berikutnya sehingga program pemberdayaan senam kaki DM dapat berjalan secara continue dan berkesinambungan.

Peningkatan kemandirian lansia penderita diabetes mellitus dan kader posyandu melalui kelompok senam kaki DM adalah upaya pencegahan komplikasi DM pada kaki di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman. Adanya peningkatan kemandirian kader posyandu setelah mengikuti pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus melalui kelompok senam kaki DM berupa:

1. Terbentuknya kelompok senam kaki DM
2. Adanya jadwal kegiatan senam kaki DM dalam 1 tahun,
3. Adanya *leader* pada masing-masing kelompok senam kaki DM dan adanya program pengontrolan kesehatan bagi lansia penderita DM oleh posyandu lansia di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman.

Peserta Pemberdayaan lansia penderita DM antusias dalam pelaksanaan kelompok senam kaki tentang edukasi perawatan kaki, penggunaan alas kaki yang sesuai, pemeriksaan kaki secara berkala, serta pengendalian glukosa darah. Dengan terbentuknya kelompok senam kaki DM diharapkan dapat mendukung pemeliharaan fungsi kaki dan pengelolaan faktor risiko komplikasi, tanpa mengabaikan kebutuhan pencegahan dan penanganan medis yang komprehensif.

Hal ini dikarenakan jika di telaah dari pengertian pemberdayaan masyarakat adalah suatu upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat dalam mengali, mengatasi, memelihara, melindungi dan meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri dengan tujuan pemberdayaan masyarakat membantu masyarakat memperoleh kemampuan untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan yang akan mereka lakukan yang terkait dengan diri mereka, termasuk mengurangi hambatan pribadi dan hambatan sosial dalam pengambilan keputusan. Pemberdayaan dilakukan dengan peningkatan kemampuan dan rasa percaya diri untuk menggunakan kemampuannya, diantaranya melalui pemberdayaan potensi lingkungan.

Hal ini sejalan dengan program kerja pemberdayaan anggota masyarakat mempunyai prinsip-prinsip sebagai berikut: menumbuhkembangkan potensi anggota masyarakat, mengembangkan gotong–royong anggota masyarakat, mengali kontribusi anggota masyarakat, menjalin kemitraan dan desentralisasi serta mengembangkan sumber daya manusia. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran lansia

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026

penderita DM. Secara umum pemberdayaan kepada lansia penderita diabetes mellitus merupakan upaya pencegahan komplikasi DM, meningkatkan kesadaran dan mengembangkan kemandirian lansia penderita DM serta meningkatkan peran aktif kader posyandu sebagai leader kelompok senam kaki DM. Tujuan pemberdayaan adalah memampukan dan memandirikan masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatannya.



**Gambar 1. Pelaksanaan Pemberdayaan lansia "Kelompok Senam Kaki DM "**



**Gambar 2: Peserta Kelompok senam kaki DM**


ISSN: 2809-8889 (Print) | 2809-8579 (Online)

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026



**Gambar 3: Pemeriksaan Gula Darah**




**Gambar 4. Peserta dan Tim Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan judul "Pemberdayaan Lansia Penderita Diabetes Mellitus dengan Kelompok Senam Kaki DM"**

## KESIMPULAN

1. Kegiatan Pengabmas pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus dengan kelompok senam kaki DM dalam upaya pencegahan komplikasi DM pada kaki di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman berjalan dengan lancar sesuai rencana. Peserta Pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus dapat mengikuti kegiatan ini dengan tertib dan antusias dari program pengabmas yang dilaksanakan oleh Tim Dosen (Jurusan

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.5, No.10 Oktober 2026

Keperawatan dan Jurusan Kesehatan Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

2. Pemberian Pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus dengan kelompok senam kaki DM dalam upaya pencegahan komplikasi DM pada kaki merupakan kegiatan nyata berupa: edukasi perawatan kaki, penggunaan alas kaki yang sesuai, pemeriksaan kaki secara berkala, pengendalian glukosa darah serta demonstrasi senam kaki DM. Dengan terbentuknya kelompok senam kaki DM diharapkan dapat mendukung pemeliharaan fungsi kaki dan pengelolaan faktor risiko komplikasi, tanpa mengabaikan kebutuhan pencegahan dan penanganan medis yang komprehensif.

Kegiatan ini pengabmas ini efektif telah meningkatkan wawasan pengetahuan dan kemandirian. Pemberdayaan lansia penderita diabetes mellitus dengan kelompok senam kaki DM dalam upaya pencegahan komplikasi DM pada kaki.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sebagai kontinuitas penelitian dosen agar lebih memberikan kemanfaatan secara optimal khususnya bagi masyarakat dan sebagai salah satu pengejawantahan dari Tridharma Perguruan Tinggi. Kami sampaikan terimakasih kepada pihak yang turut terlibat secara langsung maupun tidak langsung, sehingga telah mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih kami sampaikan sebagai berikut:

1. Bapak/ibu Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, Sleman, D.I.Yogyakarta
2. Bapak/ibu Dukuh Ngemplak, Sleman, D.I.Yogyakarta
3. Ibu/Ibu Kader Posyandu di Kalurahan Sindumartani, Ngemplak, D.I. Yogyakarta
4. Warga masyarakat di dukuh Ngemplak, Kalurahan Sindumartani, , Sleman, D.I.Yogyakarta

## DAFTAR REFERENSI

*American Diabetes Association Professional Practice Committee. 12. Retinopathy, neuropathy, and foot care: Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care. 2026.* https://doi.org/10.2337/dc26-S012.

*Chasanah SU. Analysis of the Quality of Life of Diabetes Mellitus Patients in Wukirsari Village,. Maj Ilmu Keperawatan Dan Kesehat Indones. 2024;13:125–31.*

*Dinata IMC, Achjar KAH, Gama IK. GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI SENAM KAKI DIABETES PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II. 15.*

*Fajriati YR, Indarwati I. Senam Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan, Surakarta. ASJN Aisyiyah Surak J Nurs. 2021 Jul 31;2(1):26–33.*

*Fortuna TA, Karuniawati H, Purnamasari D, Purlinda DE. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Komplikasi pada Pasien Diabetes Mellitus di RSUD Dr. Moewardi. Pharmacon J Farm Indones. 2023 Jul 1;20(1):27–35.*

*Hasanah Pratiwi N, Wahyudi DA, Sadhana W, Sutrisno. Hubungan Lima Pilar Pengelolaan Diabetes Melitus dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe II di Puskesmas Bernung. Health Res J Indones. 2025 Feb 15;3(3):120–6.*

*PERKENI. Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di*

*INDONESIA - 2021. PB PERKENI. 2021;*

*Nur C, Tahir M. Efektifitas Senam Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene Kabupaten Sidenreng Rappang. 2021;*

*Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan. Jakarta: Salemba medika.*

Posyandu sahabat masyarakat maksimalkan peran Posyandu, https://diskes.baliprov.go.id/posyandu-sahabat-masyarakat-maksimalkan-peran-posyandu/ karta ; Araska ; 2019

Posyandu masa kini adalah posyandu sahabat masyarakat, https://dinkes.kepriprov.go.id/blog/viewberita/posyandu-masa-kini-adalah-posyandu-sahabat-masyarakat.

Posyandu tak lekang dengan waktu, https://ayosehat.kemkes.go.id/posyandu-tak-lekang-oleh-waktu

*Sari PL, Abbas A, Jayanti KD. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Wanita di Desa Jajar Kabupaten Kediri. 2024;(2).*

*Ratnawati D, Siregar T, Wahyudi CT. IbM Kelompok Lansia Penderita Diabetes Melitus (DM) di Wilayah Kerja Puskesmas Limo Kota Depok Jawa Barat. 2018;2(2).*

Syamsuriansyah, dkk ( 2021), "Konsep Dasar Manajemen Kesehatan", Penerbit Buku Widina. https://repositorypenerbitwidina.com

Supriyo, 2008. *Studi kasus bimbingan dan konseling*. Semarang: Nieuw Setapak

*Wawan, A. dkk. 2020. Pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.*