Periode	**: Semester Genap**
Tahun	: 2019
Skema Abdimas	: Abdimas Multi Disiplin
Kode Renstra	: HDNM

LAPORAN AKHIR

PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

GERAKAN SADAR SENAM KAKI DI MAJELIS TAKLIM RW08 KELURAHAN DURI KEPA JAKARTA BARAT 2019

OLEH

Ketua : Antia, S.Kp., M.Kep (0311017605)

Anggota: Noviandi, S.Kom., M.Kom (0318018202)

Anita Sukarno, M.Sc. (0327049201)

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

APRIL, TAHUN 2019

Lampiran 2
Lembar Pengesahan Laporan Akhir

HALAMAN PENGESAHAN PKM

1.	Judul PKM	: Gerakan Sadar Senam Kaki di Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa
2.	Nama mitra sasaran (1)	: Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat
	Nama mitra sasaran (2)	: RW 08 Kelurahan Duri Kepa
3.	Ketua tim	:
	a. Nama	: Antia, S.Kp., M.Kep
	b. NIDN	: 0311017605
	c. Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli / AA
	d. Fakultas/Prodi	: Keperawatan/ Fakultas Ilmu Kesehata
	e. Bidang keahlian	: Keperawatan
	f. Telepon	: 085798719556
	g. Email	: antia@esaunggul.ac.id
4.	Jumlah Anggota Dosen	: 2 orang
5.	Jumlah Anggota Mahasiswa	: 5 orang
6.	Lokasi Kegiatan mitra (1)	
	Alamat	: Jalan Duri Kepa Raya
	Kabupaten/Kota	: Jakarta Barat
	Propinsi	: DKI Jakarta
	Lokasi kegiatan mitra (2)	:
	Alamat	: Jalan Mangga RW 08 Kel Duri Kepa
	Kabupaten/Kota	: Jakarta Barat
	Propinsi	: DKI Jakarta
7.	Periode/waktu kegiatan	: 1 tahun
8.	Luran yang dihasilkan	: Publikasi Jurnal/Prosiding/Media Massa
9.	Usulan Anggaran	:
	a. Dana Internal UEU	: Rp 13.500.000,-
	b. Sumber dana lain (1)	: -
	Sumber dana lain (2)	: -

Jakarta, 29 September 2019

Menyetujui	Mengetahui	Pengusul
Dekan FIKES	Ka.PusatStudi	Ketua Tim Pelaksana
Dr. Aprilita Rina Yanti, Eff.M.Biomed.Apt	Dr. Henny Saraswati, S.Si., M.Biomed	Antia, S.Kp., M.Kep
NIP/NIK 215020572	NIP/NIK216040630	NIP/NIK 214030485

Mengetahui,
Ka. LPPM

Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz., M.Sc.
NIP/NIK 209100388

Lampiran 3
Identitas dan Uraian Umum

Identitas dan Uraian Umum

1. Judul Pengabdian Kepada masyarakat : Gerakan Sadar Senam Kaki di Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa
2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian
1	Antia, S.Kp., M.Kep	Ketua	Keperawatan/Pemateri
2	Noviandi.S.Kom., M.Kom	Anggota	Manajemen Informasi Kesehatan/ media informasi
3	Anita Sukarno, M.Sc	Anggota	Keperawatan/Fasilitator

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat
   Majelis taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat
4. Masa Pelaksanaan
   Mulai bulan : Mei Tahun : 2019
   Berakhir, bulan : Agustus Tahun : 2019
5. Ususlan biaya internal Universitas Esa Unggul
   Tahun ke-1 : Rp 13.500.000,-
6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat
   Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat
7. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya)
   Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat dan Ketua RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat. Kontribusi yang diberikan oleh mitra yaitu koordinasi dengan pihak kader setempat untuk mengumpulkan warga dan sarana yang dapat digunakan selama kegiatan.
8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan :
   Sebagian besar masyarakat lansia jarang mengikuti Poswindu tapi aktif di Majelis Taklim, sehingga Majelis Taklim digunakan sebagai sarana penyebaran informasi dan peningkatan ketrampilan di masyarakat.
9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran (uraikan tidak lebih dari 50 kata, tekankan pada manfaat yang diperoleh)
   kegiatan dilakukan dengan memberikan materi gejala luka diabetes dan pencegahannya. Kemudian mengkaitkan pencegahan luka dengan asupan nutrisi yang diperlukan pada penderita diabetes mellitus. Kegiatan Ketrampilan melakukan pencegahan luka diabetes dengan kemampuan melakukan senam kaki. Dengan mahirnya melakukan senam kaki diharapkan resiko timbulnya luka pada pasien diabetes mellitus dapat diminimalisasi,
10. Rencana luaran berupa jasa, model, system, produk/barang, paten dan luaran lainnya yang ditargetkan seperti Haki dan publikasi jurnal:
    a. Publikasi Ilmiah
       Hasil capaian berupa pembuatan artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional (Jurnal Keperawatan Indonesia/JKI) dan prosiding pada seminar Internasional. Selain itu juga dapat dikembangkan dalam bentuk karya tulis ilmiah yang dipublikasikan pada kegiatan pertemuan-pertemuan seperti seminar dan sosialisasi.
    b. Peningkatan Pemahaman dan Ketrampilan anggota Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa

Hasil capaian berikutnya berupa peningkatan pemahaman terkait pentingnya kesadaran gejala luka diabetes dan pencegahannya bagi masyarakat penderita diabetes melalui pelaksanaan senam kaki 3 kali seminggu. Selain itu, dapat dikembangkan dalam bentuk peningkatan kesadaran dan pengetahuan anggota Majelis Taklim RW 08 tentang pentingnya kesadaran luka diabetes dan pencegahannya melalui senam kaki sehingga bisa disosialisasikan ke masyarakat sekitarnya.

c. Modul Pelatihan

Hasil capaian berikutnya dikembangkan dalam bentuk handout/diklat sehingga kemanfaatannya dapat dirasakan oleh tenaga kesehatan lain yang akan melakukan penyuluhan tentang senam kaki. Modul terdiri dari materi, media leaflet, dan media poster.

d. Produk (sertifikat ketrampilan dan perlengkapan belajar terkait senam kaki)

Dapat berupa sertifikat kompetensi (senam kaki) serta bantuan aplikasi media video dan poster mengenai senam kaki.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PKM		……	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM		……	iii
DAFTAR ISI		…….....	v
DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS		……	vi
RINGKASAN		……	vii
BAB 1	PENDAHULUAN	……	1
	1.1 Analisis Situasi	……	1
	1.2 Permasalahan Mitra	……	5
BAB II	SOLUSI DAN TARGET LUARAN	……	7
	2.1 Solusi Permasalahan	……	7
	2.2 Luaran dan Target Pencapaian	……	8
BAB III	METODE PELAKSANAAN	……	10
	3.1 Metode Pelaksanaan	……	10
	3.2 Gambaran IPTEKS yang ditransfer	……	13
	3.3 Roadmap	……	14
BAB IV	KELAYAKAN FAKULTAS & PRODI	……	15
	4.1 Kinerja Lembaga PKM	……...	15
	4.2 Kepakaran yang dibutuhkan	……	15
BAB V	REALISASI DAN PENYERAPAN ANGGARAN	……	16
	5.1 Bentuk Kegiatan Abdimas	……	16
	5.2 Jadwal Pelaksanaan	……	18
	5.3 Hasil dan Luaran yang dicapai	……	18
	5.4 Anggaran Biaya PKM	…….	19
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	……..	20
DAFTAR PUSTAKA			
LAMPIRAN			

Lampiran 4
Daftar Tim Pelaksana

Daftar Tim Pelaksana dan Tugas
Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Esa Unggul

1. Ketua Pelaksana
   Nama : ANTIA, S.Kp., M.Kep
   NIDN : 0311017605
   Jabatan Fungsional : Asisten Ahli /AA
   Fakultas/Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan/Keperawatan
   Tugas : 1. Koordinator PKM
   2. Pemateri Senam Kaki
2. Anggota 1
   Nama : Noviandi, S.Kom., M.Kom
   NIDN : 0318018202
   Jabatan Fungsional : Asisten Ahli / AA
   Fakultas/Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Manajemen Informasi Kesehatan
   Tugas : 1. Pembuat media penyuluhan /Video
3. Anggota 2
   Nama : Anita Sukarno, M.Sc
   NIDN : 0327049201
   Jabatan Fungsional : Asisten Ahli / AA
   Fakultas/Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Manajemen Informasi Kesehatan
   Tugas : 1. Fasilitator
4. Mahasiswa 1
   Nama : Kiki Amanda Fatmawati
   NIM : 20180305030
   Fakultas/Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan/Keperawatan
   Tugas : 1. Koordinasi wilayah
   2. Mempersiapkan media penyuluhan
5. Mahasiswa 2
   Nama : Ajeng Efriliani
   NIM : 20180305019
   Fakultas/Prodi : Ilmu-ilmu kesehatan/Keperawatan
   Tugas : 1. Mempersiapkan peralatan terkait penyuluhan
   5. Penyediaan ATK untuk administrasi

6. Mahasiswa 3

Nama	: Ester D.R. Pasaribu
NIM	: 20180305008
Fakultas/Prodi	: Ilmu-ilmu kesehatan/Keperawatan
Tugas	: 1. Mempersiapkan peralatan terkait penyuluhan 2. Penyediaan fasilitas kesehatan

7. Mahasiswa 4

Nama	: Fista Magdalin U.P
NIM	: 20180305011
Fakultas/Prodi	: Ilmu-ilmu kesehatan/Keperawatan
Tugas	: 1. Mempersiapkan peralatan terkait penyuluhan 2. Penyediaan Fasilitas Kesehatan

8. Mahasiswa 5

Nama	: Syientiya T.B
NIM	: 20180305020
Fakultas/Prodi	: Ilmu-ilmu kesehatan/Keperawatan
Tugas	: 1. Mempersiapkan peralatan terkait penyuluhan 2. Dokumentasi

RINGKASAN

Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan pemahaman sadar luka diabetes dan pencegahannya pada kelompok Majelis Taklim di RW 08 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat terhadap materi penyuluhan dan pelatihan yang disampaikan. Pada umumnya masyarakat mengetahui mengenai penyakit diabetes tetapi belum sadar mengenai gejala luka yang akan timbul dari penyakit diabetes mellitus. Sebagian besar masyarakat lansia jarang mengikuti Poswindu tapi aktif di Majelis Taklim, sehingga Majelis Taklim digunakan sebagai sarana penyebaran informasi dan peningkatan ketrampilan di masyarakat.

Target khusus yang dicapai adalah sebagai berikut (1) Mitra memiliki pengetahuan tentang gejala luka diabetes dan pencegahannya, (2) Mitra memiliki pengetahuan dikaitkan nutrisi yang diperlukan pada penderita penyakit diabetes mellitus, (3) Mitra mampu mengimplementasikan senam kaki sebagai salah satu cara pencegahan luka akibat diabetes mellitus, (4) Didapatkan media dengan desain menarik terkait senam kaki.

Metode yang digunakan dalam mencapai tujuan tersebut adalah sebagai berikut: (1) Ceramah, metode ini dilakukan untuk menyampaikan materi tentang deteksi dini luka diabetes dan pencegahannya kepada anggota Majelis Taklim. (2) Diskusi, metode dilakukan untuk saling memberi masukan terhadap materi yang dibahas. (3) Praktek, metode ini dilakukan untuk mengetahui secara langsung cara deteksi dini luka diabetes dan pencegahannya. Sehingga materi penyuluhan yang dilakukan bukan hanya sebatas teori tetapi mampu dipraktekan. (4) Tanya jawab, metode ini dilakukan untuk mengetahui sejauhmana pemahaman peserta terhadap materi yang telah diterima. (5) Demonstrasi, metode ini dilakukan untuk memberi tips dan trik supaya dapat dengan mudah melakukan pencegahan luka diabetes. (6) Evaluasi, metode ini dilakukan untuk mengukur daya serap anggota Majelis Taklim terhadap materi yang telah disampaikan.

Realisasi kegiatan terdiri dari dua macam kegiatan pokok, yaitu (1) Kegiatan Penyuluhan: kegiatan ini dilakukan dengan memberikan materi tentang gejala luka diabetes dan pencegahannya. Kemudian mengkaitkan pencegahan luka dengan asupan nutrisi yang diperlukan pada penderita diabetes mellitus. (2) Kegiatan Ketrampilan: kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan pencegahan luka diabetes dengan kemampuan melakukan senam kaki. Dengan mahirnya melakukan senam kaki diharapkan resiko timbulnya luka pada pasien diabetes mellitus dapat diminimalisasi.

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

a. Gambaran lokasi dan Batas Wilayah

Kecamatan Kebon Jeruk merupakan salah satu Kecamatan yang termasuk dalam wilayah Kotamadya Jakarta Barat. Secara Administratif, Kecamatan Kebon Jeruk dibagi menjadi: 7 kelurahan, 70 RW, 711 RT, 56.009 KK, 190.665 jiwa dan luas area 17,92 km2 (13,95%) dengan kepadatan penduduk lebih dari 10.640 jiwa/km2. Kecamatan Kebon Jeruk yang luas wilayah 1.792 ha diperuntukan: Perumahan (1.146,69 ha), industry (4,35 ha), perkantoran (150,59 ha), taman (29,79 ha), pertanian (33,03 ha), lahan tidur (160,90 ha), dan lain-lain (266,74 ha). Kelurahan yang berada di Kecamatan Kebon Jeruk adalah: Kelurahan Duri Kepa, Kelurahan Kebon Jeruk, Kelurahan Kedoya Selatan, Kelurahan Kedoya Utara, Kelurahan Kelapa Dua, Kelurahan Sukabumi Selatan, Kelurahan Sukabumi Utara (Profil Kecamatan Kebon Jeruk, 2018)

Kantor kelurahan Duri Kepa, Jakarta terletak di Jl. Raya Duri Kepa No.1, Kelurahan Duri Kepa, Kecamatan Kebon Jeruk, Kotamadya Jakarta Barat, Propinsi DKI Jakarta (Kode pos 11510). Kelurahan Duri Kepa memiliki luas wilayah 3.86 Km2, terdiri dari 14.269 keluarga (KK), 137 RT, 14 RW. Kelurahan Duri Kepa sebelah Utara berbatasan dengan Kedoya Selatan dan Kedoya Utara. Sebelah Barat berbatasan dengan Tanjung Duren Utara. Di sebelah Timur berbatasan dengan Tanjung Duren Selatan. Di sebelah Selatan berbatasan dengan Kebon Jeruk. Pengusul akan menggunakan wilayah RW 04 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk, Jakarta Barat. Jumlah kepala keluarga dari masing-masing RT di wilayah RW 08 sebanyak 1930 KK.

Karakteristik sebagian besar warga RW 08 bertipe *Extended Family* dengan jumlah penduduk sekitar ± 9.650 jiwa. RW 08 merupakan wilayah yang padat dan kumuh dikelilingi oleh area pasar dengan akses jalan yang tidak luas menuju lingkungan perumahan dihubungkan oleh jalan setapak dengan dikelilingi oleh saluran pembuangan yang terbuka. Area yang sangat padat dan bertumpuk ini membuat ruang gerak dan transportasi menjadi sangat terbatas. Nilai dan keyakinan warga sebagian besar menganut agama Islam. Terdapat kegiatan pengajian yang rutin dilakukan oleh warga terutama ibu-ibu dan remaja di RW 08.

Sebagian besar jarak rumah antar tetangga berdempetan (Laporan Keperawatan Komunitas, 2017).

b. Majelis Taklim

Ditinjau dari agama yang dianut, mayoritas penduduk RW 08 Kelurahan Duri Kepa umumnya beragama Islam sebanyak 97%, diikuti Kristen Protestan 2% dan Kristen Katolik 1%. Terdapat musholah dan masjid yang digunakan sebagai media informasi keagamaan agama Islam. Di RW 08 Kelurahan Duri Kepa terdapat kelompok binaan Majelis Taklim yang dikelola oleh para ibu-ibu. Tujuan pembentukan Majelis Taklim tersebut disamping menjalin hubungan silaturahmi juga menambah wawasan keagamaan.

Majelis Taklim terdiri dari dua akar kata bahasa Arab yaitu majlis yang berarti tempat duduk, tempat sidang atau dewan (Yunus, 1993). Sedangkan ta'lim berarti pengajaran (Yunus, 1993). Jika digabungkan dua kata itu dan mengartikannya secara istilah, maka dapat disimpulkan bahwasanya majelis taklim memiliki arti tempat berkumpulnya seseorang untuk menuntut ilmu (khususnya ilmu agama) bersifat nonformal. Dengan demikian, bahwasanya majelis taklim jika dilihat di lapangan, maka bersifat nonformal, namun walaupun demikian fungsi dari majelis taklim itu sendiri sangatlah di rasa dalam masyarakat. Majelis taklim juga banyak disorot karena perannya dalam mengembangkan pribadi Islami pada pesertanya. Hal ini menjadi tujuan Majelis Taklim, mungkin rumusannya bermacam-macam. Sebab para pendiri Majelis Taklim dengan organisasi lingkungan, dan jamaahnya yang berbeda, tidak pernah mengalimatkan tujuannya.

Majelis taklim merupakan lembaga pendidikan diniyah non-formal yang keberadaannya di akui dan di atur dalam: 1. Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional. 2. Peraturan pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan. 3. Peraturan pemerintah nomor 55 tahun 2007 tentang pendidikan agama dan pendidikan keagamaan. 4. Keputusan MA nomor 3 tahun 2006 tentang struktur Departemen Agama tahun 2006.

Alawiyah (1997) dalam bukunya "Strategi Dakwah di Lingkungan Majelis Taklim", merumuskan tujuan dari segi fungsinya, yaitu: Pertama, berfungsi sebagai tempat belajar, maka tujuan majelis taklim adalah menambah ilmu dan keyakinan agama, yang akan mendorong pengalaman ajaran agama. Kedua, berfungsi sebagai tempat kontak sosial, maka tujuannya sialturahim. Ketiga,

berfungsi mewujudkan minat sosial maka tujuannya meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan rumah tangga dan lingkungan jamaahnya.

Muhsin (2009), Majelis Taklim yang tumbuh dan berkembang di dalam masyarakat Indonesia jika dikelompok-kelompokan ada berbagai macam, antara lain:

1. Dilihat dari jamaahnya, yaitu:
   a. Majelis taklim kaum ibu/muslimah/perempuan
   b. Majelis taklim kaum bapak/muslimin/laki-laki
   c. Majelis taklim kaum remaja
   d. Majelis taklim anak-anak
   e. Majelis taklim campuran laki-laki dan perempuan/kaum bapak dan ibu
2. Dilihat dari organisasinya, majelis taklim ada beberapa macam yaitu:
   a. Majelis taklim biasa, dibentuk oleh masyarakat setempat tanpa memiliki legalitas formal kecuali hanya memberitahu kepada lembaga pemerintahan setempat
   b. Majelis taklim berbentuk yayasan, biasanya telah terdaftar dan memiliki akte notaris
   c. Majelis taklim berbentuk ormas
   d. Majelis taklim di bawah ormas
   e. Majelis taklim di bawah orsospol
3. Dilihat dari tempatnya, majelis taklim terdiri dari:
   a. Majelis taklim masjid atau mushola
   b. Majelis taklim perkantoran
   c. Majelis taklim perhotelan
   d. Majelis taklim pabrik atau industry
   e. Majelis taklim perumahan

Namun pada biasanya, majelis taklim selalu berada di bawah naungan masjid. Shihab (1996) menilai bahwa masjid adalah tempat melakukan segala aktivitas yang mengandung kepatuhan semata karena Allah semata, termasuk di dalamnya aktivitas majelis taklim. Dengan kata lain bahwa masjid adalah tempat ibadah dan tempat pendidikan dalam pengertian yang luas.

c. Pencegahan Dini Luka Diabetes

Dari hasil wawancara dengan kader dan tokoh masyarakat (wawancara, Desember 2017) diperoleh data masalah kesehatan yang sering dirasakan orang dewasa dan lansia yaitu tekanan darah tinggi, keram pada persendian, dan kencing manis. Saat ini belum ada program kegiatan khusus di RW 08 yang dapat membantu lansia menjaga kesehatan dan membuat lansia tetap produktif dalam kesehariannya. Jumlah lansia 127 jiwa (11%), lansia dengan hipertensi 27%, lansia dengan asam urat 22,4%, lansia dengan Diabetes Melitus 18%. Sebagian besar lansia tidak mengikuti kegiatan sebanyak 90 orang (70,8%).

Global status report on NCD World Health Organization (WHO) tahun 2010 melaporkan bahwa 60% penyebab kematian semua umur di dunia adalah karena PTM. DM menduduki peringkat ke-6 sebagai penyebab kematian. Sekitar 1,3 juta orang meninggal akibat diabetes dan 4 persen meninggal sebelum usia 70 tahun. Pada tahun 2030 diperkirakan DM menempati urutan ke-7 penyebab kematian dunia. Sedangkan di Indonesia diperkirakan pada tahun 2030 akan memiliki penyandang DM (diabetes) sebanyak 21,3 juta jiwa. *International Diabetes Federation* (IDF) menyatakan bahwa lebih dari 371 juta orang di dunia yang berumur 20-79 tahun memiliki diabetes. Sedangkan Indonesia merupakan Negara urutan ke-7 dengan prevalensi diabetes tertinggi, di bawah China, India, USA, Brazil, Rusia dan Mexico (Depkes, 2013).

Penyakit diabetes dapat menimbulkan berbagai komplikasi kronis pada berbagai organ vital dan terkait dengan penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi), hiperkoagulasi (pembekuan darah pada seluruh pembuluh darah), dislipidemia (gangguan pada jumlah lipid pada darah) dan disfungsi renal (disfungsi ginjal). Diabetesi perlu melakukan deteksi dini terhadap kelainan- kelainan pada kaki dan bokong atau punggung sebelum terjadi luka. Gangguan luka dekubitus terjadi karena kendali kadar gula yang tidak dilakukan dengan baik dan berlangsung terus menerus selama bertahun-tahun. Penyebab utamanya adalah kerusakan syaraf (neuropati diabetic) dan gangguan pembuluh darah. Syaraf yang telah rusak membuat pasien diabetes tidak dapat merasakan sakit, panas, atau dingin pada area luka (Sarwono, 2011). Luka yang tidak mengalami penyembuhan terjadi pada 3 sampai dengan 6 milyar penduduk USA, yang mana pasien berusia 65 tahun atau lebih sekitar 85% dari kejadian. Tidak sembuhnya luka berdampak

pada anggaran kesehatan Negara yang menyebabkan estimasi dana lebih dari 3 triliyun per tahun (Mathieu, et al., 2006; Menke et al., 2007).

Senam kaki merupakan latihan yang dilakukan bagi penderita DM atau bukan penderita untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Soebagio, 2011). Gerakan-gerakan senam kaki dapat memperlancar peredaran darah di kaki, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot kaki dan mempermudah gerakan sendi kaki. Dengan demikian diharapkan kaki penderita diabetes dapat terawat baik dan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes (Anneahira, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan data belum ada kegiatan yang terkait kesehatan baik di poswindu ataupun Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat, khususnya mengenai senam kaki untuk mencegah luka pada penderita diabetes. Dari data tersebut, dapat diketahui anggota Majelis Taklim belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang luka diabetes dan pencegahannya dalam hal ini khususnya senam kaki.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka tim pelaksana menggaris bawahi prioritas mitra yang dapat diselesaikan selama pelaksanaan pengabdian masyarakat. Permasalahan pokok yang ditangani dalam program ini adalah:

a. Kurangnya informasi kelompok Majelis Taklim terhadap kesehatan khususnya tentang gejala luka diabetes dan pencegahannya.
b. Kurangnya informasi tentang gejala luka diabetes dan pencegahannya dikaitkan nutrisi .
c. Kurangnya informasi pencegahan luka diabetes dengan senam kaki
d. Kurang tersentuhnya media informasi poster dan video terkait gejala luka diabetes dan pencegahannya.

BAB II
SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi Permasalahan

Adapun langkah-langkah solusi yang dilakukan atas persoalan di atas adalah:

a. Penyuluhan, metode ini dilakukan untuk menyampaikan materi melalui ceramah kepada anggota Majelis Taklim di RW 08 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat.
b. Diskusi, metode dilakukan untuk saling memberi masukan terhadap materi yang dibahas
c. Praktek, metode ini dilakukan untuk mengetahui secara langsung gerakan-gerakan senam kaki sehingga dapat mengambil manfaat dari gerakan tersebut. Sebelum praktek senam kaki anggota Majelis Taklim dilakukan pemeriksaan tanda-tanda vital terlebih dahulu, serta pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol. Dilakukan juga pemeriksaan kaki pada peserta yang hadir.
d. Tanya jawab, metode ini dilakukan untuk mengetahui sejauhmana pemahaman peserta terhadap materi yang telah diterima
e. Demonstrasi, metode ini dilakukan untuk memberi tips dan trik supaya mudah melakukan senam hamil dan mengikuti program nutrisi yang seharusnya dilakukan penderita diabetes.
f. Evaluasi, metode ini dilakukan untuk mengukur daya serap anggota Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa terhadap materi yang telah disampaikan.

2.2 Luaran dan Targer Pencapaian

Berdasarkan program kegiatan yang disusun, maka dirumuskan target luaran yang dicapai dalam program ini, diantaranya:

a. Publikasi Ilmiah

   Hasil capaian berupa pembuatan artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional. Selain itu juga dikembangkan dalam bentuk karya tulis ilmiah yang dipublikasikan pada kegiatan pertemuan-pertemuan seperti seminar dan sosialisasi.
b. Peningkatan Pemahaman dan Ketrampilan anggota Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa

Hasil capaian berikutnya berupa peningkatan pemahaman terkait pentingnya kesadaran gejala luka diabetes dan pencegahannya bagi masyarakat penderita diabetes melalui pelaksanaan senam kaki 3 kali seminggu. Selain itu, dikembangkan dalam bentuk peningkatan kesadaran dan pengetahuan anggota Majelis Taklim RW 08 tentang pentingnya kesadaran luka diabetes dan pencegahannya melalui senam kaki sehingga bisa disosialisasikan ke masyarakat sekitarnya.

c. Modul Pelatihan

Hasil capaian berikutnya dikembangkan dalam bentuk handout/diklat sehingga kemanfaatannya dapat dirasakan oleh tenaga kesehatan lain yang melakukan penyuluhan tentang senam kaki. Modul terdiri dari materi, media leaflet, dan media poster.

d. Produk (sertifikat ketrampilan dan perlengkapan belajar terkait senam kaki)

Berupa sertifikat kompetensi (senam kaki) serta bantuan aplikasi media video dan leaflet mengenai senam kaki.

BAB III
METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan disusun dengan langkah-langkah sistematis yang dilakukan meliputi prosedur:

a. Metode observasi/studi awal

Dilakukan dengan melakukan survei dan wawancara untuk pengumpulan data-data pengelolaan Majelis Taklim di RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat. Sasaran adalah Seksi Pengelolaan Kemasyarakatan di Kelurahan Duri Kepa, pengelola Majelis Taklim, anggota majelis Taklim di RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat. Tujuan metode ini adalah untuk mengumpulkan data awal berupa fakta di lapangan untuk mendapat metode yang tepat untuk mengatasi masalah minimnya pengetahuan kesehatan, seperti cara penyampaian yang efektif, tempat, waktu, sarana yang tersedia, dan lain-lain.

b. Koordinasi

Sesudah ditemukan fakta-fakta dan permasalahan tentang pengetahuan gejala luka diabetes dan pencegahan, selanjutnya dilakukan koordinasi dengan mitra dan ketua Majelis Taklim di wilayah kerja RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat.

c. Sosialisasi Program

Selanjutnya dilakukan pembentukan Panitia Pelaksana yang terdiri dari Tim dosen, tim mahasiswa, mitra dan pengawas, serta relawan dari Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat. Kerja Tim Pelaksana selanjutnya adalah melakukan sosialisasi tentang program sadar gejala luka diabetes dan pencegahannya ke pengurus Majelis Taklim serta teknis pelaksanaannya. Pada forum ini diupayakan dilakukan secara demokratis dan partisipasif guna memperoleh hasil keputusan yang efektif.

d.Pelaksanaan Program

1. Pertemuan awal dengan anggota Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat.

   Topik pemahaman yang akan diberikan adalah:

   - Tanda-tanda penyakit diabetes
   - Komplikasi dari penyakit diabetes
   - Pencegahan komplikasi diabetes

- Nutrisi pada penderita diabetes

Dalam pertemuan awal tersebut juga diberi penjelasan diberikan *skill* kepada anggota Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat terkait senam kaki supaya kelak dapat diterapkan di masyarakat dimana mereka domisili sehingga mampu melahirkan masyarakat sehat dan peduli kesehatan. Adapun metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi, praktek, tanya jawab, demonstrasi, dan evaluasi.

2.Selanjutnya metode pelaksanaan kegiatan pada pertemuan selanjutnya sebagai berikut:

a). Melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum melakukan tindakan.

b).Mengukur sirkulasi darah sebelum melakukan senam kaki diabetes (pre test) dengan menggunakan tensimeter dan juga mengukur gula darah, kolesterol dan asam urat.

c). Penyuluhan

Memberikan penyuluhan tentang:

- Pengertian senam kaki
- Tujuan senam kaki
- Manfaat senam kaki
- Indikasi dan kontraindikasi senam kaki
- Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki

Selama penyuluhan anggota Majelis Taklim disediakan leaflet terkait senam kaki dan video.

d). Penyuluhan senam kaki:

- Mengajarkan senam kaki sesuai dengan standar operasional prosedur
- Senam kaki dilakukan dengan menggunakan alat berupa kursi untuk tempat duduk responden dan koran bekas
- Senam kaki dilaksanakan selama 30-45 menit

Dari kegiatan tersebut disusun rancangan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan yang dilaksanakan sesuai dan dapat dicapai dengan baik sesuai tujuan kegiatan.

a). Mengukur aspek kognitif

1. Anggota majelis Taklim mengetahui tanda-tanda penyakit Diabetes Melitus

2. Anggota Majelis Taklim mengetahui komplikasi penyakit Diabetes Melitus
3. Anggota Majelis Taklim mengetahui pencegahan komplikasi penyakit Diabetes Melitus
4. Anggota Majelis Taklim mengetahui nutrisi pada penderita Diabetes Melitus
5. Anggota Majelis Taklim mengetahui tujuan dilakukannya senam kaki
6. Anggota Majelis Taklim mengetahui manfaat senam kaki
7. Anggota Majelis Taklim mengetahui indikasi dan kontraindikasi senam kaki
8. Anggota Majelis Taklim mengetahui cara melaksanakan senam kaki

b). Mengukur aspek afetif

1. Anggota Majelis Taklim menyatakan senang mendapatkan pelatihan senam kaki
2. Anggota Majelis Taklim menyatakan mau dan tertarik mempelajari senam kaki
3. Anggota Majelis Taklim menyatakan mau dan akan melaksanakan senam kaki 3 kali dalam seminggu
4. Anggota Majelis Taklim menyadari pentingnya melaksanakan senam kaki untuk mencegah komplikasi DM pada kaki
5. Anggota Majelis Taklim menyatakan memahami poster senam kaki yang disediakan
6. Anggota Majelis Taklim menyatakan memahami langkah-langkah senam kaki yang ditampilkan dalam video

c). Mengukur aspek psikomotor/tindakan:

1. Anggota Majelis Taklim mampu berdiskusi perihal pelaksanaan senam kaki
2. Anggota Majelis Taklim antusias, perhatian dan aktif selama kegiatan senam kaki
3. Anggota Majelis Taklim mampu melakukan senam kaki secara mandiri

e. Monitoring

Keberhasilan program ini perlu dilakukan dengan kegiatan monitoring atau pengawasan yang dilaksanakan secara terprogram dan periodik. Tujuannya adalah agar mendapatkan penjaminan atas kualitas mutu program dan efektivitasnya untuk memenuhi aspek keberlanjutan.

f. Evaluasi

Hasil monitoring menjadi bahan refleksi untuk perbaikan pelaksanaan program agar sesuai target yang diharapkan. evaluasi dilakukan secara periodik sesuai dengan perkembangan pelaksanaan program

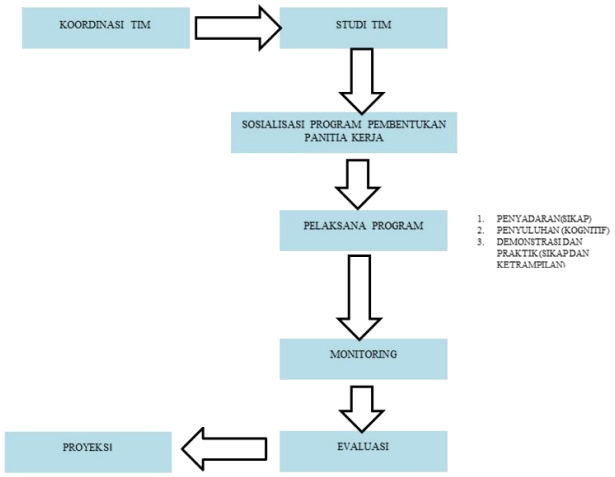
g. Pelaporan

Sebagai wujud akuntabiitas dan transparansi baik dalam pengelolaan keuangan dan administrasi maka pelaporan segera dilakukan disertai bukti fisiknya

h. Keberlanjutan

Hasil evaluasi kegiatan menjadi proyeksi untuk keberlanjutan program dalam bentuk pendampingan

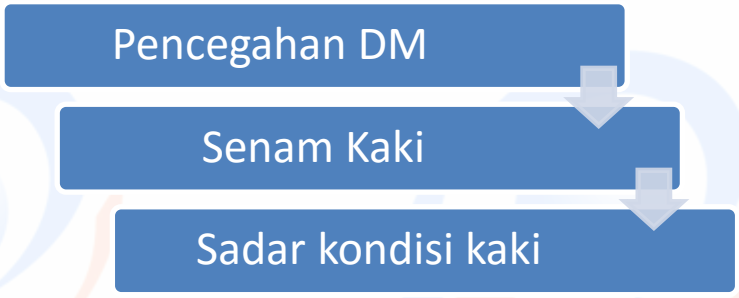
3.2 Gambaran IPTEKS yang ditransfer



Gambaran Iptek dalam PKM Majelis Taklim sadar gejala luka diabetes dan pencegahan diawali dengan koordinasi tim yaitu ketua, anggota, dan mahasiswa yang dilibatkan dalam pengabdian masyarakat ini. Dalam koordinasi menjelaskan pembagian tugas dari masing-masing komponen, memperdalam data-data yang diperlukan dalam kegiatan. Tahap selanjutnya dengan studi tim. Pengembangan rencana dibuat terkait penambahan data. Pengembangan meliputi juga kedalaman materi, metode penyuluhan, metode demonstrasi, instrumen yang digunakan dalam kegiatan, evaluasi yang diharapkan dari kegiatan.

Setelah tahap studi tim dilakukan sosialisasi program pembentukan panitia kerja bekerja sama dengan pihak kelurahan dan Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. Selanjutnya pelaksanaan program sesuai rencana dengan metode caramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi dan praktek. Tahap monitoring dilakukan dengan evaluasi pelaksanaan senam kaki oleh anggota Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. Evaluasi dilakukan untuk menilai pelaksanaan pengabdian masyarakat dari segi kognitif, afektif dan psikomotor. Hasil dari pengabdian masyarakat ini dipresentasikan dalam oral presentation dan dipublikasikan dalam bentuk jurnal nasional. Laporan kegiatan juga dipublikasikan dalam media elektronik. Dari hasil yang ada dilakukan koordinasi tim kembali untuk tindak lanjut pengabdian masyarakat yang telah dilakukan.

3.3 Roadmap Pegabdian Masarakat



BAB IV
KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI

1.1 Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM di bidang Kesehatan

1. Pada tahun 2011, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul sudah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk tim Master Trainer (MT) yang terdiri dari 1 orang guru dan 1 orang dari pihak dinkes (Ahli Gizi) untuk menjadi tim dalam memberikan pelatihan di tiga wilayah (kota, Kabupaten Tanggerang, dan Kota Tanggerang Selatan).
2. Pada tahun 2013, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai HIV/AIDS pada siswa di SMU Al-Kamal, Jakarta Barat
3. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat semua prodi dalam rangka memperingati Dies Natalis Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan di SDN 11 Duri Kepa, Jakarta Barat

1.2 Kepakaran dalam Kegiatan Pengabmas

1. Antia, SKp., M.Kep Bidang Keahlian Keperawatan Jabatan Ketua/Pemateri
2. Noviandi, S.Kom.M.Kom Bidang Keahlian Manajemen Informasi Kesehatan Jabatan anggota/pemateri /media informasi
3. Anita Sukarno, M.Sc. Bidang Keahlian Keperawatan dengan speliasisi Keperawatan pada pasien Diabetes Melitus

BAB V
REALISASI KEGIATAN DAN PENYERAPAN ANGGARAN

5.1 Bentuk Kegiatan Abdimas

Realisasi kegiatan dan metode yang dilakukan adalah dengan mengadakan pertemuan awal dan memberikan pemahaman kepada kelompok Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk dalam hal peningkatan wawasan kesehatan dan praktek senam kaki kaitannya dengan gejala luka diabetes dan pencegahannya supaya dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari dan mengambil manfaatnya.

Topik pemahaman yang diberikan adalah:

- Tanda-tanda penyakit diabetes
- Komplikasi dari penyakit diabetes
- Pencegahan komplikasi diabetes
- Nutrisi pada penderita diabetes

Dalam pertemuan awal tersebut juga diberi penjelasan *skill* kepada anggota Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat terkait senam kaki supaya diterapkan di masyarakat dimana mereka domisili sehingga mampu melahirkan masyarakat sehat dan peduli kesehatan. Adapun metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi, praktek, tanya jawab, demonstrasi, dan evaluasi.

Selanjutnya metode pelaksanaan kegiatan pada pertemuan selanjutnya sebagai berikut:

a. Melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum melakukan tindakan, cek gula darah, kolesterol dan asam urat.

b. Penyuluhan

   Memberikan penyuluhan tentang:

   - Pengertian senam kaki
   - Tujuan senam kaki
   - Manfaat senam kaki
   - Indikasi dan kontraindikasi senam kaki
   - Langkah-langkah pelaksanaan senam kaki

   Selama penyuluhan anggota Majelis Taklim disediakan poster terkait senam kaki dan video.

c. Penyuluhan senam kaki:

- Mengajarkan senam kaki sesuai dengan standar operasional prosedur
- Senam kaki dilakukan dengan menggunakan alat berupa kursi untuk tempat duduk responden dan koran bekas
- Senam kaki dilaksanakan selama 30-45 menit

Dari kegiatan tersebut disusun rancangan evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan yang dilaksanakan sesuai dan dapat dicapai dengan baik sesuai tujuan kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan, pendidikan kesehatan dan senam kaki dihadiri 46 orang warga. Sebelum dilakukan edukasi mengenai nutrisi pada penderita Diabetes Melitus dan senam kaki diabetes, warga dilakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, kolesterol dan asam urat. Serangkaian kegiatan ini membutuhkan waktu selama kurang lebih 60 menit. Para warga mengikuti kegiatan ini sangat kooperatif dan menyelesaikannya dengan baik. Hasil pemeriksaan dapat dilihat pada table di bawah ini :

Tabel 1.

Karakteristik Warga Peserta Pengabdian Masyarakat RW 08 Kelurahan Duri Kepa

No	Karakteristik warga	Jumlah	Prosentase
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	7	15
2	Perempuan	39	85
Umur			
1	26-35 tahun	8	17
2	36-45 tahun	13	28
3	46-55 tahun	12	27
4	56-65 tahun	8	17
5	> 65 tahun	5	11
Total		**46**	**100**

Dari table 1 menunjukan warga yang datang sebagian besar perempuan dengan usia 36- 45 tahun.

Tabel 2.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu, Kolesterol dan Asam Urat

No	Hasil Pengukuran	Jumlah	Prosentase
Gula Darah			
1	Normal	43	93
2	Diabetes	3	7
	Rata-rata 109,9 mg/dl		
Kolesterol			
1	Normal	37	80
2	Lebih dari normal	9	20
	Rata-rata 186,8 mg/dl		
Asam Urat			
1	Normal	45	98
2	Lebih dari normal	1	2
	Rata-rata 8,9 mg/dl		
Tekanan Darah			
1	Normal	13	28
2	Prahipertensi	14	31
3	Hipertensi stage 1	13	28
4	Hipertensi stage 2	6	13
	Total	**46**	**100**

Tabel 2 menerangkan sebagian besar warga Majelis Taklim RW 08 kadar gula darah dalam batas normal, begitu juga kolesterol dan asam urat. Pada tekanan darah angka tertinggi di prahipertensi.

Peserta Majelis taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat mempunyai pengetahuan yang baik tentang diabetes mellitus, tetapi pengetahuan tentang senam kaki diabetes masih kurang. Peserta mengatakan belum pernah mendengar tentang senam kaki diabetes.

Pada saat edukasi, peserta memperhatikan dengan seksama dan mengikuti dan mempraktekan senam kaki. Hambatan peserta saat melakukan senam kaki yaitu kondisi lingkungan yang kurang mendukung karena terletak di tanah lapang sehingga tidak kondusif saat melakukan senam kaki. Hambatan lain yang ditemui saat senam kaki adalah peserta kesulitan mengingat langkah-langkah senam kaki. Untuk mengatasi hambatan yang ada di sini panitia memberikan alas terpal saat menerangkan senam kaki sehingga peserta dapat mempraktekan saat dicontohkan. Penyelesaian lain yang dilakukan adalah dengan

memberikan leaflet dan penayangan video berulang-ulang sehingga peserta dapat mengingat langkah-langkah yang dilakukan pada senam kaki.

5.2 Jadwal Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat
Dilaksanakan di majelis taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat

No	Uraian Kegiatan	Bulan									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Studi Awal										
2	Koordinasi dengan pihak terkait										
3	Persiapan proposal a. Penyusunan Proposal b. Pengajuan proposal										
4	1. Pembentukan Tim Panitia Kerja 2. Sosialisasi Program										
5	Pelaksanaan Program										
6	Monitoring										
7	Evaluasi										
8	Pelaporan 1. Laporan kemajuan 2. Laporan akhir										

5.3 Hasil dan Luaran yang Dicapai

a. Publikasi Ilmiah

Hasil capaian berupa pembuatan artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal nasional. Selain itu juga dikembangkan dalam bentuk karya tulis ilmiah yang dipublikasikan pada kegiatan pertemuan-pertemuan seperti seminar dan sosialisasi.

b. Peningkatan Pemahaman dan Ketrampilan anggota Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa

Hasil capaian berikutnya berupa peningkatan pemahaman terkait pentingnya kesadaran gejala luka diabetes dan pencegahannya bagi masyarakat penderita diabetes melalui pelaksanaan senam kaki 3 kali seminggu. Selain itu, dikembangkan dalam bentuk peningkatan kesadaran dan pengetahuan anggota Majelis Taklim RW 08 tentang pentingnya kesadaran luka diabetes dan pencegahannya melalui senam kaki sehingga bisa disosialisasikan ke masyarakat sekitarnya.

c. Modul Pelatihan

Hasil capaian berikutnya dikembangkan dalam bentuk handout/diklat sehingga kemanfaatannya dapat dirasakan oleh tenaga kesehatan lain yang melakukan

penyuluhan tentang senam kaki. Modul terdiri dari materi, media leaflet, dan media poster.

d. Produk (sertifikat ketrampilan dan perlengkapan belajar terkait senam kaki)

Berupa sertifikat kompetensi (senam kaki) serta bantuan aplikasi media video dan leaflet mengenai senam kaki.

5.4 Anggaran Biaya Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Jenis Pengeluaran	Biaya Yang Digunakan
1	Bahan Habis Pakai (40-60%)	9.450.000
2	Perjalanan (15%)	2.025.000
3	Penunjang dan lain-lain (desiminasi hasil, publikasi) (10-15%)	2.025.000
Total (Rp)		13.500.000

BAB VI
KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Salah satu faktor resiko kaki diabetic yang terbesar adalah gangguan neuropati perifer, sehingga melakukan pengontrolan kadar gula darah secara teratur dan mencegah terjadinya luka pada kaki sangat diperlukan dalam mencegah terjadinya kaki diabetic. Kegiatan sadar senam kaki diikuti oleh anggota majelis taklim dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan usia dewasa. Hasil gula darah sebagian besar menunjukan nilai normal, demikian juga kolesterol dan asam urat. Peserta penyuluhan mengikuti kegiatan hingga akhir.

6.2 Saran

Gerakan senam kaki ini memperlancar sirkulasi darah. Oleh karena itu, pemeriksaan, perawatan dan senam kaki, sangat dianjurkan bagi penderita diabetes mellitus. Sosialisasi program senam kaki sangat penting digalakkan oleh mahasiswa dan petugas kesehatan. Pendekatan per individu dan program ketuk pintu dapat meningkatkan sosialisasi gerakan sadar senam kaki mengingat penderita DM terbatas dalam kegiatan harian, dengan pendekatan rumah ke rumah akan lebih efektif untuk sosialisasi program ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Alawiyah, Tutty (1997) Strategi Dakwah di Lingkungan Majelis Taklim, Cet.1: Bandung: Mizan
2. American Diabetes Assocaiation (2010). Diabetes Care. Diakses dari http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2992225/?tool=pmcentrez Diperoleh tanggal 25 Agustus 2018.
3. Anneahira (2011). Senam kaki Diabetes. Diakses dari http://www.anneahira.com/senam-kaki-diabetes.htm. Diperoleh tanggal 23 Agustus 2018.
4. Departemen Agama RI, (1992). Alquran dan Terjemahnya Jakarta: Proyek Pengadaan Kitab Suci Alquran,
5. Ibrahim, dkk. (2012). Pengaruh Senam Kaki Terhadap Peningkatan Sirkulasi Darah Kaki Pada Pasein Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUP Fatmawati Jakarta.Media Ners.
6. Muhsin MK (2009). Manajemen Majelis Taklim. Cet 1. Jakarta: Pustaka Intermasa
7. Nasution, dkk. (2009). Jurnal Pengaruh Senam Kaki Terhadap Peningkatan Sirkulasi Darah kaki Pada Pasien Penderita Diabetes Melitus Di RSUP Haji Adam Malik Medan. Media Ners.
8. Shihab, Quraish. (1996). Wawasan Al-Quran Tafsir Maudhi'I Atas Berbagai Persoalan Umat. Cet.III. Bandung: Mizan.
9. Yunus, Mahmud. (1993). Kamus Bahasa Arab-Indonesia. Cet. i. Jakarta.

Lampiran 1

. **Surat Tugas pimpinan/Dekan Fakultas**

SURAT TUGAS DEKAN

NO : 401 / DEK / FIKES / UEU / IX / 2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M. Biomed, Apt
NIDN	: 0318046802
Pangkat/golongan	: Lektor Kepala
Jabatan Struktural	: Dekan fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UEU

Menyatakan bahwa :

1.	Nama	: Antia, S.Kp., M.Kep
	NIDN	: 0311017605
	Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli
2.	Nama	: Noviandi, S.Kom., M.Kom
	NIDN	: 0318018202
	Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli
3.	Nama	: Anita Sukarno, MSc.
	NIDN	: 0327049201
	Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli

Menugaskan untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Gerakan Sadar Senam Kaki di Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat 2019 yang dilaksanakan pada tanggal 30 Maret 2019

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Universitas Esa Unggul
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed, Apt
NIP. 215020572

Jakarta, 20 Maret 2019
Ketua peneliti

Antia, S.Kp., M.Kep
NIP. 214030485

Lampiran 2

Surat Keterangan selesai pelaksanaan kegiatan Abdimas dari Ka. LPPM

Universitas Esa Unggul
LPPM

SURAT KETERANGAN

No. 105/S.Ket-Abdimas/LPPM/UEU/X/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc
Jabatan : Kepala LPPM

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

No	Nama	NIDN	Fakultas	Keanggotaan
1	Antia, S.Kp, M.Kep	0311017605	Ilmu-Ilmu Kesehatan	Ketua
2	Noviandi, S.Kom, M.Kom	0318018202		Anggota
3	Anita Sukarno, M.Sc	0327049201		Anggota

Telah melaksanakan dan menyelesaikan laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Gerakan Sadar Senam Kaki di Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat 2019".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 01 Oktober 2019
Kepala LPPM

Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc
NIK. 209100388

Jl. Arjuna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia
(021) 567 4223 ext. 319 (021) 568 2519
www.esaunggul.ac.id

Lampiran 3

Surat Pernyataan Kesediaan Mitra dan Surat Konfirmasi/Balasan Kerjasama

Surat Pernyataan Mitra
Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Marhali . S.Sos.
2. NIP / NRK : 197201021993031004 -117318
3. Jabatan : Kepala SKPD Kelurahan Duri Kepa
4. Instansi / badan / kelompok (lembaga mitra) : Instansi Pemerintahan
5. Alamat : Jalan Raya Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat

Menyatakan bersedia sebagai mitra kegiatan Program Kegiatan kepada Masyarakat dengan judul kegiatan : **Gerakan Sadar Senam Kaki di Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa**

Program : Kesehatan

Judul kegiatan : Gerakan Sadar Senam Kaki di Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat

Nama ketua tim : Antia, S.Kp., M.Kep

Universitas : Esa Unggul

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara para pihak tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 30 April 2019
Yang membuat pernyataan,

(Marhali, S.Sos)

Surat Pernyataan Mitra

Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Sarjana, S.H.
2. Jabatan : Ketua RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta
3. Instansi / badan / kelompok (lembaga mitra) : Pemerintahan
4. Alamat : Jalan Raya Duri Kepa Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat

Menyatakan bersedia sebagai mitra kegiatan Program Kegiatan kepada Masyarakat dengan judul kegiatan : **Gerakan Sadar Senam Kaki di RW 08 Kelurahan Duri Kepa.**

Program	: Kesehatan
Judul kegiatan	: Gerakan Sadar Senam Kaki di RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat
Nama ketua tim	: Antia, S.Kp., M.Kep
Universitas	: Universitas Esa Unggul

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara para pihak tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 29 April 2019

Yang membuat pernyataan,

RW 08 KELURAHAN DURI KEPA

METERAI TEMPEL 6000 ENAM RIBU RUPIAH

(Sarjana, SH)

Lampiran 4

Daftar Hadir peserta

Universitas Esa Unggul

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk-Jakarta Barat

Daftar Hadir Peserta
Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hari/Tanggal : Sabtu, 30 Maret 2019
Ruangan : Kediaman Kader RT 02

No	Nama	Alamat	TTD
1.	Sukirman	RT-001/08	
2.	Yaman	RT02/08	
3.	Madeh	RT 003/08	
4.	AHMAD YANI	RT 05/08	
5.	Muhaya.	RT 02/08	
6.	Ayati	RT 02/08.	
7.	Suasmi	RT 02/08	
8.	ASEKI	RT02/08	
9.	Solati.	RT 02/08	
10.	D ing. y	RT. 03/02	
11.	Warsito	RT 02/08	
12.	Sulastri	RT002/08.	
13.	Kasiah	RT002/08	
14.	Yono	RT 02/08	
15.	Rini	RT 02/08	
16.	Ari Rahayati	RT 02/08	
17.	Taslima	RT 02/08	
18.	Karni	RT 03/08	
19.	Lamisem	RT 02/08	
20.	Idah	RT 02/08	
21	Samsi Kurniasih	RT 02/08	
22	Ida Juraeda	RT 1/08	
23	Juju	RT 2/08	
24	Ariyanti	RT 1/08	
25	Wulan	RT 2/08	
26	Ermati	RT 2/08	
27	Andi Setiawan	RT 2/08	
28	Suwarni	RT 2/08	

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk-Jakarta Barat

Daftar Hadir Peserta
Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hari/Tanggal : Sabtu, 30 Maret 2019
Ruangan : Kediaman Kader RT 02

No	Nama	Alamat	TTD
29	Saikem	02 / 08	
30	Ngadiyem	02 / 08	
31	Suparmi	02 / 08	
32	ARWCN	02 / 08	
33	Kasmirah	02 / 08	
34	Ibu Nyai	02 / 08	
35	Tanu	02 / 08	
36	Wasmah	02 / 08	
37	Maridah	02 / 08	
38	Devi	02 / 08	
39	Muhaya	02 / 08	
40	Siti	02 / 08	
41	Warkini	02 / 08	
42	Marhama	02/08	
43	Jumilah	02/08	
44	Nok	02 / 08	
45	Rohayati	02/08	
46	PIAH.	02/08.	
47	yuni	02/08	
48	Supakmi	02/08	
49	Turni	02/08	
50	Jenah	02/08	
51	St. faiqah	02/08	

Lampiran 5

Dokumentasi foto kegiatan pengabdian masyakat

PENGABDIAN MASYARAKAT
DOSEN PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Lampiran 6
Materi/modul kegiatan yang dipergunakan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Senam Kaki Diabetes

a. Pengertian Senam Kaki Diabetes Melitus Senam kaki merupakan latihan yang dilakukan untuk penderita DM agar sirkulasi darah lancer dan memperkuat otot-otot kaki (Wahyudi & Arisfa, 2015). Senam kaki merupakan latihan yang dilakukan bagi penderita Diabetes Melitus (DM) atau bukan penderita untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Flora & Purwanto, 2013).

b. Tujuan dan manfaat senam kaki

Tujuan dan manfaat senam kaki diabetes mellitus adalah :

1). Melancarkan peredaran darah dan memperbaiki sirkulasi
2). Mencegah terjadinya luka di kaki (Ulkus kaki DM)
3). Memperkuat otot-otot kecil kaki
4). Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5). Meningkatkan sensifitas kaki
6). Meningkatkan kemampuan rentang gerak sendi kaki, lutut, dan pinggul

c. Gerakan senam kaki DM

Senam kaki dilakukan 3-5 kali dalam seminggu (Sutedjo, 2010). Gerakan senam kaki sebagai berikut:

1). Duduk secara benar di atas kursi dengan meletakan kaki di lantai
2). Dengan meletakan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan ke bawah sebanyak 10 kali.
3). Dengan meletakan tumit salah satu di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakan di lantai dengan tumit diangkat ke atas. Cara ini dilakukan bersamaan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.
4). Tumit kaki diletakan di lantai. Bagian ujung kaki/depan kaki diangkat ke atas dan buat putaran 360 derajat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.
5). Jari-jari diletakan di lantai. Tumit diangkat dan buat gerakan putaran 360 derajat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.
6). Kaki diangkat ke atas dengan meluruskan lutut. Buat putaran 360 derajat dengan pergerakan pada pergelangan kaki. Ulangi sebanyak 10 kali.

7). Luruskan salah satu kaki di atas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakan ujung jari kaki ke arah wajah lalu turunkan kembali ke lantai. Ulangi sebanyak 10 kali.

8). Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Gerakan pergelangan ke depan dan kebelakang. Ulangi sebanyak 10 kali.

9). Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 sampai 9. Lakukan secara bergantian.

10). Letakan sehelai Koran di lantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua kaki. Cara ini dilakukan sekali saja.

a). Robek Koran menjadi 2 bagian, pisahkan kedua bagian Koran.

b). Sebagian Koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki.

c). Pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakan sobekan kertas pada bagian kertas yang utuh.

d). Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

Universitas Esa Unggul

SENAM Kaki Diabetes

DOSEN PRODI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL

TUJUAN

1. Meningkatkan sirkulasi darah.
2. Memperkuat otot-otot kecil kaki.
3. Memperkuat otot paha.
4. Memperkuat otot pinggul.

PERLU DIINGAT !

⇒ **GERAKAN SENAM KAKI** terdiri dari **10 GERAKAN**

⇒ Pelaksanaan senam kaki diabetik ini harus **RUTIN dan BENAR**

Diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pasien

salam SEMANGAT!
salam SEHAT!

GERAKAN 1

Duduk tegak di kursi dengan kaki menyentuh lantai, perhatikan seluruh telapak kaki, tidak bersandar pada kursi dan lantai harus rata dan bersih.

GERAKAN 2

Gerakan telapak kaki keatas, tekuk jari-jari kaki seperti cakar ayam. Lakukan gerakan ini 10 kali.

GERAKAN 3

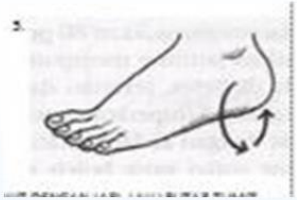
Angkat telapak kaki keatas dengan posisi tumit di lantai, kemudian turunkan telapak kaki, naikkan tumit dengan posisi jari di lantai. Lakukan gerakan ini 10 kali.

GERAKAN 4

Angkat telapak kaki dengan posisi tumit di lantai, lakukan gerakan memutar sebanyak 10 kali.

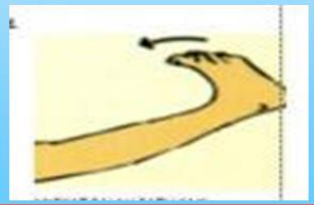
GERAKAN 5

Angkat tumit dengan posisi jari-jari di lantai, lakukan gerakan memutar sebanyak 10 kali, dari dalam keluar.



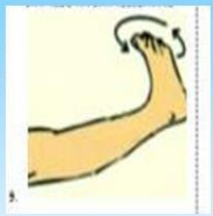
GERAKAN 6

Angkat salah satu lutut kaki dan luruskan, gerakkan jari-jari kedepan sebanyak 10 kali. Lakukan secara bergantian dari kanan ke kiri.



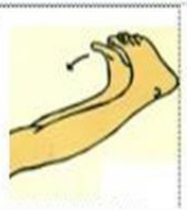
GERAKAN 7

Angkat salah satu lutut kaki dan luruskan, gerakkan jari-jari kearah wajah sebanyak 10 kali.



GERAKAN 8

Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Arahkan jari-jari kaki kearah wajah sebanyak 10 kali.

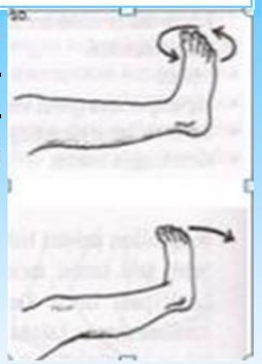


GERAKAN 9

Angkat kedua kaki dan luruskan, gerakkan kaki kearah depan. Lakukan sebanyak 10 kali.

GERAKAN 10

Angkat salah satu kaki dan luruskan, tuliskan angka 0 sampai 9 di udara.



LANGKAH TERAKHIR

Letakkan sehelai koran di lantai:

1. Bentuk koran menjadi bola dengan kedua belah kaki.
2. Buka bola itu menjadi lembaran seperti semula.
3. Bagi koran menjadi dua.
4. Robek bagian koran yang lain menjadi bagian yang kecil-kecil, masukkan bagian yang kecil tersebut kedalam koran yang lainnya.
5. Bentuk koran menjadi bola dan masukkan bola tersebut ke dalam

Universitas Esa Unggul
Universitas Esa Unggul
Universitas Esa Unggul

Lampiran 7
Surat Keterangan selesai pelaksanaan kegiatan Abdimas dari Mitra

SURAT KETERANGAN
PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kami yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa telah dilaksanakan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat :

Judul	: Gerakan Sadar Senam Kaki di RW 08 Kelurahan Duri Kepa
Lokasi pelaksanaan	: Jalan Raya Duri Kepa RW 08 Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat
Nama Ketua tim	: Antia, S.Kp.,M.Kep
NIDN	: 0311017605
Perguruan Tinggi	: Universitas Esa Unggul

Dengan pihak mitra yang diwakili oleh :

Nama	: Sarjana, S.H
Instansi/badan/komunitas	: Pemerintahan
Alamat	: Jalan Raya Duri Kepa RW 08 Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 30 Maret 2019

Antia, S.Kp.,M.Kep

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sarjana, S.H
Jabatan : Ketua RW
Instansi/komunitas : Pemerintahan
Alamat : Jalan Raya Duri Kepa RW 08 Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

No	Nama	NIDN	Fakultas/Prodi	Keanggotaan
1	Antia, S.Kp.,M.Kep	0311017605	Keperawatan	Ketua
2	Noviandi, S.Kom., M.Kom	0318018202	Keperawatan	Anggota
3	Anita Sukarno, M.Sc	0327049201	Keperawatan	Anggota

Telah melaksanakan kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Gerakan Sadar Senam Kaki di RW 08 Kelurahan Duri Kepa"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 30 Maret 2019

RW 08 JB 06.1005

Sarjana, S.H

Lampiran 8

Sertifikat tim pelaksana kegiatan Abdimas

Universitas Esa Unggul

JAYA RAYA

SERTIFIKAT

Diberikan kepada :

ANTIA, S.Kp., M.Kep

Atas partisipasinya sebagai :

Pemateri

dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

"Gerakan Sadar Senam Kaki di RW 08 Kelurahan Duri Kepa"

Diselenggarakan pada 30 Maret 2019 di RW 08, Kel. Duri Kepa, Kec. Kebon Jeruk, DKI Jakarta

Jakarta, 01 April 2019

Universitas Esa Unggul L P P M

Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz, M.Sc

Ka. LPPM

Universitas Esa Unggul

RW 08 JB KELURAHAN DURI KEPA

Sarjana, S.H

Ketua RW 08

Kelurahan Duri Kepa

Lampiran 9

Kuesioner feedback pelaksanaan kegiatan Abdimas

Kuesioner Peserta Program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul

Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. Ysh., kami dari LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Esa Unggul bermaksud mendapatkan masukan/feedback tentang kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Universitas Esa Unggul yang telah dilaksanakan di tempat Bapak/Ibu/Sdr./Sdri.

Mohon diberikan masukan sebenar-benarnya untuk perbaikan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di masa yang akan datang.

Atas perhatian & bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Judul kegiatan:
GERAKAN SADAR SENAM KAKI DI MAJELIS TAKLIM

di RW 08 KELURAHAN DURI KEPA JAKARTA BARAT 2019

Beri tanda √ pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat Anda

Butir-butir penilaian (*feedback*)	sangat tidak setuju	tidak setuju	setuju	sangat setuju
1. Program pengabdian masyarakat ini sudah sesuai dengan tujuan kegiatan itu sendiri.			✓	
2. Program pengabdian kepada masyarakat ini sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasarannya.			✓	
3. Waktu pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini relatif telah mencukupi sesuai kebutuhan.			✓	
4. Dosen dan mahasiswa Universitas Esa Unggul bersikap ramah, cepat dan tanggap membantu selama kegiatan.				✓
5. Masyarakat setempat menerima dan mengharapkan program pengabdian masyarakat Universitas Esa Unggul saat ini dan masa yang akan datang.			✓	

Komentar/kritik/saran dari Anda sangat berarti bagi kami:

.....

.....

.....

Nama Responden : Sapitaman

Tandan tangan dan tanggal

.....

Lampiran 10

Surat Keterangan penerimaan Artikel Publikasi di Jurnal Abdimas

Universitas Esa Unggul
LPPM

SEMINAR NASIONAL & *CALL for PAPER*
PENGABDIAN Kepada MASYARAKAT
26 AGUSTUS 2019

Jakarta, 29 Juli 2019

No : 035/Call for Paper/Abdimas/VII/2019
Hal : Surat Penerimaan Abstrak

Kepada Yth :
Antia
Universitas ESa Unggul

Dengan Hormat,

Terimakasih telah mengirimkan abstrak untuk publikasi pada Prosiding Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul :

"Gerakan Sadar Senam Kaki di Majelis Taklim RW 08 Kelurahan Duri Kepa Jakarta Barat 2019"

Berdasarkan hasil review bahwa abstrak tersebut dinyatakan **DITERIMA** untuk dipublikasi, dan proses selanjutnya silahkan *upload full paper* di *link* bawah ini. Harap melakukan registrasi pembayaran sebesar Rp 200.000,- sebelum tanggal 10 Agustus 2019 ke rekening BCA 6010034459 a/n Nesa Novia (tambahkan 3 angka akhir nomor HP Anda di nominal pembayaran).

Berikut ini kami sampaikan *link upload* untuk dokumen, sebagai berikut:

1. Bukti Pembayaran (https://bit.ly/buktibayarabdimas)
2. Full Paper (https://bit.ly/fullpaperabdimas)

Demikian informasi ini kami sampaikan, atas perhatian dan partisipasinya kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Universitas Esa Unggul LPPM

Elistia, SE., MM
Ketua Pelaksana

Universitas
Esa Unggul