

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA DENGAN *DIABETES*
MELLITUS TENTANG SENAM KAKI DIABET
DI PROLANIS PUSKESMAS KOWILUT**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



Oleh:

DWI NUR AZIZAH

NPM: 2325050031

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA KEDIRI**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh :

DWI NUR AZIZAH

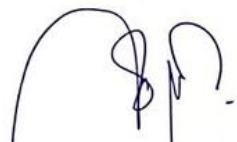
NPM: 2325050031

Judul:

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA DENGAN
DIABETES MELLITUS TENTANG SENAM KAKI DIABET
DI PROLANIS PUSKESMAS KOWILUT**

Telah disetujui untuk diajukan kepada panitia ujian/sidang KTI Prodi D-III
keperawatan fiks UN PGRI Kediri
Tanggal 30 Juni 2026

Pembimbing I



Muhammad Mudzakkir, M.Kep
NIDN. 0704037207

Pembimbing II



Susi Erna Wati, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 0709108202

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

DWI NUR AZIZAH

NPM: 2325050031

Judul:

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA DENGAN *DIABETES MELLITUS* TENTANG SENAM KAKI DIABET DI PROLANIS PUSKESMAS KOWILUT

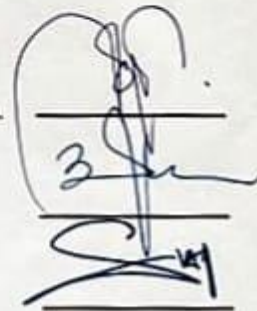
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir Jurusan Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal : 30 Juni 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Muhammad Mudzakkir, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
2. Penguji I : Endah Tri Wijayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
3. Penguji II : Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes.



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Nur Azizah

Jenis kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Kediri, 02 Januari 2005

NPM : 2325050031

Fak/Prodi : D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 19 Juni 2020

Yang menyatakan,



Dwi Nur Azizah

NPM. 2325050031

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul *“Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia dengan Diabetes Mellitus tentang Senam Kaki Diabet di Prolanis Puskesmas Kowilut”* dengan baik. Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak memperoleh bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Endah Tri Wijayanti, M.Kep. Selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Muhammad Mudzakkir, M.Kep., selaku pembimbing pertama, yang penuh perhatian dalam memberikan bimbingan, masukan, serta dorongan semangat, sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik.
5. Susi Erna Wati M.Kep selaku pembimbing ke dua yang telah memberikan arahan dan bimbingan nya.
6. Kepala Dinas Kesehatan dr. Hamida Sp.S yang telah membantu dan memberikan izin selama pelaksanaan penelitian.
7. Kepala Puskesmas dr. Susana Dewi yang telah memberikan izin serta dukungan kepada penulis selama pelaksanaan penelitian.
8. Keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Kediri, 21 April 2026

DWI NUR AZIZAH

2325050031

Motto Dan Persembahan

Motto

“Beberapa Orang Lahir Dengan Peta, Sedangkan Sisanya Hanya Diberi Pensil Untuk Menggambar Peta nya Sendiri”

“Jika Bukan Karena Allah yang Mampukan, Aku Mungkin Sudah Lama Menyerah”

“Semua jatuh bangun hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya rayakan perasaanmu sebagai manusia”(**Baskara Putra – Hindia**)

Persembahan

1. Kepada Allah SWT, Sang Maha Pemilik Arah. Terimakasih telah menjadi satu-satunya rumah tempatku pulang saat dunia terasa begitu kabur dan bising. Terimakasih telah menjaga waras dan langkahku, bahkan di saat aku hampir lupa alasan untuk tetap hidup.
2. Kedua orang tua tersayang. Ibu dan Bapak Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun bapak dan ibu tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat bapak dan ibu lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuannya ini menyandang gelar diploma seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga bapak dan ibu selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.
3. Kepada seluruh teman penulis. Yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama di bangku kuliah, *see you on top, guys*. Dan beserta dosen yang pernah penulis temui di Universitas

Nusantara PGRI ,telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang menyenangkan selama menjadi mahasiswa.

4. Mikimoy, perjumpaan kita di bangku SMA adalah anugerah yang tak pernah penulis duga. Kalian bukan sekadar teman, melainkan keluarga yang selalu hadir di setiap fase perjalanan hidup penulis. Terima kasih untuk setiap tawa yang menguatkan, cerita yang menemani, dan kebersamaan yang membuat segala lelah terasa lebih ringan. Kehadiran kalian bukan hanya mengisi hari-hari selama perkuliahan, tetapi juga meninggalkan jejak hangat yang akan selalu penulis ingat. Semoga langkah kalian selalu ditemani takdir yang bersahabat dan harapan yang tak pernah lelah berjalan.
5. Kepada teman dekat penulis yang mungkin belum bisa penulis sebutkan namanya. Terimakasih sudah menemani, memberi semangat dan menjadi tempat cerita penulis dari SMA hingga saat ini, semoga seluruh wishlist yang kita impikan cepat tercapai dan semoga ikatan pertemanan kita ini tidak pernah selesai untuk merangkai cerita yang baru.
6. Saudara laki-laki penulis, Kakak Aziz, sosok luar biasa yang telah menjadi pilar kekuatan dan sumber harapan selama perjalanan pendidikan ini. Kakak dengan penuh keikhlasan telah memenuhi setiap kebutuhan, fasilitas, dan biaya kuliah penulis tanpa pernah mengeluh sedikit pun. Meskipun kakak tidak sempat merasakan duduk di bangku perkuliahan namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik untuk penulis. Di balik senyum dan kesederhanaannya, tersimpan perjuangan besar yang memungkinkan penulis menempuh pendidikan hingga tahap ini. Terima kasih telah menggantikan peran pelindung, penyemangat, dan penopang di saat penulis hampir menyerah.
7. Terakhir, kepada sosok jiwa yang berkepala batu, wanita sederhana bermimpi selangit *Dwi Nur Azizah* Terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski banyak hal yang terjadi di luar prediksi. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat,

meski berkali-kali hampir menyerah karena kondisi. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang tuhan berikan. Dan ribuan terimakasih diucapkan kepada diri sendiri karna sudah mampu mempertanggung jawabkan semua kepercayaan yang sudah diberikan termasuk menyelesaikan skripsi ini sampai selesai dengan jerih payah sendiri.

ABSTRAK

Dwi Nur Azizah, Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan *Diabetes Mellitus* Tentang Terapi Senam Kaki Di Prolanis Puskesmas Kowilut. Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2026

Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi, salah satunya gangguan pada ekstremitas bawah seperti ulkus diabetik. Senam kaki merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot kaki, serta mencegah terjadinya komplikasi pada penderita diabetes mellitus. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan lansia tentang terapi senam kaki. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian adalah seluruh lansia penderita diabetes mellitus yang hadir saat pengambilan data di Prolanis wilayah kerja Puskesmas Kowilut Kota Kediri. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (76,7%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, dan sebagian kecil (23,3%) responden memiliki tingkat pengetahuan sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan diabetes mellitus di Prolanis Puskesmas Kowilut Kota Kediri memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang terapi senam kaki. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting sebagai edukator dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien untuk menjaga kesehatannya melalui pendidikan kesehatan yang berkelanjutan diperlukan upaya peningkatan edukasi kesehatan secara berkelanjutan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan pendampingan oleh tenaga kesehatan agar lansia mampu memahami serta menerapkan senam kaki sebagai bagian dari perawatan mandiri untuk mencegah komplikasi diabetes mellitus.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, lansia, pengetahuan, senam kaki

ABSTRACT

Dwi Nur Azizah, *"A Description of the Level of Knowledge of Elderly People with Diabetes Mellitus Regarding Foot Exercise Therapy at Prolanis, Kowilut Community Health Center." Final Project, D-III Nursing Study Program, FIKS UN PGRI Kediri, 2026*

Diabetes mellitus is a chronic disease that can cause various complications, one of which is disorders of the lower extremities such as diabetic ulcers. Foot exercise is an effective non-pharmacological therapy to improve blood circulation, strengthen leg muscles, and prevent complications in people with diabetes mellitus. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of elderly people about foot exercise therapy. This study used a descriptive design with a survey approach. The population in the study were all elderly people with diabetes mellitus who were present during data collection at the Prolanis working area of the Kowilut Health Center, Kediri City. The study sample consisted of 30 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were analyzed using descriptive analysis and presented in the form of frequency distributions and percentages. The results showed that almost all respondents (76.7%) had a low level of knowledge, and a small portion (23.3%) of respondents had a moderate level of knowledge. The results of this study indicate that most elderly people with diabetes mellitus in the Prolanis of the Kowilut Health Center, Kediri City have a low level of knowledge about foot exercise therapy. Therefore, nurses have an important role as educators in improving patients' knowledge and ability to maintain their health through continuous health education. Efforts to improve health education are needed continuously through counseling, demonstrations, and assistance by health workers so that the elderly are able to understand and apply foot exercises as part of self-care to prevent complications of diabetes mellitus.

Keywords: *Diabetes mellitus, elderly, knowledge, foot exercises*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
Motto Dan Persembahan	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
Motto Dan Persembahan	vii
ABSTRAK	ix

<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Lansia	6
B. Konsep Senam Kaki	10
C. Konsep Pengetahuan	14
D. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
C. Kerangka Kerja Penelitian.....	22
D. Sampling Design	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	24
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan jenis kelamin, usia, Tingkat Pendidikan di Prolanis Puskesmas Kowilut Kota Kediri	29
Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan DM di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Kowilut Tentang Pengertian Senam Kaki	30
Tabel 4.3 Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan DM di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Kowilut Tentang Tujuan Senam Kaki	30
Tabel 4.4 Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan DM di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Kowilut Tentang Manfaat Senam Kaki	30
Tabel 4.5 Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan DM di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Kowilut Tentang Prosedur Senam Kaki	31
Tabel 4.6 Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan DM di Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Kowilut Tentang Senam Kaki	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	20
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Peneliti	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Penelitian	51
Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Izin Pengambilan Data Awal.....	52
Lampiran 3 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian.....	53
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	56
Lampiran 5 Lembar <i>Informed Consent</i>	57
Lampiran 6 Lembar Kuisisioner	58
Lampiran 7 Lembar Sertifikat Uji Etik	50
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	51

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh memproduksi insulin secara adekuat atau ketidakmampuan tubuh menggunakan insulin secara efektif, sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah (Febrinasari et al., 2020). Kondisi hiperglikemia yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai komplikasi pada organ tubuh, terutama kerusakan saraf dan pembuluh darah. Komplikasi tersebut meliputi penyakit jantung, stroke, retinopati diabetik, serta neuropati diabetik yang dapat meningkatkan risiko terjadinya ulkus kaki hingga amputasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik secara teratur, merupakan salah satu strategi yang efektif dalam pencegahan dan pengendalian diabetes serta perbaikan faktor risiko kardiometabolik. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan bagi penderita DM adalah senam kaki diabetik (Fajriati & Indarwati, 2021). Senam kaki diabetik dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah melalui peningkatan kontraksi otot yang menyebabkan meningkatnya permeabilitas membran sel terhadap glukosa, menurunkan resistensi insulin, dan meningkatkan sensitivitas insulin (Elyta & Piko, 2022).

Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi Diabetes Mellitus di Jawa Timur sebesar 2,2% atau sekitar 130.683 kasus. Menurut International Diabetes Federation (IDF) tahun 2024, terdapat sekitar 589 juta penduduk dewasa berusia 20 hingga 79 tahun di dunia yang hidup dengan diabetes. Data Dinas Kesehatan Kota Kediri tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah penderita DM mencapai 8.784 orang pada tahun 2022, kemudian menurun menjadi 8.089 orang pada tahun 2023 dan 8.033 orang pada tahun 2024. Meskipun mengalami penurunan, angka tersebut menunjukkan bahwa DM masih

menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius, terutama pada kelompok lansia. Berdasarkan data Puskesmas Kowilut, jumlah penderita DM pada bulan Maret 2026 sebanyak 54 orang dan meningkat menjadi 96 orang pada bulan April 2026. Data tersebut menunjukkan bahwa kasus Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Kowilut masih cukup tinggi dan cenderung meningkat. Kondisi ini menjadi perhatian bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai perawatan diri, termasuk pelaksanaan senam kaki diabetik sebagai upaya pencegahan komplikasi.

Diabetes Mellitus dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor genetik, perubahan pola makan, gaya hidup yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor lingkungan. Salah satu komplikasi yang sering dialami penderita DM adalah kaki diabetik yang dapat berkembang menjadi ulkus diabetik atau luka gangren (PERKENI, 2019). Terjadinya ulkus diabetik dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu neuropati, iskemia, dan infeksi. Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat menyebabkan neuropati diabetik akibat penumpukan sorbitol dan fruktosa pada jaringan saraf. Kondisi ini menyebabkan penurunan fungsi saraf yang ditandai dengan kesemutan, penurunan refleks otot, atrofi otot, kulit kering, hingga hilangnya sensasi pada kaki. Akibatnya, penderita lebih rentan mengalami trauma yang tidak disadari dan dapat berkembang menjadi ulkus diabetik.

Penatalaksanaan Diabetes Mellitus dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik secara teratur (Pratiwi et al., 2020). Aktivitas fisik berperan penting dalam membantu menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan penggunaan glukosa oleh otot serta memperbaiki sensitivitas insulin. Salah satu bentuk latihan yang direkomendasikan, terutama bagi lansia, adalah senam kaki diabetik. Senam kaki diabetik bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan otot-otot kecil pada kaki, mempertahankan mobilitas sendi, serta mencegah deformitas kaki (Indriyani et al., 2023). Selain itu, senam kaki merupakan latihan yang mudah dilakukan, tidak

memerlukan alat khusus, dapat dilakukan di berbagai tempat, dan hanya membutuhkan waktu sekitar 10 hingga 30 menit (Nurhayani, 2022).

Mengingat pentingnya senam kaki diabetik dalam mencegah komplikasi pada penderita DM, pengetahuan mengenai senam kaki perlu dimiliki oleh setiap penderita diabetes, khususnya lansia.

Hasil penelitian Yuliana Talitha (2025) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan lansia tentang senam kaki diabetik dipengaruhi oleh kurangnya edukasi kesehatan yang diterima. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Sani et al. (2023) yang menunjukkan bahwa sebanyak 21 responden (70%) mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan penyuluhan dan praktik senam kaki diabetik. Edukasi yang diberikan melalui metode ceramah, diskusi, dan pengisian kuesioner terbukti dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai pengertian, manfaat, tujuan, serta cara melakukan senam kaki diabetik dengan benar. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Kowilut, diketahui bahwa edukasi terstruktur mengenai senam kaki diabetik belum pernah dilaksanakan.

Perawat memiliki peran penting sebagai edukator dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien untuk menjaga kesehatannya melalui pendidikan kesehatan yang berkelanjutan (Rezkiki & Fardillah, 2019). Dalam menjalankan perannya, perawat tidak hanya memberikan informasi kesehatan, tetapi juga berfungsi sebagai fasilitator yang menyesuaikan metode pembelajaran dengan kondisi fisik dan kemampuan kognitif lansia. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi, mendorong perubahan perilaku hidup sehat, mencegah terjadinya komplikasi diabetes, serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia dengan Diabetes Mellitus tentang Senam Kaki Diabet di Puskesmas Kowilut".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Tingkat Pengetahuan Lansia Dengan Diabetes Mellitus Tentang Senam Kaki Diabet Di Prolanis Puskesmas Kowilut Kota Kediri?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat pengetahuan lansia dengan diabetes mellitus tentang terapi senam kaki di Prolanis Puskesmas Kowilut Kota Kediri. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan penderita Diabetes Mellitus tentang pengertian senam kaki di Prolanis Puskesmas Kowilut.
2. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan penderita Diabetes Mellitus tentang tujuan senam kaki di Prolanis Puskesmas Kowilut.
3. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan penderita Diabetes Mellitus tentang manfaat senam kaki di Prolanis Puskesmas Kowilut.
4. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan penderita Diabetes Mellitus tentang prosedur senam kaki di Prolanis Puskesmas Kowilut.
5. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan penderita Diabetes Mellitus tentang senam kaki di Prolanis Puskesmas Kowilut.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang keperawatan, khususnya mengenai terapi nonfarmakologis berupa senam kaki sebagai salah satu bentuk pencegahan komplikasi pada penderita Diabetes Mellitus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Puskesmas Kowilut Kota Kediri dalam mengembangkan program

promotif dan preventif, khususnya dalam upaya pencegahan komplikasi vaskular perifer pada lansia dengan Diabetes Melitus.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan, terutama perawat, dalam menerapkan terapi senam kaki sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk meningkatkan sirkulasi darah ekstremitas bawah pada pasien Diabetes Melitus.

c. Bagi Lansia dengan Diabetes Mellitus

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi lansia dengan Diabetes Melitus, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya senam kaki sebagai upaya menjaga kesehatan kaki dan mencegah komplikasi.

d. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi Pendidikan sebagai sumber referensi dan bahan kajian ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik dan keperawatan medikal bedah. Hasil penelitian ini juga dapat menambah koleksi karya tulis ilmiah di perpustakaan institusi serta menjadi bahan acuan bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzamani, L. M. H. I., Marbun, M. R. Y., Purwanti, M. E., Salsabilla, R., & Rahmah, S. (2022). Ulkus kronis: Mengenali ulkus dekubitus dan ulkus diabetikum. *Jurnal Syntax Fusion*, 2(02), 272-286.
- Aminah, E., & Hatta, C. (2024). PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN DENGAN DIABETIC FOOT ULCER: STUDI KASUS. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 12(2), 25-29.
- Anwariyah, L. (2023). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN LUKA KAKI PADA PASIEN YANG MENDAPAT PENDIDIKAN PERAWATAN KAKI DENGAN METODE TATAP MUKA (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Aprilawati, D., Ziddan, H., Kurniawati, P., Adiyatma, A. E., Alodia, J. A., Bharata, A. P. S. S., ... & Fitiningrum, D. (2025). Hasil Analisa Cek Kesehatan Gratis (CKG) di Lingkungan Universitas Sunan Ampel pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat Bersama Dokter Muda Universitas Airlangga di Puskesmas Jemursari Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(9), 4852-4855.
- Ariantini, A. D., Hafizah, A., Apriningsih, A., & Nurchandra, F. (2025). Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Diabetes Melitus dan Gangguan Metabolik (PDMGM) di Indonesia: Studi Kualitatif. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(3), 255-261.
- Ayu, N. W. D., & Kep, M. (2022). *Supervisi Keperawatan (Dilengkapi dengan Hasil Penelitian dan Pelatihan tentang Supervisi Klinik Keperawatan)*. Lovrinz Publishing.
- BAB, I. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), Diabetes melitus adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh hiperglikemia akibat gangguan pada produksi insulin atau penurunan respons sel tubuh terhadap insulin, yang berdampak pada metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein.

- BUKU AJAR KEPERAWATAN GERONTIK. (2025). (n.p.): Optimal Untuk Negeri.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 1-9.
- Elfiyanti, E., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2025, September). Gambaran Tingkat Kepatuhan Diet Pada Pasien Diabetes Melitus Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 5, No. 1, pp. 864-873).
- Fawaiha, C., & Wulandari, T. S. (2024). EFEKTIVITAS SENAM KAKI DIABETES UNTUK MENGATASI RESIKO INTEGRITAS KULIT/JARINGAN PADA DIABETES MELLITUS. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 3(1), 13-29.
- Febrinasari, R. P., dkk. (2020). *Pemberian Kue Nagasari Berbahan Beras Hitam dan Jambu Biji Merah terhadap Kadar Glukosa Darah*. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi (Journal of Food Technology and Nutrition)*, 19(2).
- Harahap, M. E. (2016). Gambaran pengetahuan penderita diabetes melitus terhadap senam kaki diabetik di rsu ipi medan tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 2(1), 7-12.
- Ismail, I., Baharuddin, K., Sukriyadi, S., Basri, M., Nasrullah, N., & Saini, S. (2023). Intervensi Keperawatan" Peningkatan Perfusi Jaringan Perifer Pada Pasien Ulkus Diabetik: Laporan Kasus. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(2), 171-182.
- Lestari, W. I. (2025). *GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PERSONAL HYGIENE ORGAN REPRODUKSI DI SMPN 14 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2025* (Doctoral dissertation, POLTEKKES KEMENKES TANJUNG KARANG).
- Maemunah, I. (2021). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Diabetes Mellitus Di RW 03 Desa Cigending Kota Bandung Tahun 2021 (Doctoral dissertation, Universitas Bhakti Kencana).

- No, J. R. U., Tampan, A. H., Sekaki, P., & Sekaki, K. P. PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG SENAM KAKI DIABETES MELITUS. Universitas, 1, 2.
- Nusdin, S. K. (2022). Kenali Ulkus Diabetik, Penyebab Dan Manajemen Penatalaksanaannya. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- PERKENI. (2019) *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2019*. Jakarta: PB PERKENI.
- Prihantoro, W., & Aini, D. N. (2023, February). Penerapan senam kaki diabetes terhadap nilai kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di kel. Krapyak kec. Semarang barat kota semarang. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference* (Vol. 3, No. 1).
- Rahma Septiani, R. A. H. M. A. (2024). Pengaruh senam kaki dm dan rendam air hangat terhadap saturasi oksigen perifer ekstremitas bawah pada penderita dm di posyandu lansia latulip dan melati palur (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Rezkiki, F., & Fardilah, V. N. (2019). Deskripsi pelaksanaan discharge planning di ruang rawat inap. *Real in Nursing Journal*, 2(3), 126-136.
- Rosyidah, N. N., & Cahyono, E. A. (2025). Diabetes Melitus Tipe 2; Artikel Review. *Enfermeria Ciencia*, 3(1), 44-63.
- Runingsari, T., Nafies, D. A. A., Nuriyana, A. S., Safira, N. N., Puspitasari, R., & Saputri, S. A. F. (2025). Edukasi Gizi dan Inovasi Rolade Ikan Lokal sebagai Upaya Pencegahan Diabetes pada Usia Produktif. *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia*, 2(2), 68-73.
- Silviani, E. (2025). *Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus dengan Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah menggunakan Senam Kaki dan Rebusan Daun Salam di Kecamatan Cipayung* (Doctoral dissertation, Universitas Bhakti Kencana PSDKU Jakarta).
- Siregar, R. R. (2023). Edukasi Proses Penuaan dan Perubahan Pada Lansia. *Health Community Service*, 1(1), 18-21.
- Sumarni, T., & Hartanto, Y. D. (2023). Senam Kaki Untuk Pencegahan Dan Pengobatan Neuropati Perifer Diabetik Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat-Pimas*, 2(2), 111-118.

- Sumarti, H. (2025). ANALISIS PENERAPAN SENAM KAKI DM TERHADAP EFEKTIFITAS PERFUSI PERIFER PADA NY. S DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS SUNGAI KAKAP (KIA Thesis, Stikes Yarsi Pontianak).
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Kementrian Kesehatan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2023
- Suryaningsih, A. T., Sari, N. L. P. D. Y., Wirajaya, I. G., & Laksmi, I. A. A. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Senam Kaki Secara Mandiri terhadap Risiko Terjadinya Diabetic Foot pada Diabetesi di Puskesmas Kuta Utara. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 8(2), 14-22.
- Talitha, Y., Susanti, I. H., & Sumarni, T. (2025). Edukasi Senam Kaki Diabetes Untuk Mengontrol Gula Darah Pada Lansia Diabetes Melitus Di Puskesmas Kembaran I Banyumas. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1524-1532.
- Tsabit, S. S., Pratama, E. F., Komara, A., Linati, R. D., Putri, W. A., Fitriangga, A., & Tobing, S. D. L. (2025). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIABETES MELITUS PADA MASYARAKAT DI WILAYAH UPT PUSKESMAS GANG SEHAT PONTIANAK SELATAN. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 13(1), 34-48.
- Widiyoga, R. C., Saichudin, A. O., & Andiana, O. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus pada penderita terhadap pengaturan pola makan dan physical activity. *Sport Science and Health*, 2(2), 152-161.
- Wijayanti, D. R., & Warsono, W. (2022). Penerapan buerger allen exercise meningkatkan perfusi perifer pada penderita diabetes melitus tipe II. *Ners Muda*, 3(2), 155-165.
- Zahira, A. A., Jauza, N. H., Paslah, R. Z. N., Nissa, R. K., Achdiani, Y., Nastia, G. I. P., & Fatimah, S. N. (2025). PERAN PERAWAT DALAM PENCEGAHAN DAN PENGELOLAAN DIABETES DI HOMECARE

GREEN CARE BANDUNG. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*,
15(3), 131-140.