

## MANAJEMEN KESEHATAN DIRI: PRAKTEK SENAM JARI UNTUK CEGAH PENYAKIT DM BAGI WARGA SINTOKAN CANGKRINGAN SLEMAN DIY

**Destu Satya Widyaningsih\*<sup>1</sup>, Ardina Nugrahani\*<sup>2</sup>, Arum Nuryati\*<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Akademi Analis Kesehatan Manggala Yogyakarta

Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis

<sup>3</sup>STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

Program Studi D3 Teknologi Laboratorium Medis

\*e-mail: [destu.satya@gmail.com](mailto:destu.satya@gmail.com)

### **Abstrak**

Prevalensi diabetes di Indonesia terus meningkat; dari 10,9% pada 2018 menjadi 11,7% pada 2023. Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) 2024, Indonesia memiliki 20,4 juta penderita diabetes dengan prevalensi 11,3%. Tren kenaikan ini mengkhawatirkan karena faktor gaya hidup tidak sehat masyarakat. Upaya pencegahan berupa dapat berupa sosialisasi tentang pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik melalui program Gerakan Masyarakat (Germas). Hal ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat akan risiko diabetes. Berdasarkan hal tersebut maka kegiatan PKM Kolaborasi AAK Manggala dengan STIKES Guna Bangsa dilakukan. Kegiatan dilakukan di Dusun Sintokan Cangkringan Sleman DIY. Kegiatan berupa penyuluhan manajemen kesehatan diri dengan praktek senam jari yang merupakan bagian dari manajemen kesehatan diri. Tujuannya agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman warga setempat terkait manajemen kesehatan diri dalam pencegahan penyakit DM. Hal ini dapat membantu warga masyarakat dalam mengurangi kemungkinan terjadinya risiko terkena penyakit DM.

**Kata kunci:** *Senam Jari, Pencegahan, Diabetes, warga dusun Sintokan*

### **Abstract**

*The prevalence of diabetes in Indonesia continues to increase; from 10.9% in 2018 to 11.7% in 2023. Based on data from the International Diabetes Federation (IDF) 2024, Indonesia has 20.4 million diabetes sufferers with a prevalence of 11.3%. This increasing trend is worrying due to unhealthy lifestyle factors in the community. Preventive efforts can include socialization about healthy eating patterns and the importance of physical activity through the Community Movement (Germas) program. This can increase public awareness and understanding of the risks of diabetes. Based on this, the PKM Collaboration activity of AAK Manggala with STIKES Guna Bangsa was carried out. The activity was carried out in Sintokan Cangkringan Hamlet, Sleman DIY. The activity included counseling on self-health management with finger exercises which are part of self-health management. The goal is to increase the knowledge and understanding of local residents regarding self-health management in preventing diabetes. This can help residents in reducing the possibility of the risk of developing diabetes.*

**Keywords:** *Finger Exercises, Prevention, Diabetes, Sintokan community*

## 1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya memperoleh kesehatan merupakan hak dasar bagi setiap orang tanpa memandang status ekonomi dan sosial masyarakat. Namun dalam prakteknya, pengetahuan serta perilaku sehat masyarakat masih rendah. Imbas dalam hal ini adalah tingginya angka kesakitan warga masyarakat. Warga akan memeriksakan kesehatannya apabila kondisi sudah sakit dan kurang memperhatikan perilaku yang bersifat preventif bagi kesehatan, diantaranya melalui konsultasi kesehatan.

Kegiatan Bakti Sosial atau yang sering disebut dengan istilah Baksos merupakan salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat. Kegiatan Bakti Sosial (Baksos) dilaksanakan di daerah yang membutuhkan agar tepat sasaran. Masyarakat yang tinggal di wilayah yang jauh dari hiruk pikuk keramaian kota, tentu berbeda dengan masyarakat yang tinggal di wilayah yang berada di pusat kota kaitannya dengan akses pengetahuan kesehatan dan prakteknya.

Dusun Sintokan merupakan salah satu wilayah dari Kapanewon Cangkringan, Kabupaten Sleman. Wilayah tersebut merupakan salah satu daerah yang letaknya jauh dari kota, dengan kondisi yang padat penduduk dan masih minimnya akan pengetahuan kesehatan. Dalam rangka membantu warga masyarakat untuk menambah pengetahuan kesehatan terutama pada kegiatan penyuluhan kesehatan untuk semua kalangan masyarakat dapat dilakukan di daerah tersebut. Kendala tersebut dapat diatasi dengan adanya kerjasama antara Perguruan Tinggi AAK Manggala Yogyakarta dengan STIKES Guna Bangsa dalam bentuk kegiatan berupa Penyuluhan Kesehatan dan Penerapan Manajemen Diri: Praktek Senam Jari Bagi Warga Dusun Sintokan Cangkringan Sleman DIY.

Pengetahuan masyarakat Indonesia tentang Diabetes Melitus (DM) bervariasi, dengan prevalensi DM yang terus meningkat dan data menunjukkan peringkat Indonesia sebagai negara dengan jumlah penderita DM tertinggi di dunia. Pengetahuan yang cukup sering ditemukan pada penderita DM dan keluarganya, namun tingkat pengetahuan dapat ditingkatkan melalui pendidikan formal, penyuluhan kesehatan, serta akses informasi yang lebih baik, karena pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap dan perilaku pencegahan DM (Sasqia, P.T. & Mutiah, C., 2025).

Peningkatan Kesadaran merupakan bagian dari pencegahan DM. Meningkatkan pengetahuan masyarakat dapat mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang dan aktivitas fisik, untuk mencegah DM (Angelina, F. & Herwanto, V., 2022).

Prevalensi diabetes di Indonesia terus meningkat; dari 10,9% pada 2018 menjadi 11,7% pada 2023. Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) 2024, Indonesia memiliki 20,4 juta penderita diabetes dengan prevalensi 11,3%. Tren kenaikan ini mengkhawatirkan karena faktor gaya hidup tidak sehat masyarakat. Upaya pencegahan berupa dapat berupa sosialisasi tentang pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik melalui program Gerakan Masyarakat (Germas). Hal ini dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat akan risiko diabetes (Kemenkes, 2021).

Kondisi tersebut seharusnya mendapat perhatian dari berbagai pihak, tidak terkecuali pihak Perguruan Tinggi. Oleh karenanya kelompok-kelompok masyarakat tersebut memerlukan bantuan tambahan pengetahuan kesehatan dengan adanya PKM Kolaborasi, sehingga kegiatan kelanjutan dengan sasaran yang berbeda diperlukan untuk meningkatkan derajat kesehatan secara bersama-sama.

Kegiatan tersebut perlu adanya tindak lanjut dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan dengan cara memberikan penambahan informasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan Manajemen Kesehatan Diri: Praktek Senam Jari. Hal ini diharapkan sasaran tetap bisa aktif dan sehat mempergunakan kegiatan yang diselenggarakan didampingi oleh dosen dari AAK Manggala Yogyakarta dan STIKES Guna Bangsa.

## 2. METODE

Tema yang diangkat adalah penyuluhan Manajemen Kesehatan Diri: Praktek Senam Jari untuk Cegah Penyakit DM pada warga Dusun Sintokan, Kapanewon Cangkringan Sleman. Adapun materi yang disampaikan terkait Manajemen Diri Sendiri dalam mempraktekkan senam jari dalam keseharian. Manajemen kesehatan diri adalah proses proaktif untuk mengelola perawatan kesehatan kita. Proses ini meliputi: Pilihan Gaya Hidup: Menerapkan kebiasaan PHBS yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan emosional. Kebiasaan fisik dalam hal ini salah satunya adalah penerapan senam jari dalam upaya pencegahan penyakit DM.

Metode kegiatan berupa penyuluhan dan praktek senam jari yang dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 29 Juni 2025 di Dusun Sintokan, Cangkringan Sleman. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan survei lokasi di Cangkringan Imogiri. Pelaksanaan program kerja melibatkan pihak perangkat desa tingkat Padukuhan yaitu kepala dusun. Pelaksanaan kegiatan dilakukan menggunakan metode penyuluhan, demonstrasi serta praktek bersama dengan warga Dusun Sintokan Cangkringan. Selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat pemahaman dan pengulangan praktek mandiri senam jari warga melalui wawancara dengan menanyakan ulang perihal materi penyuluhan saat warga akan pulang.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Manajemen Kesehatan Diri: Praktek Senam Jari, difokuskan agar warga masyarakat Dusun Sintokan Cangkringan dapat meningkatkan pengetahuan serta melakukan senam jari dalam upaya pencegahan penyakit DM. Penerapan senam jari dalam manajemen kesehatan diri (warga) dapat dilakukan setiap pagi setelah bangun tidur dengan rutin. Hal inilah yang menjadi materi utama dalam kegiatan ini.

Kegiatan Penyuluhan Manajemen Kesehatan Diri: Praktek Senam Jari telah selesai dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Kegiatan tersebut dilaksanakan di Dusun Sintokan, Cangkringan Sleman. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 35 orang. Kehadiran warga dapat ditampilkan pada gambar 1.



Gambar 1. Kehadiran Warga



Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan pengisian daftar hadir. Kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat antusiasme yang baik dari perangkat dusun (pak Dukuh) serta peserta dalam menanggapi kegiatannya. Sambutan kepala dukuh dan Pelaksanaan kegiatan didokumentasikan pada gambar 2.



Gambar 2. Sambutan dan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat Kolaborasi ini diselenggarakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat Akademi Analis Kesehatan Manggala Yogyakarta dengan STIKES Guna Bangsa dalam berinteraksi terhadap masyarakat umum sebagai salah satu wujud dari manusia yang berjiwa sosial. Hal ini juga dapat mengimplementasikan kerjasama yang berkelanjutan dengan mitra kerja dalam menunjang eksistensi program studi.

Kegiatan telah terselenggara dengan baik sesuai dengan harapan dari para pelaksana kegiatan. Kegiatan ini pula mendapat apresiasi yang tinggi dari masyarakat, oleh karena itu kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut andil dan ikut berpartisipasi dalam menyukkseskan acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Dusun Sintokan Cangkringan Sleman.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Handayani dkk, 2023) dengan hasil bahwa Pengetahuan masyarakat Indonesia tentang senam DM masih perlu ditingkatkan, terbukti dari beberapa kegiatan pengabdian masyarakat yang menunjukkan peningkatan pengetahuan pasca edukasi. Senam DM (terutama senam kaki diabetes)

merupakan aktivitas fisik rendah intensitas yang penting untuk meningkatkan sirkulasi darah, membantu mengontrol gula darah, dan mencegah komplikasi seperti luka pada kaki pada penderita diabetes melitus (DM).

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Manajemen Kesehatan Diri: Praktek Senam Jari, difokuskan agar warga masyarakat Dusun Sintokan Cangkringan dapat meningkatkan pengetahuan serta melakukan senam jari dalam upaya pencegahan penyakit DM. Penerapan senam jari dalam manajemen kesehatan diri (warga) dapat dilakukan setiap pagi setelah bangun tidur dengan rutin.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

1. UPPM Akademi Analis Kesehatan Manggala yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini.
2. LPPM STIKES Guna Bangsa Yogyakarta yang telah bekolaborasi dalam kegiatan ini.
3. Segenap perangkat Dusun Sintokan Cangkringan Sleman atas sambutan dan arahan selama kegiatan berlangsung.
4. Warga Dusun Sintokan Cangkringan Sleman atas antusiasmenya dalam mengikuti kegiatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, F. & Herwanto, V., (2022). Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap dan Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe-2 Pada Kelompok Usia Produktif. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 2(2), 120-126
- Handayani. R.T. dkk, (2022). Edukasi dan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Melitus dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan pada Masyarakat di Dusun Gunung, Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat, 2(2), 120-126. DOI: <https://doi.org/10.37287/psnpkm.v3i2.2452>
- Kemendes. (2021). WASPADA DIABETES PADA ANAK DAN REMAJA. Jakarta. Penyedia Pembelajaran: INSTITUSI PELATIHAN KESEHATAN HELVETIA. <https://lms.kemkes.go.id/courses/82f40068-2362-4a07-82a6-065246099acd>
- Sasqia, P.T. & Mutiah, C., (2025). Pengetahuan dan Perilaku Remaja Putri Tentang Pencegahan Diabetes Mellitus. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), <https://doi.org/10.30867/femina.v5i1.876>