

EDUKASI PENCEGAHAN DIABETES PADA LANSIA DI RW 13 JEBRES

Rizki Aqsyari D, Siti Fatimah Aminah Nikita Putri Adhila, Putri Inriani Tari, Fransiska BR. Sitepu, Bhisma Murti

Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Jl ir sutami no 36A Jebres Surakarta

Informasi Artikel

Diajukan: 17/02/2023

Diterima: 28/02/2023

Diterbitkan: 05/03/2023

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemik akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Jumlah penderita Diabetes Mellitus secara global terjadi peningkatan tiap tahunnya, penyebabnya antara lain peningkatan jumlah populasi, usia, obesitas dan kurangnya aktivitas fisik. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya dengan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang hipertensi dan diabetes, salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi dan diabetes, serta skrining lansia di wilayah RW 13 Jebres. Pada kegiatan ini didapatkan hasil bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan tentang diabetes pada lansia yang merupakan penambahan informasi dan wawasan tentang kesehatan serta memberikan gambaran yang jelas bagi lansia untuk pencegahan dan penatalaksanaan penyakit diabetes melalui penyuluhan dan media edukasi berupa leaflet.

Kata Kunci: Diabetes , Edukasi, Lansia

Korespondensi

Email:

rizkiaqsyarid@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a group of metabolic diseases characterized by hyperglycemia resulting from defects in insulin secretion, insulin action or both. The number of people with Diabetes Mellitus globally is increasing every year, the reasons include increasing population, age, obesity and lack of physical activity. Preventive measures that can be taken include education and routine health checks. In order to increase the knowledge and understanding of the elderly about hypertension and diabetes, one of the efforts being made is to provide health education about hypertension and diabetes, as well as screening the elderly in the RW 13 Jebres area. In this activity, it was found that there was an increase in knowledge about diabetes in the elderly which was an additional information and insight about health and provided a clear description for the elderly for the prevention and management of diabetes through counseling and educational media in the form of leaflets.

Keywords: Diabetes, Education, Elderly

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemik akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Dimana kadar gula (glukosa) dalam darah melebihi 110 mg/dl dalam keadaan puasa dan melebihi 200 mg/dl dalam keadaan tidak puasa. Diabetes tipe 2 adalah jenis yang paling sering ditemukan, biasanya timbul pada usia di atas 40 tahun. Banyak negara tidak menyadari dampak bahaya diabetes terhadap sosial ekonomi. Kurang waspada dan tidak paham akan membuat penyakit diabetes merajalela menghancurkan kehidupan manusia. Komplikasi diabetes timbul akibat kontrol gula tidak teratur, gaya hidup yang keliru, tidak disiplin berduet, enggan minum obat, atau berolahraga. Gejala umum pasien penderita diabetes adalah sering buang air kecil, cepat lelah dan mengantuk, berat badan menurun drastis, selalu lapar dan haus, gatal-gatal di sekitar kemaluan (Hasana & Ariyanti, 2021).

Jumlah penderita Diabetes Mellitus secara global terjadi peningkatan tiap tahunnya, penyebabnya antara lain peningkatan jumlah populasi, usia, obesitas dan kurangnya aktivitas fisik. Diperkirakan 578,4 juta penduduk dengan diabetes pada tahun 2030 dibandingkan 463 juta di tahun 2019 dan tahun 2045 jumlahnya akan meningkat menjadi 700,2 juta. Kasus diabetes secara global meningkat hampir dua kali lipat. Hal ini menandakan adanya kenaikan faktor risiko berat badan yang berlebih atau obesitas. Dalam 10 tahun terakhir, prevalensi DM mengalami kenaikan secara drastis terutama pada negara dengan tingkat penghasilan rendah dan menengah, dibandingkan negara dengan tingkat penghasilan tinggi (Richardo *et al.*, 2021).

Diprediksi adanya peningkatan kasus DM di Indonesia dari 10,7 juta pada tahun 2019 menjadi 13,7 juta pada tahun 2030 (*International Diabetes Federation*, 2019). Laporan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi DM yang terdiagnosis oleh dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun adalah 2%. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan prevalensi DM di Indonesia dibandingkan hasil Riskesdas 2013 yaitu 1,5%. Berdasarkan pengelompokan usia, penderita DM terbanyak ada pada kelompok usia 55-64 tahun dan 65-74 tahun (Richardo *et al.*, 2021).

Kelompok lansia yang terus bertambah akan meningkatkan permasalahan kesehatan karena pada masa lansia terjadi penurunan fungsi organ tubuh akibat terganggunya homeostasis. Hal ini disebut juga dengan proses aging yang menyebabkan banyak perubahan pada tubuh lansia seperti perubahan psikologis, sosial dan penurunan fungsional tubuh (Khaerati & Widodo, 2018). Meninjau dari faktor risiko terjadinya PTM, maka perlu dilakukan langkah pencegahan sedini mungkin. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan diantaranya dengan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Hikmawati, I, Setiyabudi, 2022).

Edukasi yang diberikan bertujuan meningkatkan kesadaran diri pasien tentang penyakit DM itu sendiri, komplikasi akut dan kronik DM serta pencegahannya, ditambah pengelolaan lainnya melalui monitoring gula darah rutin serta manajemen penyakit DM (Lilyana & Pae, 2020). Proses edukasi ini sebaiknya terdiri dari topik-topik antara lain patofisiologi DM, pengelolaan nutrisi dan diet, intervensi farmakologik, aktifitas dan olah raga, pemantauan mandiri kadar glukosa darah, pencegahan dan pengelolaan komplikasi akut dan kronik, penyesuaian psikososial, ketrampilan mengatasi masalah, pengelolaan

stress, penggunaan sistem pelayanan Kesehatan (Sya'diyah *et al.*, 2020; Widiyanto, 2022).

Edukasi atau penyuluhan penyakit diabetes mellitus ini diadakan di desa Tambak Asri Kecamatan Tajinan Kab. Malang dengan target peserta kader kesehatan di Posyandu Lansia. Target dalam mencapai upaya pencegahan dan perbaikan status kesehatan sangat dibutuhkan kolaborasi yang efektif dan komunikatif antara masyarakat dengan tenaga kesehatan profesional. Jumlah tenaga kesehatan profesional yang sangat terbatas, sehingga mengharuskan masyarakat dapat menjadi partner para tenaga kesehatan di sektor promotif kesehatan. Kerjasama dengan masyarakat diperlukan di sektor promotif karena tenaga kader kesehatan di Posyandu Lansia merupakan salah satu penggerak pembangunan khususnya di bidang Kesehatan (Hasana & Ariyanti, 2021).

Masalah yang sering muncul di masyarakat antara lain tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit darah tinggi dan diabetes. Sampai saat ini sebagian besar lansia penderita hipertensi dan diabetes tidak merasakan nyeri dan ketika ada keluhan, mereka berobat ke Puskesmas. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang hipertensi dan diabetes, salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi dan diabetes, serta skrining lansia di wilayah RW 13 Jebres.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi beberapa cara (Widiyanto, 2020), yaitu:

- 1) Edukasi Pencegahan Diabetes Melitus pada Lansia menggunakan leaflet edukasi.
- 2) Edukasi pemantauan melalui cek kadar gula darah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pada pengabdian ini masyarakat dijelaskan mengenai cara mencegah penyakit diabetes menggunakan leaflet edukatif dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayah RW 13 Jebres, Surakarta, Jawa Tengah. Hasil pengabdian kepada masyarakat kali ini diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Masyarakat memahami mengenai penyakit diabetes.
- 2) Masyarakat mampu untuk mencegah penyakit diabetes.
- 3) Masyarakat mampu memberikan penenganan pada penyakit diabetes.

Tabel 1. Hasil pengukuran gula darah

Hasil Pengukuran	Gula Darah	Persentase
Normal	27	81.82%
Tidak Normal	6	18.18%

PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak yaitu tim Pengabdian Masyarakat S2 IKM UNS, pihak tokoh masyarakat di wilayah RW 13 Jebres, mahasiswa S2 IKM UNS. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 14 Februari 2023. Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini adalah kader lansia dan masyarakat RW 13. Seluruh kader sebagai petugas kesehatan yang memperhatikan derajat kesehatan masyarakat dan seluruh permasalahan kesehatan yang ditimbulkan atau yang terjadi pada masyarakat.

Kegiatan pengabdian dimulai dengan pendekatan ke kader posyandu. Langkah pertama dengan pendekatan kepada petugas kesehatan. Selanjutnya pertemuan dengan warga lansia RW 13. Setelah melalui diskusi bersama kader, ditentukan kegiatan serta menyusun jadwal terhadap pengabdian yang akan dilakukan. Materi yang disampaikan antara lain: pengertian penyakit diabetes melitus, klasifikasi, tanda dan gejala, komplikasi, dan penatalaksanaan penyakit diabetes melitus, serta program pengelolaan penyakit degeneratif khususnya penyakit diabetes melitus pada lansia.

Seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar sesuai rencana. Keberhasilan kegiatan tergantung pada peran aktif peserta dalam kegiatan. Peran aktif peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Edukasi Pencegahan Diabetes pada Lansia di RW 13 Jebres”.

Kegiatan pelatihan ini dapat berjalan lancar dikarenakan adanya faktor yang mendukung, diantaranya: antusiasme lansia dalam pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi pemeliharaan kesehatan mengenai penyakit diabetes. Faktor lain yang mendukung adalah peran aktif dari para kader yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian.



Gambar 1. Pengukuran Berat Badan Lansia

Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan pengukuran berat badan pada lansia. Pengukuran berat badan pada lansia penting untuk dilakukan karena berdasarkan studi terdahulu diketahui bahwa penyebab terjadinya peningkatan kasus diabetes disetiap tahunnya, dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik, berat badan lebih, dan juga penderita diabetes melitus kurang patuh dalam meminum obat yang diberikan oleh petugas puskesmas (Amalia *et al.*, 2022).



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah Lansia



Gambar 3. Pengecekan Kadar Gula Darah Lansia

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah pengukuran tekanan darah dan pengecekan kadar gula darah pada lansia. Menurut Julianti (2021) dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kadar gula darah dengan hipertensi pada penderita diabetes. Kadar gula darah pada lansia perlu dilakukan secara teratur agar dapat dilakukan pencegahan sedini mungkin dan mencegah terjadinya komplikasi.



Gambar 4. Penyuluhan Mengenai Pencegahan Diabetes Melitus



Gambar 5. Pemberian Media Edukasi (Leaflet)

Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah dan pengecekan kadar gula darah, dilanjutkan dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan mengenai pencegahan

diabetes pada lansia dan membagikan leaflet sebagai media edukasi. Pendidikan kesehatan dengan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit diabetes. Pemahaman yang baik mengenai pencegahan penyakit ini akan mendorong terbentuknya sikap positif dan selanjutnya terwujudnya tindakan yang baik dan benar pula (Purimahua *et al.*, 2021).

SIMPULAN

Lansia RW 13 Jebres sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian, dan kader posyandu sangat aktif selama kegiatan berlangsung terutama saat melakukan persiapan pelaksanaan sehingga kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar. Terdapat pula peningkatan pengetahuan tentang diabetes yang merupakan penambahan informasi dan wawasan tentang kesehatan serta memberikan gambaran yang jelas bagi lansia untuk pencegahan dan penatalaksanaan penyakit diabetes melalui penyuluhan dan media edukasi berupa leaflet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para kader dan lansia RW 13 Jebres yang telah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu penyelenggaraan kegiatan pengabdian sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., Mokodompis, Y., & Ismail, G. A. (2022). Hubungan Overweight Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Utara. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 11–19. <https://doi.org/10.37-905/jje.v1i1.14623>
- Hasana, A. R., & Ariyanti, R. (2021). Pemberian Edukasi Diabetes Mellitus Pada Kader Posyandu Lansia Desa Tambak Asri Malang. *Jurnal Abdimas PHB: Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 4(2), 100–105.
- Hikmawati, I., Setiyabudi, R. Susilo. R. (2022). Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, 1(3), 10–13.
- International Diabetes Federation. (2019). *Diabetes Federation International. IDF Diabetes Atlas Ninth Edition 2019*.
- Julianti, I. M. D. (2021). Hubungan Antara Kadar Gula darah dengan Tekanan darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Penelitian Kedokteran*, 1–7.
- Khaerati, K., & Widodo, A. (2018). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Degeneratif*. 4(2), 60–64.
- Lilyana, M. T. A., & Pae, K. (2020). Effectiveness Education For Diabetic Melitus Management In Elderly With Diabetic Melitus. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v6i1.156>
- Purimahua, S. L., Hinga, I. A. T., Limbu, R., & Basri, S. (2021). Pengaruh Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Pedagang di Pasar Tradisional Oesapa Kota Kupang. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 186–196.
- Richardo, B., Pengemanan, D., & Mayulu, N. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9–20.

- Sya'diyah, H., Widayanti, D. M., Kertapati, Y., Anggoro, S. D., Ismail, A., Atik, T., & Gustayansyah, D. (2020). Penyuluhan Kesehatan Diabetes Melitus Penatalaksanaan Dan Aplikasi Senam Kaki Pada Lansia Di Wilayah Pesisir Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 9–27. <https://doi.org/10.31596/jpk.v3i1.64>
- Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 172-181.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarok, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).