



Pendidikan Kesehatan Faktor Resiko Diabetes Mellitus dan Pemeriksaan Gula Darah pada Lansia

Ani Nur Fauziah^{1✉}, Siti Maesaroh², Ahmad Zamani³, Puji Nur Rokhmatun⁴, Anasarini⁵, Anisa Nur Qomari'ah⁶, Triyas Septie Nursita⁷

Administrasi Rumah Sakit, STIKES Mambaul Ulum Surakata, Indonesia, 57127

E-mail : aninurfauziah@stikesmus.ac.id✉

Info Artikel:

Diterima : 20 Juli 2023

Diperbaiki : 27 Juli 2023

Disetujui : 31 Juli 2023

Keywords: Health education, Diabetes Melitus, Elderly

Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Diabetes Melitus, Lansia

Abstract: Diabetes Mellitus is a genetic related disease and is also influenced by age. As we get older, the body's cells become resistant to insulin, thereby reducing the ability to metabolize glucose, which results in the elderly being susceptible to this disease. In order to increase knowledge, understanding of the elderly about diabetes mellitus as well as prevention efforts that can be done is to provide health education about the risk factors for diabetes mellitus and checking the blood sugar of the elderly in Jetis Juwiring Klaten Village. The result of this activity is a clear increase in knowledge for the elderly for the prevention and management of diabetes mellitus through counseling using leaflets.

Abstrak : Diabetes Melitus merupakan penyakit terkait genetik dan juga dipengaruhi oleh usia. Seiring bertambahnya usia, sel-sel tubuh menjadi resisten terhadap insulin sehingga mengurangi kemampuan untuk metabolisme glukosa yang berakibat lansia rentan dengan penyakit ini. Dalam rangka meningkatkan pengetahuan, pemahaman lansia tentang diabetes melitus sekaligus upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang faktor resiko diabetes melitus serta pemeriksaan gula darah lansia di Desa Jetis Juwiring Klaten. Hasil kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan yang jelas bagi lansia untuk pencegahan dan penatalaksanaan penyakit diabetes melitus melalui penyuluhan menggunakan leaflet.



Pendahuluan

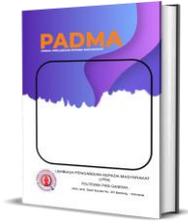
Lansia adalah individu dengan memiliki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok memasuki proses tahap akhir dari perjalanan kehidupannya. Kelompok yang di kategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Nadia, 2020).

Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal ini disebabkan oleh penurunan angka fertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian), serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*), yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan (BPS, 2019).

Peningkatan jumlah penduduk lansia dimasa depan bisa membawa dampak positif ataupun negatif. Akan berdampak positif apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat dan produktif. Disisi lain peningkatan jumlah penduduk lansia akan menjadi beban apabila lansia memiliki masalah penurunan kesehatan (BPS, 2019).

Dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia serta diikuti dengan peningkatan penyakit tidak menular kronis, salah satunya yaitu Diabetes Melitus. Diabetes Melitus merupakan penyakit terkait genetik dan juga di pengaruhi oleh usia. Seiring bertambahnya usia, sel-sel tubuh menjadi resisten terhadap insulin sehingga mengurangi kemampuan lansia untuk metabolisme glukosa. Selain itu, pelepasan insulin dari sel beta pankreas berkurang dan melambat, hasil kombinasi proses ini mengakibatkan lansia mudah mengalami penyakit diabetes melitus (Alvita, 2016). Diabetes juga dikenal sebagai "*Mother of Disease*" karena merupakan induk atau ibu dari penyakit-penyakit lainnya seperti hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, gagal ginjal dan kebutaan (Hazni dkk, 2021).

Meninjau dari faktor risiko, 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 Diabetes Melitus itu sendiri, komplikasi akut dan kronik Diabetes Melitus serta pencegahannya, ditambah pengelolaan lainnya melalui monitoring gula darah rutin serta manajemen penyakit Diabetes Melitus (Lilyana, M. T. A., & Pae, 2020). Proses edukasi ini sebaiknya terdiri dari topik-topik antara lain patofisiologi Diabetes Melitus, 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. Edukasi atau penyuluhan penyakit diabetes mellitus ini diadakan di Desa jetis Juwiring Klaten dengan target peserta adalah para lansia di wilayah tersebut. 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 (Ani Riani Hasana, 2021).

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang hipertensi dan diabetes, salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan Pendidikan kesehatan tentang faktor resiko diabetes melitus dan pemeriksaan gula darah di Desa Jetis Juwiring Klaten.

Metode

Pendidikan kesehatan tentang faktor resiko Diabetes Melitus dan pemeriksaan gula darah pada lansia dilakukan pada hari Minggu, 15 Januari 2023 di Desa Jetis Juwiring Klaten.

Tahapan dan Metode Pelaksanaan Kegiatan : Kegiatan Pendidikan kesehatan tentang faktor resiko Diabetes Melitus dan pemeriksaan gula darah pada lansia terdiri atas beberapa tahapan, yaitu :

1. Sosialisasi dan Perijinan

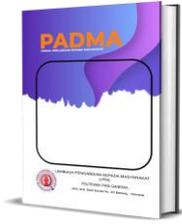
Tahap awal yang harus dilakukan adalah sosialisasi dan perijinan kepada pihak yang akan diberikan Pendidikan kesehatan untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat, selanjutnya melakukan sosialisasi kepada para kader lansia untuk mengerakkan para lansia hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan

2. Persiapan alat dan sarana serta media penyuluhan

Alat dan sarana yang dipersiapkan pada kegiatan ini adalah media penyuluhan yaitu leaflet dan glukometer untuk pemeriksaan gula darah.

3. Melakukan penyuluhan dan pemeriksaan gula darah

Lansia dikumpulkan di Rumah Ketua RT 02 RW 03 Desa jetis Juwiring Klaten, saat lansia datang dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah terlebih dahulu. Setelah semua hadir dilakukan kegiatan pendidikan



kesehatan Faktor Resiko Diabetes Melitus dengan membagikan leaflet, pemaparan penyuluhan.

4. Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan.

Tahap evaluasi dilakukan di akhir sesi yaitu beberapa lansia diberikan pertanyaan mengenai apa yang telah disuluhkan antara lain pengertian Diabetes Melitus, pengertian penyakit diabetes mellitus, faktor resiko penyakit diabetes mellitus, tanda dan gejala penyakit diabetes mellitus, pencegahan penyakit diabetes mellitus dan tindakan segera jika menderita penyakit diabetes mellitus.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Minggu 15 Januari 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan tim pegabdian masyarakat dari STIKES Mambaul Ulum Surakarta yang terdiri dari dosen dan mahasiswa, sedangkan sasaran adalah lansia di Desa Jetis Juwiring Klaten sejumlah 40 orang. Adapun hasil dan pembahasannya adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan diawali dengan presensi dan pengukuran tekanan darah, kegiatan ini dilakukan dalam upaya memantau tekanan darah sekaligus mengecek data kehadiran. 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 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

2. Kegiatan pemeriksaan gula darah dilakukan dalam upaya pemantauan dan pencegahan penyakit Diabetes Melitus (DM).



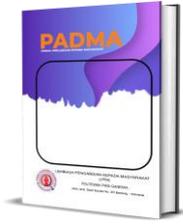
Gambar 2. Pemeriksaan Gula Darah

Tabel 1 memperlihatkan hasil bahwa mayoritas hasil pemeriksaan gula darah sewaktu adalah normal sebesar 87.5 %. Adapun kriteria normal adalah Gula darah sewaktu/GDS atau tanpa puasa < 200 mg/dl.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Gula darah

No	Hasil pemeriksaan	Jumlah	Prosentase
1	Normal	35	87.5
2	Tidak Normal	5	12.5

3. Kegiatan pengabdian masyarakat diberikan pendidikan kesehatan tentang faktor resiko penyakit diabetes mellitus menggunakan leaflet edukatif dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayah Jetis Juwiring Klaten. Hasil pengabdian kepada masyarakat kali ini diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Masyarakat memahami mengenai pengertian penyakit diabetes mellitus, 2) Masyarakat mengerti faktor resiko penyakit diabetes mellitus, 3) Masyarakat mengetahui tanda dan gejala penyakit diabetes mellitus, 4) Masyarakat mampu untuk mencegah penyakit diabetes mellitus, 5) Masyarakat mampu melakukan tindakan segera jika menderita penyakit diabetes mellitus.



Gambar 3. Pendidikan Kesehatan tentang Faktor Resiko Penyakit DM

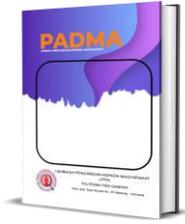
Penatalaksanaan DM terdiri dari 4 pilar yaitu edukasi, diet, olahraga dan intervensi farmakologis, dan edukasi merupakan yang utama menjadi dasar membangun pengetahuan (IDF, 2013). Pendidikan Kesehatan tentang faktor resiko diabetes merupakan pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan bagi lansia dalam upaya pencegahan.

Kesimpulan

Kegiatan pendidikan Kesehatan tentang faktor resiko penyakit diabetes melitus dan pemeriksaan gula darah lansia Desa Jetis Juwiring Klaten berjalan dengan lancar dan lansia sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian, hal ini didukung oleh kader setempat yang sangat aktif selama kegiatan berlangsung terutama saat melakukan persiapan pelaksanaan. Selain itu diperoleh peningkatan pengetahuan tentang diabetes melitus sebagai tambahan informasi dan wawasan tentang kesehatan serta memberikan gambaran yang jelas bagi lansia untuk pencegahan dan penatalaksanaan penyakit ini melalui penyuluhan dan media leaflet.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada para kader dan lansia Desa Jetis Juwiring Klaten yang telah memberikan izin untuk melaksanakan pengabdian ini, STIKES Mambaul Ulum Surakarta yang telah memfasilitasi kegiatan serta semua pihak yang membantu penyelenggaraan kegiatan pengabdian sehingga berjalan dengan lancar.



Referensi

- Alvita, galia warha (2016) 'hubungan dukungan keluarga dengan perawatan diabetes melitus pada lansia dirumah, kelurahan cisalak pasar kota depok', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia utama*, 2(1-14).
- Ani Riani Hasana, R. A. (2021) 'Pemberian Edukasi Diabetes Mellitus Pada Kader Posyandu Lansia Desa Tambak Asri Malang', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 4(2), pp. 238-243.
- BPS (2019) *Statistik Penduduk Lanjut Usia di Indonesia 2019*, Kemenkes RI.
- Hazni dkk (2021) 'Penyuluhan Diabetes Mellitus Di Puskesmas Rawat Inap Sukaraja Bandar Lampung', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(1), pp. 181-187.
- Hikmawati, I, Setiyabudi, R. S. R. (2022) 'Pelatihan Petugas Pemantau Jentik (PPJ) dan Pembuatan Ovitrap Untuk Pengendalian Vektor Demam Berdarah Dengue (DBD) di Ranting Aisyiyah Karangpetir, Tambak, Banyumas', *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), pp. 10-13.
- Lilyana, M. T. A., & Pae, K. (2020) 'Effectiveness Education For Diabetic Melitus Management In Elderly With Diabetic Melitus.', *Adi Husada Nursing Journal*, 6(1), pp. 1-7.
- Nadia (2020) 'Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi', *Jurnal medika hutama*, 02(01), pp. 343-348.