

Penyuluhan Kesehatan “Penyakit Diabetes Melitus Pada Lansia” Di Kelurahan Kinilow

Health Counseling “Diabetes Mellitus In The Elderly” In Kinilow Village

Margaretha Bangkut¹, Estefina Makausi²

¹Fakultas Keperawatan Ilmu Kesehatan ,

¹Universitas Sariputra Indonesia Tomohon ,

Jalan Perlombaan Kakaskasen III, Tomohon, Indonesia.

penulis1margarethabangkit@unsrittomohon.ac.id; [estefina Makausi@unsrittomohon.ac.id](mailto:estefina.Makausi@unsrittomohon.ac.id)

correspondence:margarethabangkit@gmail.com.

Received: 18 Desember 2024	Revised: 20 Desember 2024	Accepted: 30 Desember 2024
----------------------------	---------------------------	----------------------------

Citation: (Margaretha Bangkut1, Estefina Makausi 2). (2024). Penyuluhan Kesehatan “Penyakit Diabetes Melitus Pada Lansia” Di Kelurahan Kinilow. *JAS: Jurnal Abdimas Sariputra*, vol 1(no 2), 37-42.

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease that occurs either when the pancreas does not produce enough insulin or when the body cannot effectively use the insulin it produces. Uncontrolled blood glucose levels can cause serious damage to the heart, blood vessels, eyes, kidneys, and nerves. Conducting counseling is the primary prevention of Diabetes mellitus. The purpose of community service activities is to increase health knowledge about Diabetes Mellitus to the community, as well as family support for sufferers, especially the elderly. The method used is health counseling about Diabetes mellitus. The results of community service activities The materials presented turned out to be able to increase their knowledge, as evidenced by the fast response in answering all questions given correctly and being able to immediately answer about the Diabetes mellitus diet, namely foods that cannot be consumed and how to prevent and overcome Diabetes. As a benchmark for increasing community knowledge, they can re-practice health care patterns and they understand that it is very important to prevent the continuation of Diabetes and maintain dietary restrictions and must take regular medication and do light exercise. because it can prevent themselves and their families from Diabetes and complications caused by Diabetes. Conclusion There is an increase in public knowledge about Diabetes mellitus and its complications, and the community/elderly are motivated to get access to treatment and knowledge about Diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes Mellitus; Family Support; Counseling.

ABSTRAK

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang terjadi baik saat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau bila tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Peningkatan glukosa darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal dan saraf. Melakukan tindakan penyuluhan adalah pencegahan primer dari Diabetes melitus. Tujuan kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan tentang penyakit Diabetes Mellitus kepada masyarakat, serta adanya dukungan keluarga kepada penderita khususnya lansia. Metode yang digunakan penyuluhan kesehatan tentang penyakit Diabetes mellitus. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat Materi-materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar serta dapat langsung menjawab tentang diet Diabetes mellitus yaitu makanan yg tidak bisa di konsumsi, bagaimana cara melakukan mencegah dan

mengatasi terjadinya Diabetes. Sebagai tolak ukur peningkatan pengetahuan masyarakat adalah mereka dapat mempraktekkan kembali pola penjagaan kesehatan serta mereka paham bahwa sangat penting mencegah berlanjutnya Diabetes dan menjaga pantangan makanan serta harus minum obat teratur dan olahraga ringan. karena dapat menghindarkan diri dan keluarga dari penyakit Diabetes dan komplikasi yang ditimbulkan dari Diabetes. Simpulanya Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit Diabetes mellitus dan komplikasinya serta masyarakat /lansia dimotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan tentang Diabetes mellitus.

Kata kunci: Diabetes melitus; Dukungan keluarga; Penyuluhan.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi baik saat pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau bila tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Peningkatan glukosa darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal dan saraf (WHO, 2016). Banyak orang yang masih menganggap penyakit ini merupakan penyakit orang tua atau penyakit yang hanya timbul karena faktor keturunan. Banyak orang yang tidak menyadari dirinya mengidap penyakit ini (Shanty, 2011: 23). Kelainan tersebut menyebabkan abnormalitas dalam metabolisme, karbohidrat, lemak, dan protein. Penyakit diabetes mellitus (DM) dikenal sebagai penyakit gula darah adalah golongan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah melebihi 180 mg/dl, di mana batas normal gula darah adalah 70-150 mg/dl, sebagai akibat adanya gangguan sistem metabolisme dalam tubuh, di mana organ pankreas tidak mampu memproduksi hormon insulin sesuai kebutuhan tubuh (Ernawati, dalam R.A.Oetari, dkk, 2019). Di dunia sekitar 425 juta orang atau 8,8% dewasa berusia 20-79 tahun diperkirakan menderita diabetes. Sekitar 79% tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Jumlah penderita meningkat menjadi 451 juta jika umurnya bertambah hingga 18-99 tahun. Diperkirakan pada tahun 2045, akan meningkat menjadi 693 juta orang pada usia 18-99 tahun atau 629 juta orang pada usia 20-79 tahun (IDF, 2017). Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan penderita DM terbanyak keempat di dunia setelah India, Cina, dan Amerika Serikat, dengan jumlah penderita sebanyak 12 juta jiwa dan diperkirakan akan meningkat menjadi 21,3 juta jiwa pada tahun 2030 (Sonta Imelda, 2018). Di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada Riskesdas tahun 2018 provinsi yang paling banyak menderita DM adalah provinsi DKI Jakarta sebanyak 2,6% penduduk. Pada tahun 2016, angka kejadian DM di kota Pekanbaru sebanyak 15.233 kasus dan di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru, penyakit DM merupakan penyakit kedua terbesar di Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2016). Serta Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) melaporkan tahun 2018, prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk semua umur sebanyak 1,3% penduduk Riau terdiagnosis diabetes mellitus. Negara Indonesia adalah satu satunya negara di Asia Tenggara termasuk peringkat ke 7, dengan jumlah Diabetes terbanyak, yang masuk dalam daftar International Diabetes Federation (IDF, 2021)

Pola hidup yang tidak sehat, terbatasnya informasi, dan kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap

bahaya penyakit diabetes mellitus, pencegahannya, dan pengendaliannya menyebabkan penyakit ini semakin banyak terjadi di masyarakat. Kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap manajemen terapi diabetes yang tepat dan rasional pun dapat mempengaruhi progresivitas penyakit diabetes yang dapat berkembang menjadi penyakit yang parah dengan problem komplikasi seperti neuropati, kebutaan, jantung koroner, hipertensi, dan problem renal. Sementara terapi pengobatan farmakologis jangka panjang juga tidak terlepas dari resiko degenerasi progresif organ vital, hati dan renal, karena dipacu untuk memetabolisme obat dalam tubuh terus menerus. Maka pengendalian melalui pola hidup, salah satunya adalah pemilihan nutrisi, merupakan pilihan terbaik secara medis dan paling ekonomis.

Salah satu aspek terpenting dari perawatan adalah penekanan pada unit keluarga. Keluarga bersama dengan individu, kelompok, dan komunitas adalah klien atau resipien keperawatan. Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat, merupakan klien keperawatan atau si penerima asuhan keperawatan. Keluarga berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan anggota keluarga yang sakit,terlebih khusus pada lansia.. Keluarga menempati posisi diantara individu dan masyarakat sehingga dengan memberikan pelayanan kesehatan kepada keluarga Menurut Friedman, dalam Komang Ayu Henny Achjar, 2012 salah satu fungsi keluarga adalah fungsi perawatan kesehatan keluarga.Oleh karena itu peran keluarga sangat mendukung dalam mencapai keberhasilan perawatan lansia menderita diabetes di rumah.

Kelurahan Kinilow adalah desa yang terletak di kecamatan Tomohon..yang memiliki penduduk berusia lansia yang cukup banyak. Beberapa lansia terdapat menderita diabetes bahkan dengan beberapa komplikasi. Mengingat insidensi diabetes yang terus meningkat, bahaya komplikasi yang ditimbulkan, dan resiko pengobatan farmakologis jangka panjang, maka perlu dilakukan sosialisasi tentang cara pengendalian kadar gula darah melalui pilihan makanan, nutrisi atau diet yang tepat dan rasional agar warga lansia di kelurahan Kinilow dapat memperbaiki kualitas hidup sehari-hari

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan untuk sosialisasi ini adalah dengan metode ceramah, diskusi, Metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan adalah metode ceramah dengan membagikan leaflet,metode curah pendapat, diskusi agar dapat memudahkan dalam memahami serta dapat mempraktekkan di dalam kehidupan.

Pelaksanaan :Masih tingginya angka kejadian Diabetes di Indonesia dan termasuk Kelurahan Kinilow menjadi acuan atau dasar mengenai pentingnya dilakukan edukasi kesehatan. Selain itu rendahnya pengetahuan masyarakat tentang upaya preventif Diabetes masih cukup rendah sehingga penyuluhan atau pendidikan kesehatan dianggap perlu bagi masyarakat. Walaupun belum dapat dilakukan secara serentak dan keseluruhan, namun dengan dimulainya dalam komunitas yang kecil diharapkan dapat menjadi awal yang baik. Kegiatan

ini diharapkan dapat berkembang dan terlaksana secara berkelanjutan sehingga manfaatnya dapat mencakup kepada masyarakat luas. Adapun kegiatan yang akan dilakukan meliputi penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi seputar Diabetes dan bahayanya. Setelah dilakukan kegiatan, evaluasi dilakukan guna mengetahui sejauh mana pengetahuan tentang penyakit Diabetes telah ditangkap oleh peserta.

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan program pengabdian di Kelurahan Kinilow dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2024 dan berjalan dengan baik serta lancar. Pengabdian ini ditujukan kepada masyarakat/lansia baik yang mempunyai riwayat Diabetes dan tidak mempunyai riwayat Diabetes. Program pengabdian berupa sosialisasi mengenai pencegahan berlanjutnya Diabetes dengan dilakukannya penyuluhan Diabetes serta Diet DM teratur dan Kontrol Teratur di Pelayanan Kesehatan Terdekat. Pada tahap pelaksanaan digunakan dua metode atau tehnik yaitu metode ceramah. Materi-materi yang disampaikan ternyata dapat meningkatkan pengetahuan mereka dibuktikan dengan respon yang cepat dalam menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan benar serta dapat langsung menjawab Diet DM. Dan makanan yg tidak bisa di konsumsi, bagaimana cara melakukan mencegah dan mengatasi terjadinya Diabetes. Sebagai tolak ukur peningkatan pengetahuan masyarakat adalah mereka dapat mempraktekkan kembali pola penjagaan kesehatan serta mereka paham bahwa sangat penting mencegah berlanjutnya Diabetes dan menjaga pantangan makanan serta harus minum obat teratur dan olahraga ringan. karena dapat menghindarkan diri dan keluarga dari penyakit Diabetes dan komplikasi yang ditimbulkan dari Diabetes. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan, dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dari kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar antara lain dapat dukungan dari Pemerintah dan Gereja yang bersedia diajak bekerja sama dan mendukung program pengabdian masyarakat. Serta antusiasme dari lansia dan keluarga sebagai peserta dalam pengabdian masyarakat ini. Hasil dari sosialisasi tersebut adalah masyarakat paham dalam menerapkan pola hidup sehat agar **mencegah berlanjutnya Diabetes dalam kehidupan sehari-hari.**

Peserta pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat lansia yang di hadiri oleh 28 orang masyarakat /lansia ,baik yang mempunyai riwayat DM atau tidak. Hasil Kegiatan Penyuluhan Tentang Diabetes Melitus didapatkan yaitu setelah melakukan penyuluhan pengetahuan masyarakat meningkat Dimana mereka mengerti dan memahami tentang cara mengatasi penyakit Diabetes Melitus dengan minum obat teratur, diet DM teratur dan

kontrol Kesehatan secara teratur. Anggota tim penyuluh menilai pertama dari memberikan kesempatan bertanya kepada Masyarakat, kemudian penyuluh memberikan beberapa pertanyaan kepada Masyarakat untuk di jawab Kembali. Dan hasilnya adalah mereka memahami dan mau melaksanakan ,mengikuti kegiatan Kesehatan. Khususnya lansia.



Gambar 1. Penyuluhan Diabetes Mellitus

SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit Diabetes mellitus dan komplikasinya serta masyarakat/lansia dimotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan tentang Diabetes Mellitus, dimana mereka mengerti dan memahami tentang cara mengatasi penyakit Diabetes Mellitus dengan minum obat teratur, diet DM teratur dan kontrol Kesehatan secara teratur.

SARAN

Perlu dilakukan kegiatan seperti ini secara rutin agar masyarakat /lansia dapat mengetahui dan mencegah penyakit Diabetes Mellitus sehingga terwujud masyarakat yang sehat dan berdaya guna.

DAFTAR REFERENSI

Etrikanawati, T, and Nurhafifah Bisma F. 2023. "Edukasi Diabetes Mellitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Diabetes Mellitus Examination Education And."

Jurnal Pengabdian Masyarakat 2(2): 75–81.

- Hisni, Dayan, Retno Widowati, and Nur Wahidin. 2017. “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Limo Depok.” *Jurnal Ilmu dan Budaya* 40(57): 6659–68.
- Kamalah, Aisyah Dzil, Ahsan Ahsan, and Heri Kristianto. 2020. “Efektivitas Psikoedukasi Keluarga Dalam Menurunkan Beban Keluarga Pada Keluarga Pasien Ulkus Diabetes Melitus.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(1): 9.
- Lis, Andi, Arming Gandini, Emmy Pranggono, and Helwiyah Ropi. 2015. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Perilaku Dan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.” *Jurnal Husada Mahakam* III(9): 452–522.
- Reong, Antonia Rensiana. 2016. “Pentingnya Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Kepatuhan Kontrol Gula Darah Penderita Diabetes Melitus.” *Jurnal Wawasan Kesehatan* 1(1): 9–18.
- Syokumawena, Devi Mediarti, and Agustini Dea. 2024. “Manajemen Hiperglikemia Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.” *Jurnal Aisyiyah Medika* 9(1): 68–82. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1163/885>.
- Etrikanawati, T, and Nurhafifah Bisma F. 2023. “Edukasi Diabetes Mellitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Diabetes Mellitus Examination Education And.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2): 75–81.
- Hisni, Dayan, Retno Widowati, and Nur Wahidin. 2017. “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Limo Depok.” *Jurnal Ilmu dan Budaya* 40(57): 6659–68.
- Kamalah, Aisyah Dzil, Ahsan Ahsan, and Heri Kristianto. 2020. “Efektivitas Psikoedukasi Keluarga Dalam Menurunkan Beban Keluarga Pada Keluarga Pasien Ulkus Diabetes Melitus.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3(1): 9.
- Lis, Andi, Arming Gandini, Emmy Pranggono, and Helwiyah Ropi. 2015. “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Perilaku Dan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2.” *Jurnal Husada Mahakam* III(9): 452–522.
- Reong, Antonia Rensiana. 2016. “Pentingnya Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Kepatuhan Kontrol Gula Darah Penderita Diabetes Melitus.” *Jurnal Wawasan Kesehatan* 1(1): 9–18.
- Syokumawena, Devi Mediarti, and Agustini Dea. 2024. “Manajemen Hiperglikemia Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Dengan Masalah Ketidakstabilan Kadar Glukosa Darah.” *Jurnal Aisyiyah Medika* 9(1): 68–82. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1163/885>.
- Etrikanawati, T, and Nurhafifah Bisma F. 2023. “Edukasi Diabetes Mellitus