

Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Manajemen Diabetes Mellitus Melalui Penyuluhan di Desa Polan, Klaten, Jawa Tengah

Kusumaningtyas Siwi Artini*¹, Septian Maulid Wicahyo²

^{1,2}Farmasi, Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

*e-mail: kusumaningtyas@udb.ac.id¹

Abstrak

Diabetes mellitus merupakan penyakit degeneratif yang terjadi karena gangguan metabolisme glukosa ditandai dengan tingginya glukosa dalam darah. Laporan Hasil Riset Dasar Kesehatan (RISKESDAS) tahun 2018 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan diketahui bahwa prevalensi diabetes melitus terjadi peningkatan menjadi 10,9% dengan prevalensi kejadian diabetes melitus disemua umur di Provinsi Jawa Tengah sebesar 1,6%. Berdasarkan laporan Kesehatan dinas Kesehatan Klaten Tahun 2024, terdapat 1061 jiwa pasien diabetes mellitus di Kecamatan Polanharjo. Diabetes yang tidak terkontrol akan mengakibatkan berbagai macam komplikasi dan penurunan kualitas hidup pasien. Kejadian komplikasi dan penurunan kualitas hidup pasien dapat dicegah dengan dilakukannya manajemen diri untuk pasien diabetes mellitus. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang manajemen diabetes mellitus melalui penyuluhan kepada anggota PKK Desa Polan, Klaten, Jawa Tengah. Metode yang digunakan meliputi pemberian materi edukasi, diskusi dan penggunaan media leaflet. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan lansia yang diukur melalui pre-test dan post test. Dampaknya, kegiatan ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang manajemen diabetes mellitus sehingga mendukung peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Kualitas Hidup, Pengetahuan

Abstract

Diabetes mellitus is a degenerative disease that occurs due to impaired glucose metabolism characterized by high levels of glucose in the blood. The 2018 Basic Health Research Results Report (RISKESDAS) conducted by the Ministry of Health revealed that the prevalence of diabetes mellitus had increased to 10.9% with the prevalence of diabetes mellitus at all ages in Central Java Province being 1.6%. Based on the 2024 Klaten Health Service Health report, there are 1061 diabetes mellitus patients in Polanharjo District. Uncontrolled diabetes will result in various complications and a decrease in the patient's quality of life. The incidence of complications and decreased quality of life of patients can be prevented by implementing self-management for diabetes mellitus patients. This activity aims to increase the elderly's knowledge about diabetes mellitus management through counseling to PKK members in Polan Village, Klaten, Central Java. The methods used include providing educational materials, discussions and using leaflet media. The result of this community service is an increase in elderly knowledge as measured through pre-test and post-test. As a result, this activity provides a better understanding of diabetes mellitus management, thereby supporting the improvement of the quality of life of the elderly.

Keywords: Diabetes Mellitus, Knowledge, Quality Of Life

1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus terjadi karena adanya gangguan sekresi insulin sehingga kadar gula didalam darah berada diatas nilai normal (Sigit & Setiyoargo, 2021). Diabetes mellitus merupakan penyakit yang membutuhkan perawatan jangka panjang, pengelolaan yang kurang baik akan menyebabkan pasien mengalami komplikasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya (Nurulhuda *et al.*, 2023). Penyakit diabetes mellitus sering muncul pada pasien lansia karena gaya hidup yang kurang baik dan pola makan yang tidak terjaga. Gaya hidup yang tidak sehat diantaranya tidak melakukan Latihan jasmani, sering mengkonsumsi makanan cepat saji yang beresiko mengakibatkan obesitas. Menurut WHO, orang obesitas memiliki resiko yang lebih besar mengalami diabetes dibandingkan dengan orang yang berstatus gizi baik (Webber, 2021). Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2021 terdapat 537 juta orang yang terdiagnosa diabetes melitus, dan diperkirakan akan terus meningkat menjadi 643

juta pada tahun 2030 dan 783 juta orang pada tahun 2045 (Webber, 2021). Pada tahun 2021, Indonesia menduduki urutan ke 5 dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi dengan jumlah 19,5 juta orang (Webber, 2021). Laporan Hasil Riset Dasar Kesehatan (RISKESDAS) tahun 2018 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan diketahui bahwa prevalensi diabetes melitus terjadi peningkatan menjadi 10,9% dengan prevalensi kejadian diabetes melitus disemua umur di Provinsi Jawa Tengah sebesar 1,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berdasarkan laporan Kesehatan tahun 2024 oleh Dinas Kesehatan Klaten, pada kecamatan Polanharjo terdapat 1061 jiwa penduduk yang terdiagnosa diabetes mellitus (Dinkes Klaten, 2023).

Penatalaksanaan diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya komplikasi selain dengan obat dapat juga dilakukan dengan olahraga (Soelistijo, 2021). Olahraga yang dilakukan secara teratur merupakan salah satu Upaya menekan meningkatnya kadar gula dalam darah yang bisa dilakukan secara mandiri dan dapat mengurangi penggunaan obat oral atau insulin jika dilakukan dengan baik dan benar (Nurhayati et al., 2023). Olahraga atau Latihan jasmani akan menurunkan kadar gula dalam darah karena terjadinya peningkatan aliran darah sehingga reseptor insulin yang aktif lebih banyak. Latihan fisik yang dilakukan 3 – 5 kali dengan durasi 30 – 45 menit dan total durasi 150 menit dalam satu minggu (Nurhayati et al., 2023)

Tujuan utama pengelolaan DM adalah mengatur kadar glukosa dalam batas normal yaitu guna mengurangi gejala dan mencegah komplikasi DM. Hal yang mendasar dalam pengelolaan DM, terutama DM tipe 2 adalah perubahan pola hidup, meliputi pola makan yang baik dan olahraga teratur. Kemampuan individu dalam mengelola kehidupan sehari-hari, mengendalikan serta mengurangi dampak penyakit yang dideritanya dikenal dengan *self-management*. Perilaku sehat yang merepresentasikan *self-management* pada pasien DM antara lain mengikuti pola makan sehat, meningkatkan kegiatan jasmani, menggunakan obat DM dan obat-obat pada keadaan khusus secara aman dan teratur, melakukan pemantauan kadar gula darah serta melakukan perawatan kaki secara berkala (Aminuddin et al., 2023). *Self-management* perlu dipahami sebagai sebuah proses yang tidak hanya berkembang dari waktu ke waktu, tetapi juga berkembang dalam kaitannya dengan jenis pengalaman penyakit seseorang dan masalah spesifik tentang kesehatan mereka (Windani et al., 2018). *Self-management* memungkinkan pasien untuk mengembangkan keterampilan dalam memecahkan masalah, meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*) dan mendukung aplikasi pengetahuan dalam kehidupan nyata. Adanya keterampilan memecahkan masalah pada penyakit DM, memungkinkan pasien untuk membuat suatu keputusan tentang pengelolaan yang terbaik untuk dirinya. Pengelolaan diri tersebut sangat berpengaruh terhadap proses dan hasil pengelolaan penyakit DM (Indriyawati et al., 2022).

Berdasarkan peraturan Kemenkes RI, salah satu Upaya dalam mewujudkan masyarakat Indonesia sehat adalah dengan cara memberdayakan Masyarakat melalui kegiatan – kegiatan yang diselenggarakan pemerintah. Pemberian informasi Kesehatan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan dapat meningkatkan pengetahuan Masyarakat. Kelompok Masyarakat yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah anggota PKK Polan, Polanharjo Kabupaten Klaten. Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara yang sudah dilakukan, ada 56 anggota PKK yang terdiagnosa diabetes mellitus yang mana sebagian warga tidak patuh pada pengobatannya. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang manajemen diabetes mellitus, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat di PKK Desa Polan, Polanharjo dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2024. Kegiatan dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai diabetes mellitus. Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai penyakit diabetes mellitus dilaksanakan dengan tahapan berikut ini:

2.1. Tahapan persiapan

Tahapan persiapan ini meliputi pembuatan leaflet, persiapan tempat dan alat – alat yang diperlukan. Peserta kegiatan ini adalah anggota PKK Desa Polan, Polanharjo, Klaten.

2.2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana dengan melibatkan dosen dan mahasiswa Prodi Farmasi Universitas Duta Bangsa Surakarta. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2024. Kegiatan dihadiri 34 anggota PKK. Media yang digunakan dalam pengabdian ini adalah leaflet. Leaflet diberikan kepada anggota PKK Desa Polan disertai dengan penyuluhan mengenai diabetes mellitus, manajemen diabetes mellitus dan tanaman herbal yang bisa digunakan dalam pemeliharaan kesehatan. Peserta berperan aktif dalam kegiatan pengabdian dilihat dari antusias peserta saat diskusi. Hasil akhir dari pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan anggota PKK.

2.3. Evaluasi

a. Struktur kegiatan

Kegiatan dihadiri oleh 34 orang anggota PKK Desa Polan. Kegiatan dilaksanakan dengan memberikan informasi kepada anggota PKK. Penyuluhan dan diskusi berlangsung menarik dengan menggunakan bahasa yang komunikatif, peserta antusias dan aktif bertanya dan berbagi pengalaman. Peserta memahami materi penyuluhan yang disampaikan.

b. Proses

Kegiatan terlaksana pada tanggal 10 Agustus 2024 jam 13.00 – 17.00 sesuai dengan agenda di gedung pertemuan Desa. Sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan, anggota PKK Desa Polan terlebih dahulu diberikan pretest mengenai manajemen diabetes mellitus. Setelah pengisian pre-test selesai, dilanjutkan dengan edukasi kepada anggota PKK yang dilakukan dengan memberikan leaflet disertai dengan penjelasan mengenai manajemen diabetes mellitus. Setelah itu anggota PKK diberikan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan anggota PKK.

c. Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Data dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas kegiatan.

d. Hasil

Peserta lebih mengetahui faktor resiko, pencegahan, manajemen diabetes mellitus dan tanaman herbal apa yang bermanfaat untuk memelihara kesehatan

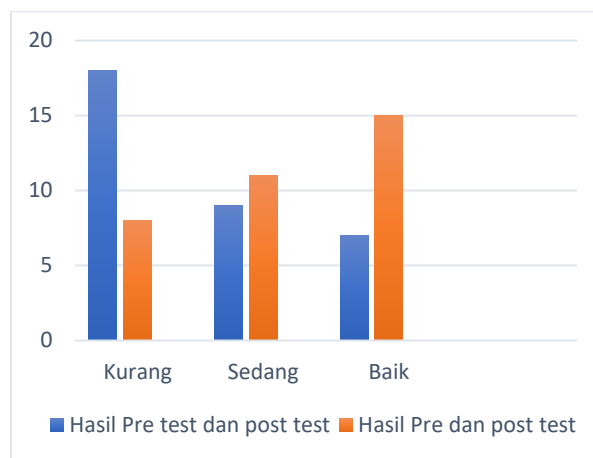
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2024 dengan melibatkan 34 anggota PKK Desa Polan. Rangkaian pengabdian masyarakat ini meliputi kegiatan edukasi kepada anggota PKK Desa Polan dengan menggunakan media Leaflet. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan anggota PKK dalam manajemen diabetes mellitus dan herbal apa saja yang bisa dimanfaatkan dalam mengatasi diabetes mellitus. Kegiatan peningkatan pengetahuan anggota PKK Polan dilakukan oleh Dosen Program Studi S1 Farmasi dari Universitas Duta Bangsa Surakarta. Materi edukasi yang diberikan meliputi “pengertian, faktor resiko, pencegahan, manajemen diabetes dan tanaman herbal yang bermanfaat untuk memelihara kesehatan”. Kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada gambar 1.

Sebelum dilakukan penyuluhan, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan anggota PKK mengenai diabetes mellitus, kemudian dilakukan penyuluhan yang juga disertai diskusi, selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan anggota PKK Desa Polan, Polanharjo, Klaten. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan mengenai diabetes mellitus.



Gambar 2. Diagram Hasil Pretest dan Post Test Tingkat Pengetahuan Anggota PKK Desa Polan

Berdasarkan gambar 1. Tingkat pengetahuan anggota PKK sebelum dan sesudah dilakukan edukasi didapatkan hasil *pretest* dengan tingkat pengetahuan baik sebanyak 7 orang dengan pengetahuan kurang, dan setelah dilakukan edukasi dapat dilihat dari hasil *post-test*, diketahui sebanyak 15 anggota memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan kegiatan edukasi, pengetahuan anggota PKK Desa Polan meningkat. Hasil ini sejalan dengan pengabdian yang serupa yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Masyarakat setelah dilakukan edukasi yaitu sebesar 47% (Indriyawati et al., 2022). Hal ini disebabkan karena pengetahuan merupakan hasil dari proses pembelajaran yang melibatkan indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecap. Pengetahuan akan menguatkan setiap individu dalam mengambil keputusan dan berperilaku. Tingkat pengetahuan memiliki pengaruh yang cukup penting pada kualitas hidup yang berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan pada responden maka akan semakin tinggi pula kualitas hidup pada responden tersebut. Ketika pengetahuan pada pasien meningkat maka akan kesadaran diri pasien akan meningkat terutama dalam aspek kesehatan, sehingga pasien akan memulai merubah gaya hidupnya kearah yang lebih sehat, dan patuh terhadap terapi (Indriyawati et al., 2022).

Dampak kegiatan ini dapat dilihat dari berbagai aspek mulai dari aspek sosial, ekonomi hingga psikologis (Soelistijo, 2021). Aspek psikologis terutama rasa percaya diri pasien akan kesehatannya sangat berpengaruh pada kemampuan sosial dan ekonomi. Kondisi sehat pasien akan memudahkan pasien dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya dan aktif melakukan kegiatan sehari – hari termasuk melakukan pekerjaan sehingga produktivitas akan tetap terjaga. Dengan terjaganya produktivitas pasien maka status ekonomi pasien akan baik (Indriyawati et al., 2022)

Evaluasi dari kegiatan ini yaitu dengan melakukan monitoring evaluasi secara berkala untuk kegiatan selanjutnya supaya tetap terkontrol dalam menyampaikan informasi, kegiatan

juga bisa dengan menggandeng Posyandu Lansia agar anggota PKK Desa Polan lebih terjaga kualitas hidupnya. Kegiatan ini memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku mitra dalam jangka Panjang karena penyuluhan yang dilakukan dapat diterima dengan baik sehingga dapat mengubah pola pikir, dan kebiasaan mitra dalam melaksanakan manajemen diabetes mellitus

4. KESIMPULAN

Evaluasi efektivitas kegiatan dan dampaknya terhadap mitra sangat penting untuk memahami sejauh mana kegiatan ini mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Hasil evaluasi pemberdayaan anggota PKK Desa Polan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dalam melakukan manajemen diabetes mellitus dan memanfaatkan bahan herbal sebagai salah satu alternatif pencegahan diabetes mellitus. Berdasarkan hasil pretest mengenai tingkat pengetahuan sebanyak 7 anggota memiliki pengetahuan baik meningkat mejadi 18 anggota saat *post-test* dengan pengetahuan baik.

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan pentingnya edukasi lanjutan, seperti senam diabetes dan pemeriksaan rutin, untuk mendukung keberlanjutan manajemen diabetes mellitus di komunitas

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada LPPM Universitas Duta Bangsa Surakarta dan PKK Desa Polan, Polanharjo, Klaten yang telah mendukung Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, A., Yenny Sima, Nurril Cholifatul Izza, Nur Syamsi Norma Lalla, & Darmi Arda. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 7–12. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.25>
- Dinkes Klaten. (2023). *Buku Profil Kesehatan 2023*. 194.
- Indriyawati, N., Dwiningsih, S. U., Sudirman, S., & Najihah, R. A. (2022). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Penyakit Diabetes Mellitus (DM) melalui Penerapan Management Diri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 301–308. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.1061>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Nurhayati, I., Sukmaningtyas, R. D., Zakiya, N., Handayani, F., & Dewi, V. (2023). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus dalam Upaya Pencegahan Diabetes Melitus pada Masyarakat di Dukuh Gunung Pucangan, Kartasura, Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 3(2), 107–112. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>
- Nurulhuda, U., Nuraeni, A., & Pangastuti, T. E. (2023). Pendampingan Pada Keluarga Meningkatkan Kemandirian Dalam Penyakit Diabetes Mellitus Pada Masa Pandemi. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 85–90. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i1.1011>
- Sigit, N., & Setiyoargo, A. (2021). Pemberdayaan Kader Kesehatan Tentang Diabetes Melitus Dan Senam Diabetes Di Tengah Pandemi Covid 19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 95. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6405>
- Soelistijo, S. A. dkk. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia 2021*. PB. Perkeni.

- Webber, S. (2021). International Diabetes Federation. In *Diabetes Research and Clinical Practice* (Vol. 102, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>
- Windani, C., Sari, M., Yamin, A., & Sari, S. P. (2018). Edukasi Berbasis Masyarakat untuk Deteksi Dini Diabetes Melitus Tipe 2 Pendahuluan Berdasarkan International Diabetes Federation (IDF), Indonesia menempati urutan yang ke-7 untuk jumlah kasus penderita Diabetes Melitus (DM) dari usia 20-79 tahun terba. *Mkk*, 1(1), 29–38.