

## Penyuluhan Kesehatan Pengendalian Penyakit Tidak Menular *Diabetes Melitus* Pada Lansia Di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu Kota Bitung

Vina P. Patandung<sup>1</sup>, Ignatia Y. Rembet<sup>2</sup>, Ake R. C. Langingi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon  
E-mail: vinapatandung@gmail.com

### Riwayat Artikel:

Dikirim: 3 Agustus 2023

Direvisi : 5 Agustus 2023

Diterima: 10 Agustus 2023

### Abstrak:

*Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) merupakan suatu kegiatan yang terus menerus dan tersusun yang dilaksanakan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, keinginan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Dalam meningkatkan kualitas hidup sehat dikehidupan sehari-hari perlu adanya pengetahuan yang lebih luas mengenai GERMAS untuk menerapkannya. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi lebih lanjut tentang diabetes mellitus pada lansia. Bentuk dari kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan tentang pencegahan diabetes mellitus dari tim dosen keperawatan dengan peserta yaitu seluruh lansia merupakan responden dalam kegiatan ini sebanyak 24 lansia. Sementara metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana kegiatan PKM yang secara terus-menerus dilakukan selama periode program PKM berlangsung dan telah terprogram bekerjasama dengan pemerintah setempat. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tim PKM tidak lupa memberikan edukasi-edukasi bagi lansia. Hasil kegiatan PKM ini terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang cara pengendalian diabetes mellitus dan hasil PKM ini juga berupa luaran laporan serta publikasi artikel sehingga dapat diakses oleh semua orang yang memerlukan literatur dalam bentuk artikel terkait. Sebagai saran dalam PKM ini yaitu agar sering dilakukan penyuluhan tentang diabetes mellitus terlebih bagi lansia.*

### Kata Kunci:

*Pengendalian, Penyakit Tidak Menular, Diabetes Mellitus, Lansia.*

### Pendahuluan

Pada tahun 2050 di dunia diperkirakan persentase jumlah lansia yaitu sekitar 25,3 % dan di Indonesia 21,4 %. Sejak tahun 2000, persentase penduduk lansia di Indonesia sudah melebihi 7% sehingga Indonesia mulai masuk dalam kelompok negara berstruktur menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020.

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) menyebutkan bahwa prevalensi *diabetes mellitus* di dunia adalah 1,9% dan telah menjadikan *diabetes mellitus* sebagai penyebab kematian urutan ke tujuh di dunia sedangkan tahun 2019 angka kejadian *diabetes* di dunia adalah sebanyak 382 juta jiwa dimana proporsi kejadian DM tipe 2 adalah 95% dari populasi dunia. Prevalensi kasus *diabetes mellitus* tipe 2 sebanyak 85-90%. Data laporan WHO tahun 2020 menunjukkan hanya 50% pasien *diabetes mellitus* di negara maju mematuhi pengobatan yang diberikan. Pada *diabetes mellitus* yang tidak terkontrol dapat terjadi komplikasi. Timbulnya komplikasi mempengaruhi kualitas hidup dan mempengaruhi perekonomian (Hestiana, 2018).

Penyakit tidak menular telah menjadi kelompok penyakit yang sulit untuk didefinisikan. Istilah penyakit tidak menular menjadi sebuah ironi karena beberapa penyakit yang termasuk seperti kanker leher rahim, perut, dan hati sebagian disebabkan oleh infeksi organisme. Namun, empat perilaku seperti penggunaan tembakau, konsumsi alkohol, pola makan yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan perilaku yang menjadi faktor risiko dan berhubungan erat dengan empat penyakit tidak menular utama (penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan *diabetes mellitus*) yang mencapai 80% menyebabkan kematian dari kelompok penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2017).

Kota Bitung memiliki rasio ketergantungan lansia sebesar 12,49. Rasio ketergantungan lansia terendah berikutnya adalah di Kabupaten Bolaang Mongondow Selatan dan Kota Manado masing-masing 12,61 dan 13,82 (Monavia Ayu Rizaty, 2023). Bertambahnya rasio ketergantungan lansia berbanding lurus dengan bertambahnya kebutuhan, termasuk perawatan sehingga menambah biaya ekonomi penduduk usia produktif untuk membiayai lansia. Oleh karena itu, diperlukan sinergi dalam melaksanakan program terkait dengan lansia (Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara, 2023).

Sedangkan berdasarkan data profil kependudukan Kota Bitung tahun 2022 jumlah penduduk kelompok usia 65-69 tahun yaitu 30.145 orang dan kelompok usia 70-74 tahun yaitu 21.193 orang. Saat ini Indonesia mengalami transisi epidemiologi yang ditandai dengan angka kematian dan kesakitan akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) meningkat seperti jantung, *diabetes*, *stroke* dan lain-lain. (Nuraisyah et al., 2021).

Ketidakpatuhan dalam pengaturan pola makan menyebabkan masih tingginya jumlah penderita *diabetes mellitus* yang ada di Indonesia. Hasil Rikesdas 2018, proporsi kepatuhan minum obat penderita *diabetes mellitus* yang terendah pada kelompok umur 55-65 tahun pada tahun 2018 yakni sebesar 87,39%. Alasan terbesar adalah karena minum obat-obat tradisional dan tidak tahan efek samping dari obat *diabetes mellitus*. Proporsi pengendalian *diabetes mellitus* untuk Provinsi Sulawesi Utara 81,4% melalui pengaturan makan, dan 37,9% melalui olah raga. Sedangkan kerutinan memeriksa kadar gula darah hanya 0,9% rutin, 9,9 tidak rutin dan 89,2% tidak pernah sama sekali. Pendapat umum menyatakan bahwa pada usia lanjut kita hanya berhadapan dengan *diabetes mellitus* tipe 2 (Ade Susanti, 2018). Memang sebagian besar benar demikian, tetapi kini ada tendensi lain karena *diabetes mellitus*

tipe 1 di usia lanjut bertambah, ditambah pula dengan *insulin requiring cases*, LADA. *Diabetes mellitus* dapat terjadi dalam bentuk utama: tipe 1, diabetes mellitus yang bergantung pada insulin, dan yang lebih prevalensi adalah tipe 2 yang merupakan *diabetes mellitus* yang tidak bergantung pada insulin. Pada lansia *diabetes mellitus* tipe 2 terhitung 90% kasus di Indonesia (Kaimuddin & Bar, 2022).

Peran petugas kesehatan yakni memberikan edukasi *diabetes mellitus* yang merupakan suatu proses pendidikan dan pelatihan tentang pengetahuan *diabetes mellitus* dan ketrampilan yang dapat menunjang perubahan perilaku yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal, penyesuaian psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik secara berkelanjutan. Dalam pelaksanaannya perlu dilakukan beberapa kali pertemuan untuk menyegarkan, mengingatkan kembali prinsip penatalaksanaan Diabetes sehingga dapat merawat dirinya secara mandiri. Hidup sehat dengan *diabetes mellitus* memerlukan adaptasi psikososial yang positif, dan penatalaksanaan mandiri yang afektif terhadap penyakit ini. Untuk mencapai penatalaksanaan mandiri yang efektif penderita dengan *diabetes mellitus* harus mengetahui, mempunyai sikap, dan terampil melakukan perawatan mandiri yang berhubungan dengan pengendalian penyakit kronis ini (Sya'diyah et al., 2020).

Pengalamam mengatakan bahwa edukasi terencana seperti akan lebih efektif bila diberikan oleh edukator diabetes yang berkualitas. Edukasi *diabetes mellitus* dianggap sebagai salah satu cara terapi dan merupakan bagian integral keperawatan orang dengan diabetes. Beberapa prinsip yang perlu diperhatikan pada proses edukasi *diabetes mellitus* antara lain memberikan dukungan dan nasehat yang positif dan hindari terjadinya kecemasan, menyampaikan informasi secara bertahap jangan berikan beberapa hal sekaligus, mulailah dengan hal yang sederhana baru kemudian dengan hal yang lebih kompleks (Farrah et al., 2019).

Kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Kualitas hidup secara umum oleh *World Health Organization* dibagi menjadi 4 bidang yaitu: kesehatan fisik, kesehatan psikologik, hubungan sosial, dan lingkungan. Dengan melakukan olahraga seperti senam lansia dapat memperbaiki tenaga cadangan dalam fungsinya terhadap bertambahnya tuntutan, misalnya sakit karena terjadi penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas *aerobik* dan terjadinya peningkatan lemak tubuh. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengeliminasi berbagai risiko penyakit seperti hipertensi, *diabetes melitus*, dan penyakit arteri koroner (Akbar et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas maka tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul penyuluhan kesehatan pengendalian Penyakit Tidak Menular *Diabetes Melitus* Pada Lansia Di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu Kota Bitung.

## Metode

Penyuluhan kesehatan serta pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) *Diabetes Melitus* pada Lansia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan penyakit *diabetes mellitus* peserta lansia. Berbagai penyakit yang dialami lansia, tetapi tim lebih fokus ke penyakit *diabetes mellitus*.

### 1. Tahap Persiapan.

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan pertama-tama membentuk Tim Sosialisasi yang terdiri dari Tim Dosen. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

### 2. Tahap Pelaksanaan

- a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 08.00 WITA pada tanggal 29 Maret 2023 di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung. Tim sosialisasi kemudian melakukan sosialisasi mengenai pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan penyakit *diabetes mellitus* peserta lansia.
- b. Selanjutnya lansia diberikan edukasi dan dipersilahkan melakukan diskusi serta tanya jawab terkait keadaan penyakit *diabetes mellitus* serta cara pencegahan bagi yang belum terkena penyakit ini serta pengendaliannya pada peserta lansia yang telah mengalaminya.

### 3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap ibu hamil dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai melihat gambar-gambar dan materi kegiatan pada lansia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung. Peserta lansia tampak bersemangat serta bergembira.

## Hasil Kegiatan

Kegiatan penyuluhan kesehatan serta pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) *Diabetes Melitus* pada Lansia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung dengan melibatkan Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon dan pemerintah setempat. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 24 lansia dan 3 orang Dosen serta 1 orang mahasiswa yang bertugas membantu pelaksanaan kegiatan PKM. Diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar. berupa sosialisasi pada lansia tentang *diabetes mellitus*. Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari perwakilan pemerintah setempat, kemudian sambutan mewakili Pimpinan STIKES Gunung Maria Tomohon dan dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi atau pemberian edukasi pada lansia yang hadir tentang *diabetes mellitus*.



*Gambar 1. Persiapan Penyuluhan Pada Lansia*



*Gambar 2. Sambutan Mewakili Pemerintah Kelurahan*

Sambutan pembuka dari pemerintah setempat sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan.



*Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan oleh Tim PKM*

## Diskusi

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang senam hamil pada lansia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang *diabetes mellitus*. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang *diabetes mellitus* dan siap untuk di cegah bahkan dikendalikan.

Hasil Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Kaimuddin & Bar, (2022) yang menyatakan bahwa Selain Faktor pengetahuan ada faktor lainnya yang memengaruhi pemantauan gula darah pada pasien *diabetes mellitus* yaitu perilaku pasien tersebut, terlebih yang sudah lansia. Menurut teori Lawrence Green, faktor-faktor yang memengaruhi perilaku, antara lain; Faktor Predisposisi (*predisposing factors*), yaitu faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya. Faktor-faktor pemungkin (*enabling factors*), yaitu faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan. Yang dimaksud dengan faktor pemungkin adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan. Faktor-faktor penguat (*reinforcing factors*), adalah faktor-faktor yang mendorong dan memperkuat terjadinya perilaku. Kadang-kadang, meskipun seseorang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukannya.

Demikian juga dengan hasil pengabdian Sya'diyah et al., (2020) yang menyatakan bahwa dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang *diabetes mellitus* yang merupakan penambahan informasi dan wawasan tentang kesehatan serta memberikan gambaran yang jelas bagi lansia untuk pencegahan dan penatalaksanaannya. Begitu besar dampak dan komplikasi dari *diabetes mellitus* seperti komplikasi akut (*hipoglikemi*) dan komplikasi kronis (*gangren, retinopati, nefropati, neuropati, dll*) sehingga perlu pencegahan dan penatalaksanaan lebih lanjut untuk tidak terjadi dampak yang lebih fatal.

Begitu juga dengan hasil penelitian Akbar et al., (2021) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh pasien *diabetes mellitus* karena seseorang yang menderita *diabetes mellitus* akan lebih mudah mengalami kecemasan terlebih lansia, sehingga dengan dukungan keluarga baik dapat meningkatkan kecerdasan emosional, dimana seseorang yang dapat mengontrol emosionalnya cenderung memiliki pandangan positif dan strategi coping yang baik sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dihadapi pasien. Dukungan keluarga yang baik tentunya akan memberikan ketenangan dan kenyamanan terhadap pasien diabetes melitus. Serta mereka dapat mampu mengontrol dan mengendalikan diri, sehingga diabetes mellitus dapat dikendalikan.

## Kesimpulan

Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang *diabetes mellitus* pada lansia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang diabetes mellitus pada lansia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung. Di samping itu juga lansia menyatakan bahwa sudah memahami tentang *diabetes mellitus* serta pencegahan dan pengendaliannya.

## Pengakuan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu, Kota Bitung yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh lansia yang telah membantu dan berpartisipasi. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia terutama tentang *diabetes mellitus*. Terima kasih juga bagi Pimpinan STIKES Gunung Maria Tomohon yang telah membantu tim PKM.

## Daftar Referensi

- Ade Susanti. (2018). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Diabetes Mellitus Bagi Lansia Di Puskesmas Kenjeran*. 340. <http://repository.um-surabaya.ac.id/4424/1/14..pdf>
- Akbar, H., Langingi, A. R. C., Darmin, B, H., Sibua, S., & Soleman, S. R. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecerdasan Emosional Dalam Mengontrol Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Lukaku Kotamobagu. *Jurnal Info Kesehatan*, 11(1), 319–323.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara. (2023). *Umur Harapan Hidup (Tahun), 2020-2022*. Bps.Go.Id. <https://sulut.bps.go.id/indicator/26/54/1/umur-harapan-hidup.html>
- Farrah, A., Pratama, Y., Izza, A., Siti, A., Rahmah, N., & Mardani, B. C. (2019). *Pemberian Penyuluhan sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Hipertensi dan Diabetes Mellitus di Desa Papahan Kabupaten Karanganyar*. 142–153.
- Hestiana. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEPATUHAN DALAM PENGELOLAAN DIET PADA PASIEN RAWAT JALAN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI KOTA SEMARANG. *Jurnal of Health Education*, 2(2), 138–145. <https://doi.org/10.1515/labmed-2018-0016>
- Kaimuddin, & Bar, A. (2022). Siaga Lansia dengan Komorbid Diabetes Mellitus Pada Era New Normal di Desa Mudung Darat Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Meambo*, 1(2), 202–211.
- Kementerian, & Indonesia, R. (2017). *PTM Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia 2017\_01\_16.pdf*.
- Monavia Ayu Rizaty. (2023). *Tiap 100 Penduduk Usia Produktif di Sulawesi Utara*

*Menanggung 17 Lansia pada 2020.* Databoks.Katadata.Co.Id.  
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/23/100-penduduk-usia-produktif-di-sulawesi-utara-menanggung-17-lansia-pada-2020>

Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364–368. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845>

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>