

EDUKASI POLA HIDUP SEHAT PADA LANSIA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI POSYANDU LANSIA SEHAT MANUNGGAL RW 4 KELURAHAN KARTASURA

**Mahdi Ramadhani Idris Marasabessy^{1*}, Dipta Hiqmal Wirananta², Bunga Tiara Adsa³, Zahra Dhiya'an
Almas Putri Kinasih⁴, Dinar Syarifah Septiningrum⁵, Sharla Apsarini Luthfiah⁶, Faradea Nasywa Winidya⁷,
Marcella Sulistyowati⁸, Ninis Wahyu Arifah⁹, Inez Ramadhana Saputri¹⁰, Dini Ayu Pinasti¹¹, Nadiyah
Kumalasari¹², Agus Widodo¹³, Rezania Asyfiradayati¹⁴, Sri Darnoto¹⁵, Puja Kemala¹⁶**

^{1,2,3,13}Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{4,5,6}Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{7,8,9}Ilmu Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{10,11,12,14}Kesehatan Masyarakat/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹⁵Pimpinan Ranting Muhammadiyah Kartasura

¹⁶Bidan Desa Kartasura

*Email: j120210092@student.ums.ac.id

Abstrak

Kartasura merupakan sebuah kecamatan di Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Kartasura dikatakan sebagai kota satelit bagi Surakarta atau Solo dan sebuah perkembangan perkotaan bagi Kabupaten Sukoharjo. Meskipun demikian, pemahaman masyarakat di sana terkait diabetes melitus masih rendah. Hal ini dapat memicu kasus diabetes melitus di wilayah Kartasura. Kami mengadakan kegiatan KKN di kelurahan ini yang bertujuan meningkatkan pengetahuan atau pemahaman mengenai pencegahan dan pengobatan terhadap diabetes melitus. Sehingga dengan memberikan edukasi dapat memberikan dampak positif pada masyarakat di sana dan menambah wawasan. Metode pelaksanaan kegiatan yang kami lakukan adalah penyuluhan ceramah dan demonstrasi mengajarkan mengenai upaya pencegahan dan pengobatan pada kasus tersebut. Setelah dilaksanakannya penyuluhan di desa tersebut masyarakat dapat memahami akan bahaya diabetes melitus dengan memulai langkah dari pencegahan dan pengobatan bagi penderita. Peningkatan pemahaman masyarakat terhadap kasus ini dan apa saja yang harus dilakukan pada pola hidup terutama pada kalangan lansia tetapi masih ada beberapa masyarakat yang belum mengaplikasikannya secara langsung, seperti meminum-minuman dengan kandungan gula yang tinggi.

Kata kunci: Diabetes melitus; penyuluhan; kadar gula tinggi

Abstract

Kartasura is a sub-district in Sukoharjo Regency, Central Java. Kartasura is said to be a satellite city for Surakarta or Solo, and an urban development for Sukoharjo Regency. However, the community's understanding of diabetes mellitus there is still low. This can trigger cases of diabetes mellitus in the Kartasura area. We held a KKN activity in this village which aims to increase knowledge or understanding of the prevention and treatment of diabetes mellitus. So that by providing education it can have a positive impact on the community there and increase insight. The implementation method that we use is counseling, lectures and demonstrations teaching about prevention and treatment efforts in this case. After the counseling was carried out in the village, the community was able to understand the dangers of diabetes mellitus by starting steps from prevention and treatment for sufferers. Increasing public understanding of this case and what should be done in lifestyle, especially for the elderly, but there are still some people who have not applied it directly, such as drinking drinks with high sugar content.

Keywords: Diabetes mellitus; counseling; high sugar level

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah gangguan yang terjadi akibat berkurangnya sensitivitas sel tubuh terhadap insulin atau masalah dengan produksi insulin oleh sel beta. Penanganan diabetes pada lansia di Jawa Tengah masih perlu ditingkatkan, terutama dalam hal edukasi mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik. Menurut Azhari dan Septimar tahun (2022), banyak lansia yang belum menyadari pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mencegah diabetes (1). Program-program pencegahan dan edukasi yang berkelanjutan sangat diperlukan untuk menekan angka prevalensi diabetes di kalangan lansia. Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan yang memadai juga menjadi faktor penting dalam penanganan diabetes pada lansia di Jawa Tengah. Diabetes mellitus (DM) pada lansia menjadi perhatian serius di Indonesia karena meningkatnya prevalensi dan dampak yang ditimbulkannya. Penelitian menunjukkan bahwa DM adalah salah satu penyakit metabolik yang paling umum dijumpai pada lansia. Faktor-faktor seperti perubahan metabolisme, gaya hidup yang kurang sehat, dan meningkatnya usia berkontribusi terhadap meningkatnya risiko DM pada populasi ini (2). DM pada lansia tidak hanya mengurangi kualitas hidup tetapi juga meningkatkan beban ekonomi dan sosial bagi individu dan masyarakat.

Di tengah tuntutan kehidupan modern, masalah kesehatan semakin sering muncul, termasuk peningkatan kasus DM yang tak jarang menimpa lansia. Oleh karena itu, posyandu lansia memiliki peran strategis dalam memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya pola makan

sehat dan aktivitas fisik teratur bagi para lansia (3).

Prevalensi diabetes melitus pada lansia merupakan isu yang signifikan secara global. Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes dan prevalensi ini meningkat seiring bertambahnya usia. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes pada usia 65-74 tahun mencapai 20,4%, sementara pada kelompok usia di atas 75 tahun angkanya meningkat menjadi 22,8%. Prevalensi diabetes melitus pada lansia juga meningkat di Jawa Tengah. Pada tahun 2020, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah melaporkan 652.822 kasus diabetes melitus; 90–95% dari kasus ini adalah diabetes tipe 2 (4). Tingginya prevalensi diabetes di provinsi ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kecenderungan genetik, pola makan, dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, penanganan diabetes pada lansia di Jawa Tengah menghadapi tantangan tambahan akibat upaya deteksi dini dan manajemen penyakit yang kurang optimal.

Posyandu Sehat Manunggal RW 4 yang merupakan posyandu lansia merupakan upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit diabetes mellitus telah menjadi fokus utama di Posyandu Sehat Manunggal RW 4. Lansia, sebagai kelompok yang rentan terhadap kondisi ini, mendapat perhatian khusus melalui edukasi tentang pola hidup sehat. Posyandu ini bukan sekadar tempat pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi juga menjadi sarana penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup yang seimbang. Pola hidup sehat bukanlah sekadar konsep, tetapi menjadi prinsip yang diimplementasikan dalam kegiatan sehari-hari di Posyandu tersebut. Melalui berbagai kegiatan sosialisasi dan penyuluhan, lansia diajak untuk lebih memahami dampak positif dari kebiasaan

hidup yang sehat (5). Hal ini bertujuan untuk mencegah timbulnya diabetes mellitus yang sering kali dapat dicegah dengan perubahan gaya hidup yang tepat. Dalam konteks Posyandu Sehat Manunggal RW 4, partisipasi aktif dari masyarakat menjadi kunci keberhasilan dari program edukasi ini. Dukungan dari berbagai pihak, mulai dari petugas kesehatan hingga pengurus posyandu dan warga sekitar menunjukkan komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat (6). Setiap kegiatan yang diselenggarakan di posyandu ini menjadi momentum untuk memperkuat kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan.

Pengetahuan adalah kunci utama dalam mengubah perilaku. Dengan menyediakan informasi yang akurat dan mudah dipahami, Posyandu Sehat Manunggal RW 4 berupaya memberdayakan lansia untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri. Edukasi yang diberikan tidak hanya sekadar informasi, tetapi juga memberikan motivasi dan dukungan yang diperlukan untuk mengadopsi perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Selain aspek edukasi, Posyandu ini juga menjadi tempat untuk berbagi pengalaman dan cerita inspiratif tentang bagaimana gaya hidup sehat telah mengubah hidup para lansia. Ini bukan hanya tentang pencegahan penyakit, tetapi juga tentang meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (7). Dengan membangun komunitas yang peduli akan kesehatan, Posyandu Sehat Manunggal RW 4 menciptakan lingkungan yang mendukung pertukaran pengetahuan dan pengalaman positif.

Perubahan kecil dalam kehidupan sehari-hari dapat memiliki dampak yang besar dalam mencegah penyakit serius seperti diabetes melitus. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang diterapkan di Posyandu ini menekankan pentingnya mengintegrasikan pola makan sehat,

aktivitas fisik teratur, serta pemantauan kesehatan secara berkala (8). Hal ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga memberikan perlindungan jangka panjang terhadap risiko kesehatan yang lebih serius.

Di Kelurahan Kartasura, kegiatan di Posyandu Sehat Manunggal RW 4 tidak hanya menjadi rutinitas, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup yang dianjurkan bagi semua lansia. Dengan membangun kesadaran akan pentingnya pencegahan, masyarakat diharapkan mampu mengambil peran proaktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri dan orang-orang terdekat (9). Inisiatif ini menjadi contoh nyata bagaimana pendekatan komunitas dapat menghasilkan perubahan positif dalam kesehatan masyarakat.

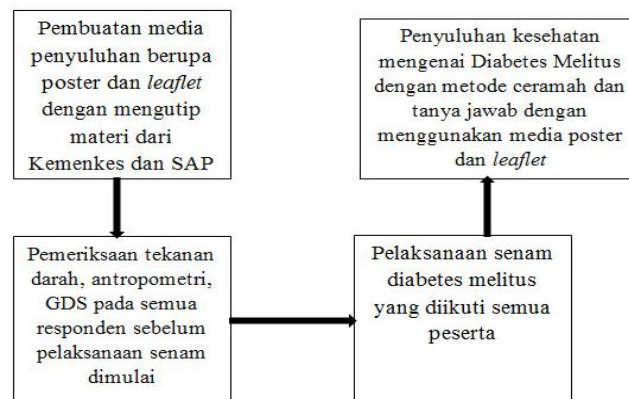
METODE PELAKSANAAN

PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan rangkaian program kerja KKN IPE-AIK. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan yang diawali dengan kegiatan pengecekan tekanan darah, IMT, dan gula darah serta kegiatan senam diabetes melitus, setelahnya dilanjutkan penyampaian materi tentang diabetes melitus, diskusi tanya jawab, dan evaluasi. Penyuluhan dilakukan selama 10-15 menit dengan menggunakan media poster, ceramah, dan demonstrasi, serta brosur *leaflet* yang diberikan untuk peserta posyandu di akhir penyuluhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Kartasura RW 4 melibatkan 12 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terdiri dari empat program studi (Keperawatan, Fisioterapi, Gizi, dan Kesehatan Masyarakat). Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Selasa tanggal 2 Juli 2024 yang bertempat di salah satu

rumah warga dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini ada sekitar 35 orang dengan sasarannya adalah lansia.



Gambar 1. Alur Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu:

1. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan tujuh hari sebelum kegiatan dilaksanakan. Melakukan koordinasi dengan kepala desa, bidan desa, dan kader kesehatan, serta Pimpinan Ranting Muhammadiyah (PRM) sebagai pembimbing lapangan. Kemudian melakukan analisa pada data yang diberikan dan mengobservasi langsung di wilayah setempat. Kegiatan selanjutnya yaitu memberikan informasi kepada kader tentang rencana pengabdian yang akan dilakukan.

2. Perencanaan

Sasaran utama program ini adalah warga Kelurahan Kartasura di RW 4 yang mempunyai riwayat diabetes melitus. Selain itu, sasaran dari kegiatan ini adalah warga yang tidak memiliki riwayat diabetes melitus namun ingin mengukur tekanan darah dan kadar gula darahnya. Dimulai dari tim KKN mengadakan pengenalan kepada

kader posyandu dan masyarakat Kelurahan Kartasura tentang maksud dan tujuan kegiatan KKN di posyandu didampingi dengan bidan desa.

3. Identifikasi dan Penentuan Masalah

Mengidentifikasi dan mencari masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh warga setempat dan mendiskusikan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Setelah melakukan identifikasi, ditemukan masalah diabetes melitus di RW 4, Kelurahan Kartasura.

4. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Hari Selasa tanggal 2 Juli 2024 pada pukul 08.00 - 11.00 WIB dengan dihadiri ± 35 orang. Kegiatan diawali dari tim pengabdian Program Studi Keperawatan dan Ilmu Gizi dengan melakukan pengecekan kesehatan, seperti melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, tekanan darah, dan gula darah sewaktu. Kemudian, kegiatan dilanjutkan dengan senam

diabetes melitus yang dipimpin oleh tim pengabdian Program Studi Fisioterapi.

Setelahnya, dilanjutkan penyampaian materi dan sosialisasi tentang penyakit Diabetes Melitus dan dilanjutkan dengan diskusi oleh tim pengabdian Program Studi Kesehatan Masyarakat.

5. Evaluasi

Setelah dilaksanakan kegiatan ini selama ± 3 jam kegiatan berlangsung, maka diadakan evaluasi kegiatan ini yaitu dengan memberikan pemahaman kepada Lansia agar dapat menjaga

pola hidupnya. Setelah itu, ada diskusi antar para Lansia untuk membantu dalam pencegahan Diabetes Melitus. Kegiatan ini juga akan didokumentasikan untuk dijadikan sebagai bahan laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

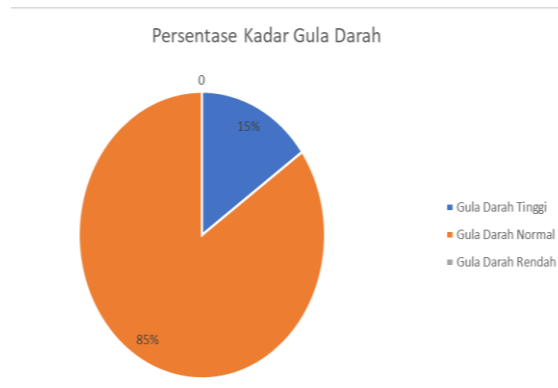
1. Pemeriksaan kesehatan pada lansia yang meliputi tinggi badan, berat badan, tekanan darah, dan gula darah sewaktu.



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan Lansia

Kegiatan ini dilaksanakan pada Selasa, 2 Juli 2024 yang dimulai pada pukul 08.00 WIB. Pemeriksaan kesehatan terbagi menjadi 3 bagian. Pada bagian pertama merupakan bagian pendaftaran dan pemeriksaan tekanan darah. Kemudian pada bagian kedua merupakan bagian pemeriksaan gula darah sewaktu, dan pada bagian terakhir merupakan pengukuran tinggi badan dan berat badan.

Kegiatan ini dihadiri oleh para peserta posyandu lansia “Sehat Manunggal” RW 4 Di Kelurahan Kartasura. Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah, diketahui bahwa persentase orang yang memiliki kadar gula darah rendah dengan rentang kadar gula darah 0 - 70 mg/dL sebanyak 0%, gula darah normal dengan rentang kadar gula darah 71 - 200 mg/dL sebanyak 85%, dan gula darah tinggi dengan rentang kadar gula darah >200 mg/dL sebanyak 15%.



Gambar 3. Persentase Kadar Gula Darah



Gambar 4. Senam Diabetes pada Lansia

2. Pelaksanaan senam diabetes pada lansia
 Setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan senam diabetes bersama-sama. Pelaksanaan senam ini bertujuan untuk mengenalkan gerakan senam yang dapat dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah, namun tetap mudah, aman, dan nyaman bagi para peserta

posyandu lansia. Dengan adanya pengenalan gerakan senam ini, diharapkan peserta posyandu lansia dapat melakukannya secara mandiri di rumah masing-masing karena aktivitas fisik merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kadar gula darah.



Gambar 5. Edukasi Kesehatan terkait Diabetes Melitus

3. Edukasi kesehatan terkait diabetes melitus
Setelah pelaksanaan senam diabetes bersama-sama, kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi kesehatan terkait diabetes melitus. Adapun materi yang diberikan meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, cara pencegahan, dan pengobatannya. Pemberian edukasi ditekankan pada bagian pencegahan yaitu dengan melakukan pola hidup sehat. Adapun pola hidup sehat yang dimaksud yaitu dengan mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik, mengelola stres, dan berhenti merokok. Setelah pemberian materi, dilakukan diskusi antarpeserta dengan pemateri dengan tujuan peserta dapat memahami dengan baik mengenai diabetes melitus terutama bagaimana cara mencegahnya.
4. Hasil pelaksanaan pemeriksaan kesehatan, senam, dan edukasi kesehatan Hasil dari serangkaian kegiatan yang dilakukan di Posyandu lansia “Sehat Manunggal” RW 04, Kelurahan Kartasura secara umum terjadi peningkatan dan pemahaman peserta

posyandu lansia tentang diabetes melitus. Masyarakat juga lebih mudah memahami upaya-upaya pencegahan yang dapat dilakukan melalui pelaksanaan senam bersama-sama dan pemberian gambaran makanan apa saja yang perlu dihindari. Karena hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan sebanyak 85% peserta memiliki kadar gula darah yang normal. Sehingga pemberian materi lebih ditekankan pada bagian pencegahan sebagai upaya awal masyarakat untuk mencegah terjadinya diabetes melitus. Dengan demikian, harapannya peserta posyandu lansia dapat mengaplikasikan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Adapun kekurangan kegiatan ini antara lain, kegiatan belum mampu menjangkau ke seluruh masyarakat melainkan hanya menjangkau ke peserta posyandu lansia “Sehat Manunggal” dan penjelasan mengenai pola makan belum disertai dengan penjelasan yang detail namun mudah dipahami. Harapannya pada pengabdian selanjutnya kegiatan ini dapat dilaksanakan

dengan jangkauan sasaran yang lebih luas serta menjelaskan lebih detail mengenai pola makan dengan menggunakan bahasa dan gambaran yang umum, sehingga dapat memudahkan masyarakat untuk memahami materi yang disampaikan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta dilakukan dengan metode penyuluhan kesehatan, diskusi tanya jawab, dan demonstrasi kepada warga RW 4 Kelurahan Kartasura, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Kegiatan pengabdian yang berfokus pada upaya pencegahan diabetes melitus ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 2 Juli 2024 dengan jumlah peserta ± 35 orang.

Hasil dari kegiatan pengecekan kesehatan menunjukkan sekitar 85% dari jumlah peserta yang mengikuti posyandu lansia memiliki kadar gula darah dalam batas normal. Selain itu, penyuluhan kesehatan ini secara umum menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait diabetes melitus dan upaya-upaya pencegahannya. Setelah kegiatan penyuluhan diberikan, ada sikap ketertarikan peserta untuk meningkatkan pola hidup sehat dengan beraktivitas fisik dan menjaga pola makan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada segenap pemerintah Kelurahan Kartasura, PCM Kartasura dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bantuan serta dukungan pada kegiatan program KKN.

DAFTAR PUSTAKA

1. Septimar A&. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Perumahan Bugel Mas Indah RW 009,. Nusantara Hasana J 2. 2022;7:86–90.
2. Imelda I. Perkembangan Kasus Diabetes Tipe 2 di Indonesia. J Ilmu Kesehat. 2019;7(1):33–41.
3. Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarak, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo JT. Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. Bul Abdi Masy [Internet]. 2023;2(2):44–8. Available from: <https://doi.org/10.47686/bam.v2i2.439>
4. Azhari, M. & Septimar R. Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia. J Kesehat Masy. 2022;10(2):85–92.
5. Yudiernawati, A., Rachman, M. Z., Suryani, P., & Abiddin AH. Behavioural changes to prevent the risk of diabetes mellitus through health education. Malahayati Int J. 2024;07(4):472–8.
6. Ischak, W. I., Mobiliu, S., Domili, I., & Luawo H. Edukasi Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. JMM (Jurnal Masy Mandiri) [Internet]. 2024;6(5):1–10. Available from: <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10798>
7. Chia, F., Huang, W. Y., Huang, H., & Wu CE. Promoting Healthy Behaviors in Older Adults to Optimize Health-Promoting Lifestyle: An Intervention Study. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2023;20(2). Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph20021628>
8. Hidayah, N., Widiani, E., Palupi, L. M., & Rahmawati I. Upaya Pencegahan Dan Penanganan Penyakit Degenartif Pada Lanjut Usia. J IDAMAN (Induk Pemberdaya Masy Pedesaan) [Internet]. 2023;6(1):33. Available from:

9. Susilawati, E. F., & Denta AO. Pemberdayaan Keluarga dalam Penatalaksanaan dan Pencegahan Kegawatan Diabetes Melitus pada Lansia Melalui Edukasi dan Senam Kaki Diabetes di Desa Plakpak Pamekasan (Family Empowerment in The Management and Prevention of Diabetes Melitus Emergencies with . Dedik SAINTEK J Pengabdi Masy. 2024;3(1):45–56.