



Penyuluhan Terhadap Masyarakat Kelompok Lanjut Usia (Lansia) di Desa Kajhu Mengenai Cara Mengatasi Gejala Diabetes Mellitus

Safrina^{1*}, Nurmalia Zakaria², Mulia Aria Suzanni², Suti Alawiyah², Najuhatul Amalia², Putri Humairah Rizki², Zawatul Afna², Muhammad Ukra Putra²

¹Politeknik Kesehatan Aceh, Jurusan Farmasi, Aceh Besar, Indonesia, 23352

²Akademi Farmasi dan Makanan, Yayasan Harapan Bangsa, Banda Aceh, Indonesia 23241

Email*: safrina@akafarma-aceh.ac.id

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. DM adalah salah satu kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemik akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya, dengan kadar gula (glukosa) dalam darah melebihi 110 mg/dl dalam keadaan puasa dan melebihi 200 mg/dl dalam keadaan tidak puasa. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan sebagai edukasi upaya preventif melalui penyuluhan mengenai cara mengatasi gejala diabetes mellitus pada lansia dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan rendah gula, menjaga porsi makan, rutin berolahraga, makan makanan bergizi seimbang, dan memperbanyak aktivitas fisik. Peserta merupakan 15 orang masyarakat kelompok lanjut usia (Lansia) di desa Kajhu, kecamatan Baitussalam, kabupaten Aceh Besar. Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan berjalan dengan lancar dan mendapat perhatian positif dari pihak yang mau berhadir pada penyuluhan ini. Ibu-ibu lansia sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai, hal ini ditandai dengan besarnya rasa keingintahuan ibu-ibu lansia tentang bagaimana cara mengatasi timbulnya gejala diabetes.

Kata kunci : Diabetes mellitus (DM), penyuluhan, lansia

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that is the main cause of death in Indonesia. DM is a group of metabolic disorders characterized by hyperglycemia due to abnormalities in insulin secretion, insulin action, or both. The blood sugar (glucose) levels exceed 110 mg/dl in a fasting state and exceed 200 mg/dl in a non-fasting state. The community service activity is carried out as a preventive educational effort, with counseling on how to overcome the symptoms. It can be managed by consuming healthy and low-sugar foods, maintaining food portions, exercising regularly, eating balanced, nutritious foods, and increasing physical activity. Counseling was provided to the elderly community in Kajhu Village on how to manage diabetes symptoms. The participants were 15 elderly people from Kajhu Village, Baitussalam District, Aceh Besar Regency. The extension activities carried out run smoothly and receive positive attention from those who want to attend this extension. The elderly participants were very enthusiastic throughout the counseling activities about how to manage the onset of diabetes symptom.

Keyword: Diabetes mellitus (DM), counseling, elderly

PENDAHULUAN

Asal kata diabetes mellitus yaitu dari kata diabetes yang artinya penerusan atau pipa untuk menyalurkan air atau mengalir terus dan mellitus artinya manis, sehingga penyakit ini sering disebut kencing manis. Penyakit DM adalah suatu kumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang disebabkan adanya peningkatan kadar gula darah (glukosa) darah secara terus menerus (kronis) akibat kekurangan insulin baik kuantitatif maupun kualitatif (Kirkman et al., 2012; Susanti, 2018). Menurut Chentli et al., (2015) DM merupakan gangguan metabolisme (*metabolic syndrome*) dari distribusi gula oleh tubuh. Penderita diabetes tidak bisa memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, atau tubuh tak mampu menggunakan insulin secara efektif, sehingga terjadilah kelebihan kadar gula dalam darah. Dalam hal ini, kadar gula darah seseorang melebihi normal karena tubuh tidak lagi memiliki insulin atau insulin tidak dapat bekerja dengan baik. Insulin adalah hormon yang bekerja memasukkan gula dari peredaran darah ke dalam sel dan diproduksi oleh kelenjar pankreas yang berada di dalam perut (Harumdati et al., 2022; Yakaryılmaz & Öztürk, 2017).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia 2018 juga mengungkapkan tingginya tingkat konsumsi makanan dan minuman manis di Indonesia, mencapai 87,9% dan 91,49% secara berturut-turut. Hal ini bertentangan dengan anjuran kesehatan yang merekomendasikan konsumsi gula yang tidak berlebihan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji (2013), menganjurkan konsumsi gula sebesar 10% dari total energi, setara dengan 4 sendok makan atau 50 gram gula per orang per hari. Konsumsi berlebihan makanan dan minuman manis serta gula harian dapat meningkatkan risiko terkena diabetes mellitus dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Sehingga diperlukan edukasi upaya preventif melalui penyuluhan mengenai cara mengatasi gejala diabetes mellitus pada lansia dengan mengkonsumsi makan yang sehat dan rendah gula, menjaga porsi makan, rutin berolahraga, makan makanan bergizi seimbang, memperbanyak aktivitas fisik.

METODE PENGABDIAN

Tahap awal dari pelaksanaan kegiatan ini ialah dengan mencari dan menentukan tempat untuk penyuluhan yaitu bertempat di Meunasah Kajhu Indah, Desa Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Aceh Besar. Kemudian dengan mengurus surat keterangan izin pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dikeluarkan oleh pihak kampus AKAFARMA ke kepala desa setempat, dilanjutkan dengan permintaan perizinan beserta penetapan tanggal dan hari yang tepat. Setelah semua perjanjian lengkap, selanjutnya yaitu mempersiapkan segala kebutuhan acara di mulai dari pencetakan brosure, spanduk, persiapan bahan presentasi, persiapan kuisioner yang akan dibagikan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 13 Desember 2023 pada pukul 14.00 WIB s/d selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilakukan kegiatan PKM dengan judul “Penyuluhan Terhadap Masyarakat Kelompok Lanjut Usia (Lansia) Di Desa Kajhu Mengenai Cara Mengatasi Gejala Diabetes

Mellitus” kepada 15 orang masyarakat kelompok lanjut usia (lansia) di Desa Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil yang memuaskan dimana lansia di desa Kajhu tersebut menyambut dengan rasa antusiasme dan apresiasi yang sangat baik terhadap kegiatan penyuluhan tersebut. Rasa antusiasme ditunjukkan oleh besarnya rasa keingintahuan ibu-ibu lansia tentang bagaimana cara mengatasi gejala diabetes mellitus, banyak ibu-ibu lansia yang mengikuti dan fokus mendengarkan materi. Hal ini dikarenakan ibu-ibu lansia tersebut belum banyak mengetahui bagaimana cara mengatasi gejala diabetes.



Gambar 1. Penyampaian Materi dan Pengisian Kuisisioner

Diabetes Mellitus disebut sebagai penyakit kronis sebab DM dapat menimbulkan perubahan yang permanen bagi kehidupan seseorang. Penyakit kronis tersebut memiliki implikasi yang luas bagi masyarakat, terutama munculnya keluhan yang menyertai, penurunan kemandirian dalam melakukan aktivitas keseharian, dan menurunnya partisipasi sosial. Sehingga secara otomatis akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang yang menderita DM.

Penyuluhan tentang cara mengatasi gejala diabetes ini memberikan informasi kepada ibu-ibu lansia betapa pentingnya menjaga pola makan dan rutinitas yang dapat mencegah diabetes seperti mengkonsumsi makanan rendah karbohidrat, rendah lemak dan olah raga yang cukup seperti latihan kekuatan, latihan kelenturan dan senam aerobik. Itu semua dilakukan selain mencegah diabetes juga dapat menerapkan pola hidup sehat dengan makanan yang bergizi supaya mencegah timbulnya penyakit dalam tubuh.

Saat penyuluhan telah disampaikan beberapa makanan minuman yang dapat menyebabkan diabetes juga yang dapat mencegah diabetes. Makanan yang dapat menyebabkan diabetes salah satunya yaitu makanan dengan kadar karbohidrat yang tinggi seperti nasi, susu, roti, tepung, makanan tersebut merupakan makanan pokok yang setiap harinya dikonsumsi apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat membuat kadar karbohidrat dalam darah menumpuk sehingga pancreas tidak mampu mengimbangi resistensi insulin sepenuhnya. Ada baiknya saat mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat berlebih dibarengi dengan makanan yang rendah karbohidrat seperti buah-buahan, kacang-kacangan dan lainnya supaya dapat mengimbangi. Kemudian ada beberapa latihan yang dapat mencegah diabetes seperti melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan sensitivitas sel-sel insulin di dalam tubuh. Jadi ketika berolahraga, akan lebih sedikit insulin yang diperlukan untuk mengendapkan kadar gula darah.

Sebelum materi penyuluhan disampaikan tim membagikan pre-test kepada peserta tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman ibu-ibu lansia tentang cara mencegah

gejala diabetes mellitus tersebut. Hanya sedikit ibu-ibu lansia yang memahami cara mengatasi gejala diabetes yang disebabkan kurangnya pengetahuan tentang cara memilih makanan yang sehat. Setelah materi penyuluhan disampaikan, ibu-ibu lansia diberikan kuesioner guna untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman ibu-ibu lansia tentang bagaimana cara mengatasi gejala diabetes mellitus setelah materi disampaikan. Ternyata ibu-ibu lansia tersebut mengalami kemajuan artinya setelah mendapatkan materi mereka lebih memahami bagaimana cara mengatasi timbulnya gejala diabetes mellitus.

PENUTUP

Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan mendapat perhatian positif dari pihak yang mau berhadir pada penyuluhan ini. Ibu-ibu lansia sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan sampai selesai, hal ini ditandai dengan besarnya rasa keingintahuan ibu-ibu lansia tentang bagaimana cara mengatasi timbulnya gejala diabetes. Saran dari kegiatan ini adalah diharapkan untuk masa yang akan datang dapat meningkatkan motivasi bagi dosen dan mahasiswa serta masyarakat untuk melakukan sosialisasi di daerah lain yang ada di Banda Aceh dan Aceh Besar mengenai cara mengatasi gejala diabetes mellitus pada masyarakat kelompok lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Chentli, F., Azzoug, S., & Mahgoun, S. 2015. "Review Article Diabetes mellitus in elderly". *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*. 19(6):744–752.
- Fentz, V. 1962. "Hypertensive Encephalopathy in a Child." *Acta Neurologica Scandinavica* 38(4):307–312.
- Harumdati, E., Karnianti, R., Miladiana, P. I., Reza Rohmatun Zakiyah, Niken Auditya Rahmawati, T. R., Izza, N., Swastikaningrum, A. D. A., Maulidiyana, S., Khairunnisa, Mahanani, A. J., Muhlisin, A., & Muwakhidah. 2022. "Skrinning dan Penyuluhan Penyakit Diabetes Mellitus pada Lansia di Posbindu Dahlia Desa Waru". *National Confrence on Health Sciene (NCoHS) 2022* 4:72–76.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji, 1 (2013).
- Susanti, A. 2018. *Laporan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Diabetes Melitus Bagi Lansia Di Puskesmas Kenjeran*.
- Yakaryılmaz, F. D., & Öztürk, Z. A. 2017. "Treatment of type 2 diabetes mellitus in the elderly". *World Journal of Diabetes* 8(6): 278–285.