

Skrinning dan Penyuluhan Penyakit Diabetes Mellitus pada Lansia di Posbindu Dahlia Desa Waru

Erika Harumdati¹, Retti Karnianti², Putri Intan Miladiana³, Reza Rohmatun Zakiyah⁴, Niken Auditya Rahmawati⁵, Tasya Ramadhina⁶, Naila Izza⁷, Alifia Divana Ayu Swastikaningrum⁸, Sinta Maulidiyana⁹, Khairunnisa¹⁰, Amalia Jati Mahanani¹¹, Abi Muhlisin¹², Muwakhidah¹³.

^{1, 2, 3, 4, 5, 12}Ilmu Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{7, 8, 9, 10, 11, 13}Ilmu Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: j210190145@student.ums.ac.id

Abstrak

Keywords:

Desa Waru. Lansia.
Diabetes Mellitus.
Skrinning.
Penyuluhan

(1) Diabetes Mellitus (DM) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sering dijumpai karena komplikasinya bersifat jangka pendek dan jangka panjang yang berkaitan dengan peningkatan glukosa dalam darah. Permasalahan yang ada pada lansia di Desa Waru yaitu hipertensi dan diabetes mellitus. Kesadaran pada lansia yang memiliki gula darah tinggi masih kurang. Dari permasalahan tersebut skrinning dan penyuluhan DM lebih diprioritaskan dengan upaya pencegahan faktor risiko DM yaitu upaya promotif dan preventif. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk menjaring lansia yang mengalami pre-DM, namun tidak mengetahuinya dan meningkatkan pemahaman lansia terhadap penyakit DM. (2) Metode yang digunakan berupa skrinning dan penyuluhan mengenai diabetes mellitus. (3) Hasil diperoleh 82,14% memiliki kadar gula darah normal sedangkan 17,86% memiliki kadar gula darah tinggi. Pada tahap evaluasi dilakukan dengan cara evaluasi subyektif dan obyektif sehingga dapat mengetahui pemahaman lansia mengenai penyakit diabetes mellitus. (4) Edukasi tentang penyakit diabetes mellitus dapat meningkatkan pemahaman lansia di Posbindu Dahlia.

Abstract

(1) Diabetes Mellitus (DM) is a public health problem that is often encountered because the complications are short-term and long-term related to an increase in glucose in the blood. The problems that exist in the elderly in Waru Village are hypertension and diabetes mellitus. Awareness in the elderly who have high blood sugar is still lacking. From these problems, DM screening and counseling are prioritized with efforts to prevent DM risk factors, namely promotive and preventive efforts. The purpose of this community service activity is to capture the elderly who experience pre-DM, but do not know it and increase the elderly's understanding of DM disease. (2) The method used is in the form of screening and counseling of diabetes mellitus. (3) The results obtained 82.14% had normal blood sugar levels while 17.86% had high blood sugar levels. At the evaluation stage, it is carried out by means of subjective and objective evaluation so that they can find out the understanding of the elderly regarding diabetes mellitus. (4) Education about diabetes mellitus can increase the understanding of the elderly at posbindu Dahlia.

1. PENDAHULUAN

Desa Waru merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo. Menurut data demografi Desa Waru memiliki luas 173 hektar dengan jumlah penduduk 2.614 berjenis kelamin laki-laki dan 2.630 berjenis kelamin perempuan. mata pencaharian terbesar di Desa Waru yaitu sebagai petani. Pendidikan masyarakat pada Desa Waru ini tergolong masih rendah yaitu tamat SD/ sederajat 2.173 orang, tamat SLTP/ sederajat 1.242 orang, dan tamat SLTA/ sederajat 1.103 orang.

Desa Waru memiliki 9 posyandu dengan masalah penyakit yang dialami oleh masyarakat di Desa Waru pada 2021 yaitu DM 19 orang, TBC 14 orang, stroke 9 orang, asma 8 orang,, ginjal 7 orang, kanker, 6 orang, dan paru-paru 4 orang.

Masa lansia merupakan masa yang memiliki rentan terhadap penyakit. Kelompok lansia merupakan salah satu kelompok yang membutuhkan pelayanan kesehatan. Fisiologis pada tubuh lansia akan berubah seiring bertambahnya umur, yang dapat ditandai dengan adanya penurunan system imun. Hal ini yang menjadikan factor penyebab lansia rentan terhadap penyakit yang menyebabkan kematian (Puspitasari, 2019).

Permasalahan yang biasa dialami oleh lanjut usia yaitu perubahan system imun, perubahan di saluran pencernaan, fungsi faring dan esofagus menurun, permasalahan gigi dan rongga mulut, gangguan saraf, gangguan penglihatan dan pendengaran, system kardiovaskuler, penurunan fungsi ginjal, perubahan pada mata, komposisi tubuh, dan system endokrin. Salah satu perubahan fisiologis system endokrin mengakibatkan menurunnya produksi insulin sehingga dapat mengakibatkan diabetes mellitus (Puspitasari, 2019).

Diabetes Mellitus merupakan istilah umum untuk gangguan metabolisme dengan ciri utama hiperglikemia kronis akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif.

Diabetes Mellitus (DM) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sering dijumpai karena komplikasinya bersifat jangka pendek dan jangka panjang. Hal tersebut berkaitan dengan naiknya kadar glukosa darah terus menerus.

Diabetes disebabkan beberapa faktor resiko. Penyebab yang paling banyak ditemui adalah pola hidup yang tidak sehat. Seperti banyak makan makanan yang mengandung gula, sedikit mengandung karbohidrat dan jarang melakukan aktivitas fisik.

Permasalahan yang ada pada lansia di Desa Waru yaitu hipertensi dan diabetes mellitus. Kesadaran pada lansia yang memiliki gula darah tinggi masih kurang. Dari permasalahan tersebut skrinning dan penyuluhan DM lebih diprioritaskan dengan upaya pencegahan faktor risiko DM yaitu upaya promotif dan preventif. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk menjangkau lansia yang mengalami pre-DM namun tidak mengetahuinya dan meningkatkan pemahaman lansia terhadap penyakit diabetes mellitus. Sehingga target yang ingin dicapai yaitu tingkat pemahaman/pengetahuan yang baik, masyarakat mengubah perilaku kesehatan sehingga angka kesakitan, kecacatan, dan kematian pada penderita DM menurun.

2. METODE

Rancangan kegiatan ini dilaksanakan di posbindu Dahlia, yang terletak di Desa Waru, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Kegiatan ini berupa pemeriksaan gula darah gratis, penyuluhan tentang diabetes mellitus, serta yoga lansia. Alat yang digunakan berupa alat pemeriksaan gula darah, poster DM, *microphone*, *sound system*, serta kursi untuk yoga lansia.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu periode waktu yaitu pada hari Rabu, 27 Juli 2022.

Tahap Persiapan

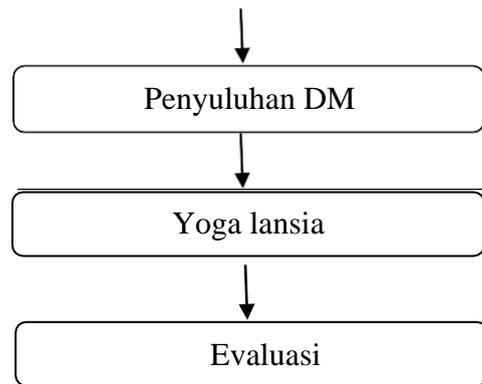
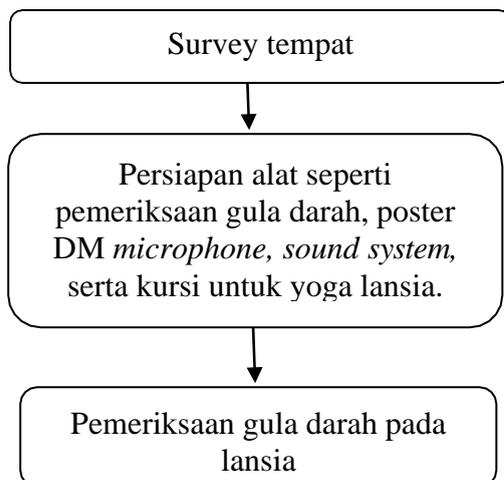
Tahap ini meliputi survey tempat posbindu, pembuatan materi penyuluhan diabetes mellitus berupa poster dari sumber rujukan buku dan jurnal, mempersiapkan peralatan pengecekan gula darah (strip GDS, alcohol swab, lancet).

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pemeriksaan gula darah dan penyuluhan diabetes mellitus dilakukan pada 27 Agustus 2022 pukul 08.00 WIB di Posbindu Dahlia desa Waru, kecamatan Baki. Kegiatan ini dihadiri lansia usia 60-70 tahun. Untuk acara yang pertama dilakukan pengecekan gula darah terlebih dahulu guna untuk mengetahui hasil gula darah pada lansia, kemudian dilanjutkan penyuluhan diabetes mellitus dengan materi definisi DM, kadar gula darah normal, tanda dan gejala, cara pencegahan, serta makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan. Dan dilakukan dengan cara ceramah dilanjutkan tanya jawab pada lansia. Penyuluhan dilakukan dengan media poster Dilanjutkan kegiatan yoga lansia yang bertujuan untuk menambah aktivitas pada lansia.

Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi dilakukan dengan cara evaluasi subyektif dan obyektif. evaluasi subyektif berupa menanyakan kembali pada lansia bagaimana perasaan setelah dilakukan kegiatan yang telah diselenggarakan. Evaluasi obyektif berupa menanyakan kembali materi penyuluhan yang telah diberikan. Di bawah ini adalah ilustrasi seluruh rangkaian kegiatan yang disajikan dalam bentuk diagram alir.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini di posbindu Dahlia desa Waru, kecamatan Baki yang dihadiri oleh 28 lansia. Kehadiran lansia ini lebih banyak dibandingkan hari pemeriksaan rutin biasanya yang terkadang hanya dihadiri oleh 10 lansia saja. Hal tersebut dikarenakan adanya pemeriksaan gula darah gratis yang membuat antusiasme lansia untuk datang ke Posbindu Dahlia tinggi. Antusias lansia di Posbindu pada kegiatan penyuluhan ini cukup baik, hal ini dibuktikan pada penyuluhan ini banyak lansia yang bertanya dalam sesi tanya jawab penyuluhan ini.



Gambar 1.1 Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu.

Kegiatan pemeriksaan kadar gula darah yang telah dilakukan dengan responden lansia didapatkan hasil :

Tabel 1

Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah

Kadar gula darah	n	%
Normal	23	82,14
Tinggi	5	17,86
Total	28	100

Berdasarkan skrining yang telah dilakukan dapat dilihat pada Tabel I bahwa dari total 28 responden lansia terdapat 23 lansia yang memiliki kadar gula darah dalam kategori normal, dan terdapat 5 lansia dengan kadar gula darah kategori tinggi yaitu ≥ 200 mg/dl. Peningkatan kadar gula darah yang terjadi pada lansia ini dapat dipengaruhi oleh peningkatan usia yang terjadi pada lansia. Peningkatan usia yang terjadi akan mempengaruhi perubahan anatomi, fisiologi, serta biokimia dalam tubuh yang berperan dalam proses homeostatis. Perubahan yang terjadi akan mempengaruhi penurunan fungsi sel beta dalam pankreas yang berfungsi dalam menghasilkan hormon insulin, yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kadar glukosa dalam darah (Sudoyo, 2014).



Gambar 1.2 Penyuluhan Diabetes Melitus.

Penyuluhan Diabetes Mellitus ini meliputi tentang apa itu DM, tanda gejalanya dan bagaimana cara menanganinya. Saat penyuluhan berlangsung banyak lansia yang antusias dalam menyimak materi dan bertanya pada penyuluh. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan menggunakan metode presentasi dengan media poster/banner yang di tempelkan atau di gantungkan pada pintu sebelum masuk untuk melakukan pengecekan kadar gula darah sewaktu, selanjutnya lansia ini diarahkan untuk duduk dan mengikuti yoga lansia.



Gambar 1.3 Yoga Lansia

Kegiatan yang terakhir adalah yoga lansia, yoga ini merupakan kegiatan selingan setelah dilakukannya pemeriksaan gula darah dan penyuluhan diabetes mellitus. Antusias lansia dalam melakukan gerakan yoga terlihat pada (gambar 1.3) kebanyakan Lansia Mengikuti yoga lansia setelah melakukan pengecekan tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu. Dalam rangka pemeriksaan Gula darah sewaktu ini digunakan untuk mendeteksi dini mengenai penyakit diabetes melitus.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan dan mencegah kenaikan gula darah seseorang adalah dengan melakukan aktivitas fisik ringan seperti olahraga ringan (Windo, 2015). Bukan sembarang olahraga, olahraga di sini dipahami sebagai olahraga yang sesuai dengan usia, kondisi fisik, dan tekanan darah seseorang, karena dikhawatirkan orang yang berusia di atas 60 tahun berolahraga berat akan

memperburuk kondisinya. Yoga adalah olahraga ringan yang direkomendasikan untuk orang tua. Senam yoga merupakan olahraga ringan yang bertujuan untuk menyalurkan pikiran, jiwa dan tubuh (Triyanto dalam Susmawati & Isnaeni, 2018). Hal ini karena yoga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang dapat membuat seseorang menjadi tenang dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, manfaat yoga bagi lansia adalah meningkatkan aktivitas fisik lansia serta dapat merelaksasi dan meregangkan otot lansia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pemeriksaan gula darah yang telah dilakukan, terhadap 28 responden didapatkan hasil 23 responden dengan presentase 82,14% memiliki kadar gula darah normal, dan 5 responden dengan presentase 17,86% memiliki kadar gula darah tinggi. Selain itu, dengan adanya pemeriksaan gula darah gratis dan penyuluhan diabetes ini diharapkan lansia akan lebih memahami kondisi kesehatan dan dapat dijadikan acuan sebagai pola hidup sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bidan desa dan kader atas penyediaan lokasi kegiatan ini serta kepada dosen pembimbing dan teman-teman atas dukungan dan kerjasamanya.

REFERENSI

- Fauzi lukman, R.R Sri Ratna Rahayu dkk (2020). Gerakan Siaga Masyarakat Anti-Diabetes Mellitus (SIMANIS) Melalui Kartu SIDIA (Skrining Pre-Diabetes) di Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 6, Issue 1, Hal 84-89
- Febianingsih, Ni Putu Eka dkk (2015). Skinning Penyakit Diabetes Mellitus Di Desa Pemecutan Kaja Denpasar Utara. *JPkM Wahana Usada*. Vol. 1 No. 1.
- Peterseman et al. (2018). Definition, Classification and Diagnostic of Diabetes Mellitus. *Journal Lab Med*, 42(3), 73-79.
- Puspitasari, D.I., Widiyaningsih, E.N., dan Soviana, E. (2019). *Peran Gizi dalam Siklus Hidup Manusia*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Setiati S, Alwi I, Sudoyono W, Simadibrata, Syam AF. (2015). *Ilmu Penyakit Dalam Jilid II edisi VI*. Jakarta Pusat: Internal Publishing
- Silalahi, Limsah. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion ad Health Education*, 7 (2), 223-232.
- Susmawati, R., & Isnaeni, Y. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Kesehatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wijayati, Tuti. Ni Putu Ermi Hikmawati. Nurhasanah. (2018). Penyuluhan Tentang Penyakit Diabetes Mellitus dan Senam Diabetes Mellitus Pada Ibu-Ibu Lansia di Jatibening Bekasi. *Jurnal SOLMA*, Vol. 7(2): 225-232.
- Windo, W. D. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2): 77-90