

PENYULUHAN DIET DIABETES MELITUS DI POSYANDU LANSIA KASIH IBU

[Ria Wulandari^{1*}](#), [Yazika Rimbawati¹](#), [Muhammad Romadhon²](#), [Miftah Apriani³](#)

¹ Prodi D.III Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa

² Prodi S1Administrasi Rumah Sakit, Stikes Pondok Pesantren Assanadiyah Palembang

³ Stikes Abdurhaman Palembang

* Koresponden penulis; ✉ seiya.wulandari@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi baik ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kepada Masyarakat di Posyandu Lansia Kasih Ibu. Metode kegiatan memberikan penyuluhan kepada Masyarakat dengan ceramah, diskusi, demonstrasi dan pada akhir penyuluhan diberikan kuesioner *posttest* mengenai diet DM. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 22 Desember 2023 yang dilakukan di Posyandu Lansia Kasih Ibu dengan jumlah 20 peserta. Hasil pengabdian Menunjukkan bahwa dengan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan setiap individu Pretest 45% dan Posttest 55%. Dapat disimpulkan Bahwa dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat, maka pengetahuan mereka pun meningkat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak bagi peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci : Diabetes melitus, Diet, Lansia, Posyandu

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease that occurs either when the pancreas does not produce enough insulin or when the body cannot effectively use the insulin it produces. The aim of this community service is to increase knowledge and understanding of the community at the Kasih Ibu Elderly Posyandu. The activity method is to provide education to the community with lectures, discussions, demonstrations and at the end of the education a posttest questionnaire regarding the DM diet is given. This community service was carried out on December 22 2023 at the Kasih Ibu Elderly Posyandu with a total of 20 participants. The results of the service show that counseling can increase each individual's knowledge. Pretest 45% and Posttest 55%. It can be concluded that by providing education to the community, their knowledge will increase. This community service activity can have an impact on improving the level of public health.

Keywords: *Diabetes mellitus, Diet, Elderly, Posyandu*



PENDAHULUAN

Berdasarkan Data International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan bahwa 463 juta orang dewasa saat ini hidup dengan DM. Tanpa tindakan yang memadai untuk mengatasi pandemi, 578 juta orang akan menderita DM pada tahun 2030. Jumlah itu akan melonjak menjadi 700 juta pada tahun 2045 (Cho et al., 2018). World Health Organization (WHO) memperkirakan tingginya jumlah penderita DM di Indonesia yaitu sebesar 8,4 juta pada tahun 2000 mengalami lonjakan sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Begitupula menurut World Diabetes Association, akan terjadi peningkatan prevalensi DM di Indonesia, yaitu 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (Situmeang et al., 2019). persen dan jantung yaitu sebesar 12,9 persen. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi DM di Indonesia sebesar 1,5%, sedangkan Riskesdas tahun 2018 mencapai 2,0%, artinya prevalensi DM di Indonesia meningkat sebesar 0,5% (Riskesdas, 2018). Tingginya prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia yang semakin tahun diprediksi akan semakin meningkat, maka sangatlah diperlukan langkah pencegahan.

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi baik ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Diabetes Melitus biasa disebut dengan *the silent killer* karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan (Cho et al., 2018). Penduduk usia produktif (15-64 tahun) memiliki risiko dan kerentanan yang dipengaruhi oleh gaya hidup dan pola konsumsi yang tidak sehat, juga risiko yang terkait mobilitas yang tinggi dan lingkungan kerja (Bappenas, 2019).

Diabetes melitus dapat disebut sebagai silent killer karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi bagi penderitanya. Berbagai faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya kadar gula darah pada penderita diabetes melitus, antara lain lama menderita diabetes, obesitas, aktivitas fisik, jenis latihan jasmani, frekuensi latihan jasmani, kepatuhan diet, kepatuhan minum obat, dukungan keluarga, dan motivasi (Budi Rahayu et al., 2018). Kepatuhan umumnya didefinisikan sebagai sejauh mana perilaku seseorang yang menerima pengobatan, mengikuti diet, dan mengadopsi gaya hidup yang konsisten dengan rekomendasi penyedia layanan Kesehatan (PERKENI, 2015). Fungsi kepatuhan diet untuk pasien Diabetes Mellitus antara lain mempertahankan berat badan normal, menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar gula darah, memperbaiki profil lipid, meningkatkan sensitivitas insulin dan memperbaiki sistem koagulasi darah (Supriyadi., 2017)

Berdasarkan hal ini, pengabdian tertarik melakukan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan mengenai Diet Diabetes Melitus dengan tujuan meningkatkan pengetahuan para kader dan masyarakat di Posyandu Lansia Kasih Ibu.

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan diatas, tim pengabdian masyarakat ingin membantu memberikan solusi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi para lansia dengan melakukan penyuluhan diet DM. Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjumlah 20 orang Lansia. Target dalam kegiatan ini adalah lansia yang memiliki riwayat DM.

METODE

Metode Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 20 Desember 2023 yang dilakukan di Posyandu Lansia Kasih Ibu dengan jumlah 20 peserta. Selanjutnya dilakukan *pretest* pada peserta sebelum dilakukan penyuluhan untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang diet DM. Kemudian melakukan penyuluhan

mengenai diet DM kepada masyarakat dengan ceramah, diskusi, demonstrasi dan pada akhir penyuluhan diberikan kuesioner *posttest* mengenai diet DM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan *pretest*, penyuluhan dan *posttest*, dari tahapan kegiatan didapatkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* sebagai berikut :

Tabel 1
Pretest dan posttest tentang pengetahuan Diet DM

No	Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	f	%
1	Baik	9	45	14	70
2	Kurang	11	55	6	30
Total		20	100	20	100

Dari table 1 diatas didapatkan pada saat dilakukan *pretest* ada 9 (45%) peserta yang memiliki pengetahuan baik dan 11 (55%) peserta yang memiliki pengetahuan kurang, sedangkan hasil *posttest* setelah penyuluhan didapatkan 14 (70%) peserta yang memiliki pengetahuan baik dan 6 (30%) peserta yang memiliki pengetahuan kurang.

Ada perbedaan hasil penyuluhan untuk Pengetahuan *pretest dan posttest* masyarakat sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa ada peningkatan pengetahuan kader Posbindu Kota Depok setelah diberikan pelatihan (Nuraisyah, 2018). Penelitian yang di Manado didapatkan bahwa pengetahuan dan sikap kader yang baik mengenai Diabetes Melitus dicapai dengan sosialisai rutin dalam bentuk penyuluhan kepada kader kesehatan (Renata Mokoginta et al., 2016). Pada kegiatan Pemberdayaan Masyarakat di Sleman Yogyakarta didapatkan bahwa promosi kesehatan melalui pemberdayaan kesehatan merupakan salah satu strategi untuk mencegah faktor resiko PTM (Trisnowati, 2018). Hal ini membuktikan teori Laverack bahwa peningkatan kesehatan dapat dilakukan lewat pemberdayaan masyarakat.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari kegiatan ini diharapkan setelah mengikuti kegiatan, ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait diet diabetes melitus dan komplikasi diabetes melitus sehingga bisa lebih menjaga kesehatan. Adapun saran dari kegiatan ini agar kegiatan dilakukan dalam skala lebih besar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Ketua Posyandu Lansia Kasih Ibu dan masyarakat yang telah membantu dan mendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga jalannya kegiatan ini berlangsung lancar tanpa ada hambatan apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas, K. P. (2019). *Rancangan Teknokratik Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020 - 2024*. Bappenas, Kementerian PPN.
- Budi Rahayu, K., Dian Saraswati, L., Setyawan Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik, H., & Kesehatan Masyarakat, F. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang (Vol. 6, Issue 2)*. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Cho, N. H., Shaw, J. E., Karuranga, S., Huang, Y., da Rocha Fernandes, J. D., Ohlrogge, A. W., & Malanda, B. (2018). IDF Diabetes AIDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 138, 271-281. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2018.02.023>
- Nuraisyah, F. (2018). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 120-127. <https://doi.org/10.31101/jkk.395>
- PERKENI. (2015). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia, PERKENI*.
- Karlina Renata Mokoginta dan Henry M. F. Palandeng, (2016). *Pengetahuan dan Sikap Kader Posbindu terhadap Penyakit DM dan TB Paru di Kota Manado*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/JKKT/article/download/12157/11737>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. [Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Infoterkini/Materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.Pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.Pdf) -.
- Situmeang, A., Sinaga, M., & Simamora, H. (2019). Efektivitas Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kecepatan Pengendalian Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 2(1), 47-51. <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.259>
- Supriyadi. (2017). *Panduan Praktis Skrining Kaki Diabetes Melitus*: Deepublish.
- Trisnowati, H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat untuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (Studi Pada Pedesaan Di Yogyakarta). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 17. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3710>