
Edukasi Kesehatan pada Lansia dengan Diabetes Melitus di Rumah Perawatan Althaf Kota Jambi

Dwi Yunita Rahmadhani^{1*}, Rino M², Jufri Al Fajri³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan & Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: dwi.azkaya@gmail.com

Abstract

Diabetes Mellitus is a group of heterogeneous disorders that marked with glucose level in the blood or usually called hiperglikemia. Most of mellitus patient did not check their glucose level unless there's some symptoms that made them felt uncomfortable. The worse a person control their blood sugar, the more vulnerable they are to get a complication. There are several steps that could help to achieve a fully healthy condition, such as controlling lifestyle, eating habits, resting period, and exercise as suggested by health workers. Therefore, the community service activities targeted to improving elders concerns about diabetes mellitus. This activity held on December 2020 to January 2021 at Rumah Perawatan Al-Thaf Jambi. The object for this activity is elders that come to visit Rumah Perawatan Al-Thaf Jambi. In total, there were 10 Elders. All elders that participated in this activity able to follow the Educational learning events from beginning until the end of the session so that they can get the maximum results. This activity outputs is the increase of elders' health quality so that they can live healthily and independently.

Keywords: *diabetes mellitus, elders, health education*

Abstrak

Diabetes Mellitus Merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. Kebanyakan penderita mellitus tidak memeriksakan kadar gula darah bila tidak ada keluhan. Semakin buruk control atau pengendalian seseorang terhadap kadar gula darah maka semakin mudah seseorang terkena komplikasi. Dalam mencapai kesehatan secara utuh dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu mengatur pola hidup, pola makan, waktu istirahat dan olahraga menlaui ionformasi edukasi kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk peningkatan kualitas kesehatan lansia dengan diabetes mellitus. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Desember – Januari 2020-2021 di Rumah Perawatan Al-Thaf Jambi. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Lansia yang datang berkunjung ke Rumah Perawatan Al-Thaf Jambi. Total lansia yang hadir adalah 10 lansia. Peserta seluruhnya (100%) dapat mengikuti kegiatan Edukasi Kesehatan dari awal sampai selesai sehingga didapatkan hasil yang maksimal. Luaran kegiatan pengabdian ini adalah terjadi peningkatan kualitas kesehatan lansia sehingga lansia dapat hidup sehat dan mandiri.

Kata kunci: *diabetes mellitus, edukasi kesehatan, lansia*

PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes Mellitus dikenal juga dengan penyakit kencing manis atau kencing gula. Diabetes Mellitus tergolong penyakit tidak menular yang penderitanya tidak dapat secara otomatis mengendalikan tingkat gula (glukosa) dalam darahnya. Pada tubuh yang sehat, kelenjar pancreas melepas hormone insulin yang bertugas mengangkut gula melalui darah ke otot-otot dan jaringan lain untuk memasok energy.¹

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis. Diabetes mellitus dapat diartikan sebagai salah satu gangguan metabolisme yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein karena adanya resistensi (ketidakmampuan bekerja dengan baik) dari insulin atau bahkan insulin tidak bekerja sama sekali. Insulin adalah hormon yang dilepaskan oleh pancreas, membantu gula darah masuk ke sel, memberi energy dan bertanggung jawab untuk mempertahankan kadar gula darah agar dapat normal.²

Diabetes merupakan penyakit degenerative yang prevalensinya terus meningkat. Menurut data WHO (2000), di dunia kini dialami oleh 171 juta penderita diabetes mellitus dan akan meningkat 2 kali lipat. Penyakit ini penyebab utama penyakit jantung dan stroke, serta menjadi penyebab utama kematian ketujuh di Amerika Serikat.³

Jumlah pengidap diabetes mellitus di Indonesia selalu bertambah dari tahun ke tahun. Jumlah penderita diabetes mengalami peningkatan dari 8,4 juta jiwa pada tahun 2000 dan diperkirakan menjadi sekitar 21,3 juta jiwa pada tahun 2020. Data tersebut juga bisa menunjukkan bahwa Indonesia masuk dalam daftar 10 negara dengan penderita diabetes terbanyak, yaitu setelah Amerika Serikat, India dan China.³

Penderita Diabetes Mellitus harus rutin mengontrol kadar gula darah sesuai dengan jadwal yang ditentukan, supaya diketahui nilai kadar gula darah untuk mencegah gangguan dan komplikasi yang mungkin muncul sehingga ada penanganan yang cepat dan tepat. Kebanyakan penderita Diabetes Mellitus tidak memeriksakan kadar gula darah bila tidak ada keluhan. Semakin buruk kontrol seseorang terhadap kadar gula darah, maka semakin mudah seseorang terkena komplikasi.²

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronik yang tidak dapat disembuhkan, namun pasien masih tetap memiliki harapan untuk memiliki tingkatan kesehatan yang lebih baik caranya yaitu menjaga kadar glukosa dalam batas normal tanpa terjadi hipoglikemia dengan lima komponen penatalaksanaan diabetes mellitus diantaranya adalah manajemen diet, latihan fisik (olah raga), pemantauan kadar gula darah, terapi farmakologi dan pendidikan kesehatan (edukasi).⁴

Salah satu pelaksanaan yang perlu diperhatikan dalam pengendalian diabetes mellitus adalah edukasi (pendidikan kesehatan). Edukasi (pendidikan kesehatan) adalah suatu bentuk intervensi atau upaya yang ditujukan kepada perilaku agar perilaku tersebut kondusif untuk kesehatan.⁵ Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat.⁶

Pendidikan kesehatan (edukasi) bertujuan untuk mengubah kebiasaan yang merugikan kesehatan, menanamkan kebiasaan yang baik, memberikan pengertian tentang kesehatan umumnya, dan mengikutsertakan masyarakat dalam penyelenggaraan yang dijalankan untuk kepentingan mereka sendiri.⁷ Melalui pendidikan kesehatan kita membantu masyarakat untuk memahami perilaku kesehatan mereka, dan bagaimana

perilaku ini berpengaruh terhadap kesehatan terutama dalam upaya mengendalikan gula darah pada pasien diabetes mellitus.⁸

Menurut Friedman, salah satu tugas keluarga dibidang kesehatan adalah memelihara kesehatan anggota keluarganya dan memberi perawatan serta dukungan kepada anggota keluarga sakit. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan moril seperti perhatian, kasih sayang, rasa aman dan dukungan materil berupa usaha keluarga untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarganya.⁷

Edukasi atau pendidikan kesehatan yang dilakukan pada pasien dengan diabetes mellitus ini sangatlah penting guna penjagaan kesehatan yang nantinya memperpanjang usia harapan hidup penderita. Penjagaan pola hidup dan pola makan yang baik juga membuat kesehatan penderita menjadi lebih baik.⁹ Sebagai bentuk kepedulian STIKes Baiturrahim Jambi terhadap permasalahan yang dijabarkan diatas, maka sebagai solusi awal kami mencoba menawarkan kegiatan edukasi kesehatan pada lansia dengan diabetes mellitus di Rumah Perawatan Al-Thaf Kota Jambi yang akan dilaksanakan tahun 2020-2021 ini. Diharapkan melalui kegiatan ini akan menghasilkan kesehatan dengan pola makan dan pola hidup di usia lanjut dan penggunaanya dapat diterapkan pada semua kalangan masyarakat.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia dan edukasi Kesehatan pada lansia di Rumah Perawatan Al-Thaf Jambi, dengan rincian sebagai berikut:

1. Pelaksanaan
 - a. Organisasi
Pelaksanaan dilaksanakan oleh dosen prodi Profesi Ners stikes Baiturrahim Jambi dibantu oleh mahasiswa.
 - b. Informed consent
Informed consent diperlukan setiap tindakan medis. Informed consent berupa persetujuan tindakan medis oleh pasien terhadap tindakan yang akan dilakukan oleh dokter atau petugas medis.
 - c. Pemeriksaan Kesehatan
Berupa Pemeriksaan Tekanan darah dengan menggunakan tensimeter, suhu menggunakan termometer, nadi dan pernafasan serta Gula darah. Setelah pasien mengisi identitas, kemudian vital sign pasien diukur, sebelumnya pasien dianamnesis dulu apakah mempunyai riwayat penyakit jantung dan diabetes mellitus. Setelah vital sign diukur dilanjutkan dengan edukasi kesehatan tentang diabetes mellitus.
2. Proses pelaksanaan pemeriksaan :
 - a. Lansia menyetujui terhadap tindakan yang akan dilakukan
 - b. Lansia dilakukan anamnesis untuk mengetahui adanya faktor risiko penyakit penyerta
 - c. Hasilnya diberitahukan ke pasien
 - d. Kemudian dilakukan senam wai tan kung terhadap peserta yang kooperatif dan mengalami gangguan kesehatannya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini antara lain : Pelaksanaan Pengabdian pada masyarakat dimulai dari pengajuan izin pelaksanaan kepada pihak Rumah Perawatan Al-Thaf Jambi. Sebelum memberikan edukasi kesehatan kepada pasien diberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilaksanakan dan meminta persetujuan.

Kemudian pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan pada lansia dengan diabetes mellitus di rumah perawatan al-thaf kota jambi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruang perawatan dari bulan oktober 2020 sampai januari 2021.

Evaluasi pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi 3 evaluasi yaitu:

- a. Evaluasi Struktur, Edukasi tentang diabetes mellitus kepada lansia yang berperan sebagai presenter adalah Ns. Dwi Yunita Rahmadhani, M.Kep dan yang berperan sebagai observer adalah Ns. Rino.M, S.Kep, M.Kep. serta fasilitator Ns. Jufri Al Fajri, M.Kep. Semua anggota berperan secara baik dan sesuai dengan rencana. Pelaksanaan pengabdian ini dibantu oleh 4 orang mahasiswa yang bertugas sebagai fasilitator dan moderator.
- b. Evaluasi Proses, Selama proses berlangsung lansia sangat antusias dan aktif dalam berdiskusi. Sebanyak 95% lansia bertanya terkait dengan materi yang disampaikan. Selama proses berlangsung tidak ada lansia yang tidak mendengar atau keluar dari ruangan sebelum selesai edukasi. Selama penyuluhan Presenter mampu berinteraksi dengan baik kepada seluruh lansia.
- c. Evaluasi Hasil, 80% lansia mampu memahami tentang pengetahuan diabetes mellitus, 75% dari lansia yang hadir mampu menjelaskan kembali tentang penyebab diabetes melitus, 85 % lansia yang hadir mampu menjelaskan prilaku hidup sehat mencegah diabetes mellitus, 80% lansia mampu menjelaskan kembali dampak dari penyakit diabetes mellitus. Edukasi ini menghasilkan peningkatan yang sangat bermakna mengenai penyakit diabetes ini, yang awalnya hanya mengetahui diabetes melitus itu 30%, setelah di edukasi pengetahuan lansia bertambah lebih baik menjadi 80%. Artinya edukasi mengenai diabetes melitus yang diberikan sangat bermanfaat buat lansia.

Rencana tindak lanjut yang perlu dilakukan untuk pencegahan lanjut penyakit diabetes mellitus pada lansia yang berkunjung ke rumah perawatan Al-Thaf Jambi ini antara lain : menjaga pola makan yang baik, menjaga pola hidup yang baik, olah raga minimal 30 menit serta selalu cek gula darah rutin.



Gambar 1. Edukasi kepada salah satu peserta



Gambar 2. Edukasi DM pada pasien

KESIMPULAN

Melakukan edukasi kesehatan kepada penderita diabetes mellitus merupakan suatu upaya tenaga kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Terjadi peningkatan yang signifikan pengetahuan lansia sebesar 80% setelah diberikan edukasi mengenai Diabetes Mellitus tersebut. Dengan edukasi kesehatan yang diberikan pada lansia tersebut diharapkan lansia dapat menjaga kesehatannya agar tidak jatuh pada penyakit lanjutan sehingga dapat memperpanjang usia harapan hidup seseorang. Penjagaan pola makan dan pola hidup yang lebih baik dapat mengoptimalkan kesehatan lasia dengan diabetes mellitus sehingga tidak muncul ulkus diabetikum lanjut pada amputasinya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih di ucapkan kepada kampus STIKes Baiturrahim yang sudah memfasilitasi proses administratif kegiatan, kepada Yayasan Insan Althaf Matur khususnya ketua Rumah Perawatan Althaf Jambi beserta anggotanya, terkhusus peserta pendidikan kesehatan yang telah bersedia hadir dan meluangkan waktunya. Terima kasih juga buat PKM Kebun Handil telah mempercayai dan memfasilitasi dalam pelaksanaan Edukasi mengenai Diabetes Mellitus ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Decroli, E. *Diabetes Melitus*. (Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, 2019).
2. Febrinasari, R. P., Sholikhah, T. A., Pakha, D. N. & Putra, S. E. *Buku Saku Diabetes untuk Awam*. (UNS Press, 2020).
3. World Health Organization (WHO). *Diabetes in World Health Statistic Report 2020*. (2020).
4. Marselin, A., Hartanto, F. A. D. & Utami, M. P. S. *Buku Panduan Sehat bagi Keluarga Dengan Pasien Diabetes Mellitus*. (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Notokusumo, 2021).

5. Buheji, M. & Al-Hasan, S. Knowledge Management's Influence on Government Organisations' Innovativeness. *Manag. Organ. Stud.* **2**, 153–165 (2015).
6. Janiwarty & Pieter. *Pendidikan Psikologi, Suatu Teori dan Terapannya*. (Rapha Publishing, 2018).
7. Friedman, Bowden, & J. Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori, dan Praktik. in (EGC, 2020).
8. Brunner & Suddarth. *Keperawatan Medical Bedah*. EGC (2014).
9. Puspasari, M. Keperawatan Keluarga. at (2019).