

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DIABETES MELITUS PADA LANJUT USIA DI DESA AEK HARUAYA KECAMATAN PORTIBI KABUPATEN PADANG LAWAS UTARA

Sri Oktalisa¹, Popy Anggraini Harahap²

^{1,2}Dosen STIKes Paluta Husada

srioktalisa10@gmail.com, akbarkaipan@gmail.com

ABSTRACT

This community service is about health education about diabetes mellitus. This service aims to increase public knowledge, especially the elderly, about diabetes mellitus. The main target of this activity is the elderly. The background to this activity is that diabetes mellitus is a disease that is experiencing a fairly high increase in the number of sufferers. Hopefully, this activity can increase public awareness and help maintain a healthy lifestyle to reduce the incidence of diabetes mellitus.

Keywords: Health Education, Elderly, Diabetes Mellitus

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini yaitu tentang pendidikan kesehatan tentang penyakit diabetes mellitus. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lanjut usia tentang penyakit diabetes mellitus. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah lanjut usia. Latar belakang dari kegiatan ini karena diabetes mellitus merupakan penyakit yang mengalami peningkatan jumlah penderita yang cukup tinggi. Diharapkan setelah dilaksanakannya kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat untuk menurunkan kejadian diabetes mellitus.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Lanjut Usia, Diabetes Melitus

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan Indonesia diarahkan guna mencapai pemecahan masalah kesehatan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Masalah kesehatan dapat dipengaruhi oleh pola hidup, pola makan, lingkungan kerja, olahraga dan stres. Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar, menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, hipertensi, hiperlipidemia, diabetes melitus (DM) dan lain-lain (Waspadji dkk, 2017).

Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar

glukosa darah (Hipoglikemia) sebagai akibat dari kekurangan sekresi insulin, gangguan aktivitas insulin atau keduanya. Salah satu komponen yang cukup penting untuk mengurangi resiko terjadinya komplikasi dan kekambuhan pada diabetes mellitus yaitu dengan melakukan pencegahan dan pengelolaan yang tepat.

Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula darah yang tinggi dan gangguan metabolisme pada umumnya, yang pada perjalanannya bila tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi baik yang akut maupun yang menahun. Kelainan dasar dari penyakit ini ialah kekurangan hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas, yaitu kekurangan jumlah dan atau dalam kerjanya (Isniati, 2019).

Menurut America Diabetes Association (ADA, 2016) Diabetes merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya. Hiperglikemia didefinisikan sebagai kadar gula darah yang tinggi dari rentang kadar puasa normal 80-90mg/100ml, atau rentang nonpuasa 140-160 mg/100ml darah. Diabetes mellitus dibagi menjadi empat yaitu, diabetes mellitus tipe 1, diabetes mellitus tipe 2, diabetes mellitus gestasional, dan diabetes mellitus tipe lain (Suyono, 2016).

Berdasarkan Kemenkes 2015, Prevalensi penyakit DM di Indonesia berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 0,7% sedangkan prevalensi DM (D/G) sebesar 1,1%. Data ini menunjukkan cakupan diagnosis DM oleh tenaga kesehatan mencapai 63,6%, lebih tinggi dibandingkan cakupan penyakit asma maupun penyakit jantung. Prevalensi nasional Penyakit Diabetes Melitus adalah 1,1% (berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan gejala).

Pengetahuan yang cukup tentang diet diabetes mellitus dapat mengendalikan kondisi penyakitnya dengan mengontrol pola makan (Sudjana, 2012). Pengetahuan dalam manajemen diabetes mellitus memiliki peran penting karena tingkat pengetahuan yang rendah dapat mempengaruhi perubahan gaya hidup seseorang dan mempengaruhi tingkat kesehatannya. Tingkat pengetahuan tersebut dapat membentuk cara hidup seseorang terutama dalam mencegah, mengenali, serta mengelola penyakit diabetes mellitus yang dimilikinya.

METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dilaksanakan pada Juli 2024. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Aek Haruaya yang dilaksanakan mulai Pukul 09.00 WIB. Informasi penatalaksanaan Diabetes Militus secara nonfarmakologis dan memberikan pengetahuan pentingnya menjaga pola makan / life stile untuk mencegah terkena, menjaga kadar gula dalam darah (Diabetes Militus). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan ceramah, dan diskusi tentang penyakit diabetes melitus. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan alat untuk presentasi : laptop, LC, speaker dan pointer. Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah slide presentasi tentang penyakit Diabetes Militus.

HASIL PENELITIAN

Ceramah dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang penyakit Diabetes Militus. Penjelasan yang disampaikan meliputi definisi Diabetes Militus, kriteria seseorang dapat dikatakan Diabetes Militus. Diperkenalkan juga berbagai type alat yang digunakan untuk mengukur kadar gula darah. Beberapa penyebab Diabetes Militus yang meliputi gangguan hormonal (insulin), diet, obesitas dan kehamilan dalam menimbulkan Diabetes Militus.

Kegiatan pendidikan kesehatan ini dihadiri oleh Dosen STIKes Paluta Husada, Bidan desa, dan sasaran. Diharapkan setelah dilaksanakan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan sasaran tentang diabetes mellitus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar.

Pada pengabdian masyarakat ini disampaikan pula cara-cara untuk mengontrol kadar gula darah. Disarankan agar kadar gula darah diperiksa secara teratur, menjaga proporsionalitas berat badan, menjaga pola makan / *life stile*, hindari rokok, minum obat seperti yang sudah diresepkan, sering berkonsultasi dengan dokter dan apoteker, rutin berolahraga, serta hidup secara normal dan bahagia.

Pembahasan

Peningkatan kesejahteraan, perubahan pola hidup, dan kemajuan teknologi memberikan dampak terhadap permasalahan kesehatan. Permasalahan kesehatan terutama masalah penyakit menjadi semakin kompleks dan luas. Penyakit menular seperti tuberkulosis paru, Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), malaria, dan diare masih menjadi ancaman kesehatan masyarakat, sementara Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit jantung pembuluh darah, diabetes meitus, dan kanker mengalami peningkatan. (Riswandy, 2015).

Diabetes Melitus adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah (Hipoglikemia) sebagai akibat dari kekurangan sekresi insulin, gangguan aktivitas insulin atau keduanya.

Pemberian pendidikan kesehatan ini akan membantu para lansia untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit diabetes mellitus sehingga dapat menurunkan ataupun mencegah terjadinya peningkatan kadar gula darah untuk menghindari terjadinya penyakit diabetes mellitus.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari Penyuluhan tentang Diabetes Militus ini antara lain :

1. Masyarakat mulai memahami tentang penyakit Diabetes Militus, penyebabnya, serta penatalaksanaan secara nonfarmakologi melalui perubahan gaya hidup.
2. Pengetahuan masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat, pola makan / life stile yang dapat dilakukan sendiri di rumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan sebagai salah satu pencegahan dan menjaga kadar gula darah

Saran bagi WUS diharapkan mengimplemnetasikan ilmu yang didapat dan memberikan informasi kepada ibu ibu lain yang tidak hadir pada acara kegiatan ini. Bagi instansi pendidikan diharapkan kegiatan ini menjadi kegiatan rutin karena informasi kesehatan masih sangat dbutuhkan masyarakat sekitar.

REFERENSI

- Azwar, S. (2005). Sikap manusia: teori dan pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gustina, Suratun & Heryati. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan diet diabetes mellitus pada pasien dm (factors associated with compliance diet of diabetes mellitus). *Jurnal Keperawatan*. Vol. 2 (3), 97-107
- Lestari (2015). Hubungan antara pengetahuan dan sikap penderita diabetes mellitus dengan kepatuhan diet diabetes mellitus di rsudam. parikesit kalimantan timur. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah* .1 (1), 58-74.
- Mihardja, L. 2009. Faktor yang Berhubungan dengan Pengendalian Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus dalam Majalah Kedokteran Indonesia. Jakarta. *Jurnal Keperawatan*. Vol 1 (2), 56-61
- Notoatmodjo, S. (2009). Metodologi penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rowley (2016). Hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe 2 di rawat inap RSUD Sukoharjo. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Sulistiowati, Lilis (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Pengendalian Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus. dalam Majalah Kedokteran Indonesia. Jakarta.
- Widyaningsih. (2013). Hubungan Ntara Pengetahuan dan Sikap Penderita Diabetes Melitus dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus di RSUD AM. Parikersit Kalimantan Timur. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah* . Volume 1, No. 1, Mei 2013; 58-74

DOKUMENTASI

