

Dikirim : 15 Desember 2023
Direvisi : 25 Desember 2023
Disetujui : 02 Januari 2024

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>

INITIUM COMMUNITY JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/ICJ>

e-ISSN : 2798-9143

Kata kunci : Diabetes mellitus, perilaku hidup sehat
Keywords : : *Diabetes mellitus, healthy living behavior*

Korespondensi Penulis:
Eka Wulansari, S.KM, M.Kes
ekawulansari.akbidprima@gmail.com



PERILAKU HIDUP SEHAT MENUJU LANSIA BEBAS DIABETES MELITUS

Eka Wulansari¹, Marhumi², Rosmiati³, Faaizah⁴ Nurtang⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Puangrimaggalatung, Sengkang, Indonesia

e-mail: ekawulansari.akbidprima@gmail.com, marhumi888@gmail.com, rosmiatihsan@gmail.com

ABSTRACT

Preventing diabetes mellitus By implementing healthy behavior and early detection is an effort to deal with chronic diseases, especially diabetes mellitus (DM). Prevention carried out consistently can control unstable blood sugar levels, minimize complications and improve the quality of life of sufferers. The aim of the activity is to carry out promotion and education on the management of prevention of Diabetes Mellitus (DM). The method used is lectures and demonstrations using a blood sugar examination tool (glucometer). The target of this service is the general public of Mario Village, Tanasitolo District, Wajo Regency. This number was divided into 2 groups, namely the elderly and health cadres. Health cadres are only given education and outreach to provide support to the elderly. The activity was carried out for one day, namely participants had random blood sugar measurements (GDS) and carried out a pretest by filling out a quality of life (QOL) questionnaire. Then given material about self-management in Diabetes Mellitus, elderly participants carried out a posttest by filling out a quality of life (QOL) questionnaire. The results of the activity show that there is an increase in the quality of life after participating in health management education activities for diabetes mellitus so it can be concluded that this activity can help the elderly in recognizing and managing diabetes mellitus.

Keywords: Diabetes mellitus, healthy living behavior

ABSTRAK

Mencegah diabetes Mellitus Dengan menerapkan perilaku yang sehat serta deteksi dini merupakan upaya untuk menangani penyakit kronis terutama diabetes melitus (DM). Pencegahan yang dilakukan secara konsisten dapat mengontrol ketidakstabilan kadar gula darah, meminimalkan komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderitanya. Tujuan kegiatan adalah melaksanakan promosi, edukasi manajemen pencegahan Diabetes Mellitus (DM). Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi dengan menggunakan media alat pemeriksaan gula darah (Glukometer). Sasaran dari pengabdian ini adalah masyarakat umum Desa Mario Kecamatan Tanasitolo Kabupaten Wajo. Jumlah tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu lansia dan kader kesehatan. Kader kesehatan hanya diberikan edukasi dan sosialisasi untuk memberikan dukungan pada lansia. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari yakni peserta dilakukan pengukuran gula darah sewaktu (GDS) dan melakukan pretest dengan mengisi kuesioner kualitas hidup (QOL). Kemudian diberikan materi tentang manajemen diri pada penyakit Diabetes Mellitus, peserta lansia melakukan posttest dengan mengisi kuesioner kualitas hidup (QOL). Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan kualitas hidup setelah mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan manajemen terhadap penyakit diabetes mellitus sehingga dapat disimpulkan bahwa Kegiatan ini dapat membantu lansia dalam mengenali dan mengelola penyakit diabetes melitus.

Kata Kunci : Diabetes mellitus, perilaku hidup sehat

A. Pendahuluan

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang membutuhkan perawatan jangka panjang, pengelolaan yang tidak adekuat menyebabkan penderita mengalami komplikasi yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya (Mulyani, 2016).

Penyakit DM sering terjadi pada lansia karena gaya hidup yang kurang baik dan pola makan yang tidak teratur pada lanjut usia dapat menimbulkan berbagai masalah Kesehatan serta dikenal sebagai kencing manis. Kencing manis yaitu suatu kelainan pada seseorang yang ditandai dengan naiknya kadar glukosa dalam darah disebabkan karena kekurangan insulin dalam tubuh (American Diabetes Association (ADA), 2012). Lansia dengan DM yang cukup lama pada umumnya memiliki kualitas hidup yang kurang baik karena memiliki pengaruh negatif terhadap psikologis dan fisik para penderita (Anis, Sekeon, & Kandou, 2017).

Berdasarkan data world Health Organization (WHO), Indonesia menempati urutan keempat di dunia dengan jumlah penderita DM mencapai 8,6%. Data dari Riskesdas (2018) penderita DM pada tahun 2007 sebanyak 1,1% dan pada tahun 2013 meningkat menjadi 2,4%. International Diabetes Federation (2017) memperkirakan jumlah penderita DM di Indonesia akan terus mengalami kenaikan, pada tahun 2014 penderita DM sebanyak 9,1 juta, dan akan meningkat pada tahun 2035 menjadi 14,1 juta (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia [PERKENI], 2015).

Komplikasi kronis dapat mempengaruhi kualitas hidup, kemampuan untuk bekerja, kecacatan maupun kematian yang akan datang. Data komplikasi kronis pada lansia di Bangladesh, sebagai salah satu negara berkembang mencapai angka 53,8%, lebih banyak terjadi pada perempuan dan kelompok sosial ekonomi yang rendah. Penelitian ini sama yang dilakukan di Swedia dengan prevalensi yang tidak jauh berbeda yaitu 54,8% dengan hipertensi, ingatan berkurang, dan gagal jantung dari beberapa komplikasi tersebut merupakan gangguan yang sering muncul. Data mengenai komplikasi kronis di Indonesia masih kurang. Padahal, data ini penting untuk mengetahui penyebab terjadinya komplikasi diabetes mellitus seperti faktor genetik, usia, obesitas, serta aktivitas fisik pada lanjut usia. Di Indonesia pada hakikatnya, penduduk lanjut usia tetap mempunyai hak penuh untuk hidup sehat dan tetap produktif di masa tuanya (Rosyada, 2013).

Sedangkan di Indonesia angka kejadian DM pada lansia semakin meningkat. Pada laporan survei kesehatan rumah tangga tahun 2004 bahwa penderita DM pada lansia di Indonesia sebesar 0,4% dari data tersebut ditemukan bahwa di perkotaan sebesar 0,6% di banding dengan daerah pedesaan sebesar 0,2%. Pada tahun 2014 Indonesia menduduki peringkat ke empat jumlah penyakit DM terbanyak di dunia setelah Amerika Serikat, China, dan India. Di perkiraan pada tahun 2030 dalam daftar 4 negara 3 tersebut tetap bertahan dengan jumlah penderita diabetes yang terbanyak di dunia. (Larasati, 2012).

Prevalensi DM di dunia yaitu 1,9% dan telah menjadikan DM sebagai penyebab kematian urutan ke tujuh di dunia. Sebanyak 80% orang dengan DM tinggal dinegara berpenghasilan rendah dan menengah (International Diabetes Federation, 2011) Peningkatan prevalensi data penderita DM salah satunya yaitu Provinsi Jawa Tengah mencapai 152.075 kasus. Penderita DM tertinggi sebanyak 5.919 jiwa di Kota Semarang (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2011).

DM pada lansia disebabkan oleh faktor genetik, usia, obesitas dan aktifitas fisik kemudian dengan berjalannya usia yang semakin meningkatkan secara bertahap di karenakan terjadi proses menua, yang akan mengakibatkan organ pankreas yang biasanya bekerja normal dalam memproduksi insulin mengalami penurunan fungsi, faktor genetik yang disebabkan oleh keturunan biasanya orang tua yang mengalami penyakit DM, serta lansia yang terkena obesitas disebabkan karena kelebihan berat badan dan menumpuknya lemak dalam perut yang akan mengakibatkan kerja insulin dalam tubuh tidak bisa bekerja secara baik dan terjadi penumpukan darah sehingga akan meningkatkan kadar glukosa darah semakin tinggi (Adamo, 2008), setelah itu lansia yang kurang melakukan aktifitas fisik sehari-hari akan menimbulkan terjadinya pengurangan insulin dalam tubuh dan peredaran darah tidak dapat lancar secara normal faktor tersebut merupakan penyebab munculnya 4 komplikasi DM (Reno Gustaviani, 2010).

B. Metode Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 15 Desember 2021 di Posyandu Perumahan Cluster F RT02/RW06 Kelurahan Tanjung Uncang Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Uncang.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui ceramah dan demonstrasi. Kegiatan dilakukan selama satu hari dengan jumlah peserta 50 orang yang terdiri dari lansia dan kader kesehatan. Peserta kader kesehatan hanya diberikan edukasi dan sosialisasi tentang manajemen pengelolaan Diabetes Mellitus. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan dukungan dan edukasi pada lansia terkait dengan penyakit Diabetes mellitus. Kegiatan ini dilaksanakan pada Hari Kamis tanggal 27 Juli 2023 di Desa Mario Kecamatan Tanasitolo Kabupaten Wajo.

1. Tahap perencanaan

- Mempersiapkan tempat untuk pelaksanaan kegiatan
- Melakukan kontrak waktu dengan pihak setempat
- Mempersiapkan media dan materi yang akan digunakan

2. Tahapan pelaksanaan

- Sebelum kegiatan dimulai masing-masing peserta di persilahkan untuk duduk
- Sebagian peserta melakukan screening pada petugas, sambil mendengarkan materi yang disajikan, peserta dan pemateri dapat melakukan tanya jawab saat kegiatan ini berlangsung
- Penyaji materi menutup kegiatan

3. Tahapan Evaluasi

- Tahapan evaaluasi dilakukan dengan menanyai Kembali peserta tentang materi yang telah disajikan.

Dikirim : 15 Desember 2023
Direvisi : 25 Desember 2023
Disetujui : 02 Januari 2024

ICJ
(Initium Community Journal)
Online ISSN : 2798-9143
Jurnal homepage: <https://journal.medinerz.org>



C. Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dalam upaya peningkatan kualitas hidup penyakit diabetes mellitus (DM) melalui pencegahan dengan menerapkan pola hidup sehat dan screening pemeriksaan gula darah.

Berdasarkan tanya jawab pada peserta diketahui bahwa pengetahuan peserta yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu tentang pencegahan dan kita-kiat penanganan Diabetes Mellitus. Hal tersebut biasanya dipengaruhi oleh pengetahuan yang merupakan hasil dari tahapan pembelajaran yang melibatkan indra penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecap. Pengetahuan akan menimbulkan penguatan pada setiap individu dalam setiap pengambilan keputusan dan berperilaku tingkat pengetahuan mempunyai pengaruh yang cukup penting pada kualitas hidup yang berarti semakin tinggi tingkat pengetahuan pada responden maka akan semakin tinggi pula kualitas hidup pada responden tersebut. Ketika terjadi peningkatan pengetahuan pada pasien pastinya akan terjadi juga peningkatan kesadaran diri pasien dalam aspek kesehatan, sehingga pasien akan memulai merubah gaya hidupnya kearah yang lebih sehat, patuh terhadap terapi. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien (Siregar, 2017). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Nurcahya, (2017) terdapat korelasi antara tingkat pengetahuan dengan kualitas hidup pada penderita Diabetes Mellitus di RSUP Haji Adam Malik Medan pada tahun 2016. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki responden terhadap penyakit Diabetes Mellitus tipe 2 akan semakin meningkatkan kemampuan responden dalam mengontrol kadar gula darah dan menghasilkan kadar gula darah pada responden menjadi normal (Prastiwi, 2021).

Pemberian edukasi terstruktur yang dilakukan secara bertahap pada kelompok intervensi berhasil dalam meningkatkan perilaku perawatan diri. Edukasi yang bisa dilakukan pada pasien diabetes melitus tipe 2 salah satunya yaitu Diabetes Self-management Education and Support (DSME/S). DSME/S adalah program yang disusun dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, pengetahuan, dukungan keluarga, status keuangan, riwayat penyakit, dan faktor lainnya pada pasien yang dapat berpengaruh terhadap aktivitas pasien dalam upaya melakukan perawatan diri (Fitri, Anggraeni, & Juliningrum, 2018).

D. Kesimpulan Dan Saran

Manajemen diri diabetes Melitus merupakan upaya dalam mengatur pencegahan penyakit Diabetes Melitus yang meliputi pengaturan aktivitas, pemantauan gula darah, pengontrolan obat, makan (diet), olahraga. Tujuan pencegahan dan screening adalah untuk memaksimalkan pemantauan metabolic dalam tubuh, antisipasi terhadap komplikasi akut dan kronis, memaksimalkan kualitas hidup pada penderita, serta bisa meminimalkan pengeluaran biaya untuk perawatan/pengobatan penyakit Diabetes Melitus.

E. Daftar Pustaka

- Anis, C., Sekeon, S. A. S., & Kandou, G. (2017). Hubungan Antara Dibates Melitus (Hiperglikemia) Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon (Universitas Sam Ratulangi). Retrieved from <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas/article/view/1028>
- American Diabetes Association (ADA). (2012). Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. *Diabetes Care*, 35(1). <https://doi.org/10.2337/dc12-s064>
- Fitri, A., Anggraeni, N., & Juliningrum, P. P. (2018). Pengaruh Diabetes Self-Management Education and Support (DSME/S) Terhadap Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 (The Effect of Diabetes Self-management Education and Support (DSME / S) on Quality of Life in Patients with Type 2 Diabete. *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(3), 453–460. Retrieved from <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/11688>
- International Diabetes Federation. (2017). Eighth edition 2017. In *IDF Diabetes Atlas*, 8th edition. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31679-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31679-8)
- Mulyani, N. S. (2016). Hubungan Self-management Pasien Diabetes. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 56–63. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.104257>
- Nurchaya, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Mengenai Dibetes Melitus Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 DI RSUP Haji Adam Malik Medan (Universitas Sumatra Utara). Retrieved from <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/20384>
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia [PERKENI]. (2015). Konsnsus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2015. Retrieved from <https://pbperkeni.or.id/unduh>
- Prastiwi, M. I. (2021). Gambaran Pengetahuan Hiperglikemia dan Hipoglikemia Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Karangpandan (Universitas Muhammadiyah Surakarta). Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/93096/>
- Siregar, P. S. (2017). Pengaruh Faktor Perilaku Terhadap Terjadinya DM Tipe 2 Pada Pengunjung DM di Klinik Puskesmas Sering Universitas Sumatera Utara). Retrieved from <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/725>