

PEMAHAMAN TENTANG DIABETES BAGI LANSIA DI UPT PANTI SOSIAL KHUSNUL KHOTIMAH

Yoki Rahmat¹

¹Program Studi D-III Teknik Radiologi
Fakultas Kesehatan, Universitas Awal
Bros

***Corresponding author**
Email : yokirahmat@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang diabetes bagi lansia di UPT Panti Sosial Khusnul Khotimah. Diabetes merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat prevalensinya di kalangan lansia, namun pemahaman yang memadai tentang penyakit ini seringkali kurang. Melalui pendekatan edukasi kesehatan dan intervensi yang holistik, kami menyampaikan informasi tentang diabetes, termasuk faktor risiko, gejala, dan langkah-langkah pencegahan kepada lansia di UPT Panti Sosial Khusnul Khotimah. Kami juga memberikan penyuluhan gizi, promosi gaya hidup sehat, pengelolaan emosi dan stres, serta pengembangan keterampilan mandiri dalam manajemen diabetes. Selain itu, kami mendorong pemberdayaan komunitas melalui partisipasi aktif dalam kelompok dukungan dan kegiatan sosial. Evaluasi program secara berkala dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dan memantau perubahan perilaku serta pengetahuan terkait diabetes pada lansia. Hasil pengabdian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia dengan diabetes di UPT Panti Sosial Khusnul Khotimah.

Kata Kunci: Diabetes, lansia, pendidikan kesehatan, panti sosial, kesehatan masyarakat

Abstract

This community service aims to increase understanding about diabetes for the elderly at the UPT Khusnul Khotimah Social Home. Diabetes is a health problem that is increasing in prevalence among the elderly, but adequate understanding of this disease is often lacking. Through a holistic health education and intervention approach, we convey information about diabetes, including risk factors, symptoms, and preventive measures to the elderly at UPT Panti Sosial Khusnul Khotimah. We also provide nutritional education, promotion of healthy lifestyles, management of emotions and stress, as well as development of independent skills in diabetes management. Additionally, we encourage

community empowerment through active participation in support groups and social activities. Regular program evaluations are carried out to evaluate the effectiveness of interventions and monitor changes in behavior and knowledge related to diabetes in the elderly. It is hoped that the results of this service can make a significant contribution in improving the quality of life and welfare of elderly people with diabetes at UPT Khusnul Khotimah Social Home.

Keywords: Diabetes, elderly, health education, social institutions, public health

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang prevalensinya semakin meningkat di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Penyakit ini tidak hanya memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup individu, tetapi juga memberikan beban ekonomi yang besar bagi keluarga dan masyarakat. Lansia, sebagai kelompok usia yang rentan, memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengidap diabetes melitus. Risiko ini diperparah dengan adanya komplikasi-komplikasi serius yang sering menyertai penyakit diabetes, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal.

Pemahaman yang baik tentang diabetes melitus menjadi sangat krusial bagi lansia untuk mencegah dan mengelola penyakit ini dengan efektif. Pengetahuan yang memadai dapat membantu lansia dalam mengenali gejala awal diabetes, memahami pentingnya pola makan yang sehat, serta mematuhi regimen pengobatan yang telah ditentukan oleh tenaga medis. Selain itu, edukasi tentang diabetes juga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

UPT Panti Sosial Khusnul Khotimah, sebagai lembaga yang menyediakan layanan kesejahteraan sosial bagi lansia, memiliki peran penting dalam upaya peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang diabetes melitus. Melalui program pengabdian masyarakat ini, kami bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada para lansia di panti sosial tersebut, sehingga mereka dapat lebih siap dan mandiri dalam menghadapi tantangan kesehatan yang ditimbulkan oleh diabetes.

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran para lansia mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan diabetes, serta memperkuat kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih sehat dan produktif. Dengan demikian, diharapkan dapat tercapai peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan bagi para lansia di UPT Panti Sosial Khusnul Khotimah.

Melalui jurnal ini, kami akan memaparkan berbagai kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka pengabdian masyarakat ini, serta menyajikan hasil-hasil yang telah dicapai dan dampak positif yang dirasakan oleh para lansia peserta

program. Kami berharap jurnal ini dapat menjadi referensi dan inspirasi bagi berbagai pihak yang memiliki kepedulian terhadap kesehatan lansia dan penanganan diabetes melitus di masyarakat.

TINJAUAN PUSTAKA

Diabetes melitus adalah suatu kondisi kronis yang ditandai oleh tingginya kadar gula darah (glukosa) dalam tubuh. Menurut American Diabetes Association (2020), diabetes melitus dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tipe, yaitu diabetes tipe 1, diabetes tipe 2, dan diabetes gestasional. Pada lansia, diabetes tipe 2 adalah yang paling umum terjadi. Faktor-faktor risiko seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik dan lingkungan turut berkontribusi terhadap tingginya prevalensi diabetes tipe 2 pada kelompok usia ini (Sinclair et al., 2012).

METODE PELAKSANAAN

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup beberapa tahapan:

1. Identifikasi Kebutuhan dan Perencanaan Program Tahap awal dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini adalah melakukan identifikasi kebutuhan di UPT Panti Sosial Khusnul Khotimah. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:
 - Survei Awal: Mengadakan survei awal untuk mengetahui tingkat pemahaman lansia tentang diabetes melitus.
 - Diskusi dengan Pengelola Panti: Melakukan diskusi dengan pengelola panti untuk mendapatkan gambaran mengenai kondisi kesehatan para lansia dan kebutuhan spesifik mereka terkait informasi dan edukasi tentang diabetes.
 - Perencanaan Program: Menyusun rencana program edukasi yang mencakup materi, metode penyampaian, dan jadwal pelaksanaan.
2. Penyusunan Materi Edukasi Materi edukasi yang disusun meliputi:
 - Pengertian dan Jenis-jenis Diabetes Melitus: Penjelasan dasar tentang diabetes, termasuk perbedaan antara diabetes tipe 1 dan tipe 2.
 - Gejala dan Komplikasi: Informasi tentang gejala umum diabetes dan komplikasi yang dapat terjadi, khususnya pada lansia.
 - Pencegahan dan Manajemen: Strategi pencegahan, pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta kepatuhan terhadap pengobatan.
 - Perawatan Mandiri: Tips untuk pemantauan gula darah secara mandiri dan penanganan awal jika terjadi komplikasi.

3. Metode Pelaksanaan Edukasi Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui berbagai metode untuk memastikan pemahaman yang maksimal bagi para lansia, yaitu:

- Ceramah dan Presentasi: Menyampaikan materi edukasi secara langsung menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dilengkapi dengan slide presentasi dan alat bantu visual lainnya.
- Diskusi Kelompok: Mengadakan sesi diskusi kelompok kecil untuk memungkinkan lansia mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait diabetes.
- Simulasi dan Praktik Langsung: Melakukan simulasi pemantauan gula darah dan praktik langsung mengenai cara menjaga pola makan sehat dan berolahraga ringan yang sesuai untuk lansia.
- Pemberian Materi Tertulis: Menyediakan booklet atau brosur yang berisi ringkasan materi edukasi sehingga dapat dijadikan referensi bagi lansia.

4. Monitoring dan Evaluasi Untuk memastikan efektivitas program, dilakukan monitoring dan evaluasi dengan langkah-langkah berikut:

- Pre-test dan Post-test: Melakukan pre-test sebelum edukasi dan post-test setelah edukasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan para lansia tentang diabetes melitus.
- Observasi Langsung: Mengamati secara langsung partisipasi dan respons lansia selama kegiatan berlangsung.
- Feedback dan Saran: Mengumpulkan umpan balik dari para lansia dan pengelola panti mengenai program yang telah dilaksanakan untuk perbaikan dan penyempurnaan program di masa mendatang.

5. Tindak Lanjut Sebagai tindak lanjut dari program ini, direncanakan beberapa kegiatan tambahan seperti:

- Follow-up Periodik: Menyusun jadwal kunjungan periodik untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah diberikan tetap diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- Penyediaan Layanan Konsultasi: Menyediakan layanan konsultasi bagi lansia yang membutuhkan informasi atau bantuan lebih lanjut terkait diabetes melitus.

Melalui metode pelaksanaan yang sistematis ini, diharapkan program edukasi tentang diabetes bagi lansia di UPT Panti Sosial Khusnul Khotimah dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat yang optimal bagi para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program edukasi tentang diabetes bagi lansia di UPT Panti Sosial Khusnul Khotimah diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup para lansia dan menjadi model bagi kegiatan edukasi kesehatan lainnya di berbagai panti sosial.

1. Peningkatan Pengetahuan tentang Diabetes Melitus Hasil dari program edukasi ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman para lansia mengenai diabetes melitus. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pre-test dan post-test yang dilakukan:
 - Pre-test: Sebelum program edukasi dilaksanakan, hanya 30% lansia yang memiliki pemahaman dasar tentang diabetes melitus.
 - Post-test: Setelah mengikuti program edukasi, persentase lansia yang memiliki pengetahuan yang memadai meningkat menjadi 85%.
2. Kesadaran tentang Pencegahan dan Manajemen Diabetes Melalui sesi ceramah, diskusi kelompok, dan simulasi, lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya pencegahan dan manajemen diabetes. Hasil observasi menunjukkan:
 - Pola Makan Sehat: Sebanyak 70% lansia mulai menerapkan pola makan sehat sesuai dengan panduan yang diberikan selama program.
 - Aktivitas Fisik: Sebanyak 65% lansia mulai rutin melakukan aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki dan senam ringan, yang disarankan selama sesi edukasi.
3. Kemampuan Pemantauan Mandiri Setelah mengikuti simulasi dan praktik langsung mengenai pemantauan gula darah, para lansia menunjukkan kemampuan yang baik dalam melakukan pemantauan mandiri:
 - Pemantauan Gula Darah: 60% lansia mampu melakukan pemantauan gula darah secara mandiri dengan bantuan alat yang telah disediakan.
 - Penanganan Komplikasi Awal: 55% lansia menunjukkan pemahaman yang baik mengenai langkah-langkah penanganan awal jika terjadi gejala komplikasi.
4. Umpan Balik dan Kepuasan Peserta Umpan balik yang dikumpulkan dari para lansia dan pengelola panti menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap program yang telah dilaksanakan:
 - Kepuasan Terhadap Materi: 90% peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat bermanfaat dan mudah dipahami.
 - Kepuasan Terhadap Metode: 85% peserta merasa metode yang digunakan dalam penyampaian materi sangat efektif, terutama melalui diskusi kelompok dan simulasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih atas Dana yang telah diberikan oleh PT. Majjama Youi kreasi

PUSTAKA

- Amalia, R., & Susilawati, D. (2019). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Lansia tentang Pencegahan Diabetes Mellitus di Panti Wredha. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 45-52.
- Arifin, Z., & Mahfud, M. (2018). Edukasi Kesehatan tentang Diabetes Mellitus pada Lansia di Desa Sidomulyo. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(2), 132-139.
- Fitriyani, Y., & Anggraini, D. (2017). Efektivitas Program Edukasi Diabetes terhadap Perubahan Gaya Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2(3), 121-130.
- Hidayati, N., & Suryani, N. (2020). Pelatihan Self-Management untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 23-30.
- Mulyadi, S., & Utami, R. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang Diabetes terhadap Pengetahuan dan Sikap Lansia di Panti Jompo. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 97-104.
- Nugroho, A., & Pratiwi, D. (2018). Implementasi Program Edukasi Diabetes Melalui Pendekatan Komunitas di Kelurahan Kebonagung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 55-62.
- Prasetyo, B., & Wijayanti, T. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Diabetes Mellitus terhadap Pengetahuan Lansia di Panti Sosial. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 75-82.
- Rahmawati, S., & Handayani, W. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Lansia terhadap Diabetes Melalui Program Pengabdian Masyarakat di Panti Werdha. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 201-208.
- Sari, R., & Fauziah, D. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Lansia dengan Diabetes di Panti Sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 140-147.
- Wulandari, F., & Nugraheni, E. (2021). Program Pengendalian Diabetes Mellitus bagi Lansia di Panti Sosial Melalui Pendekatan Holistik. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 10(1), 33-41.