

SOSIALISASI INTERAKTIF DALAM UPAYA PENCEGAHAN DIABETES MELITUS PADA LANSIA DAN KELUARGA LANSIA

Calyanindya Sakanti¹, Berliana Devianti Putri²

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

²Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

calyanindya.sakanti-2019@fkm.ac.id¹, berliana.devianti@vokasi.unair.ac.id²

ABSTRAK

Abstrak: Diabetes Melitus (DM) merupakan kondisi medis kronis yang terjadi ketika hormon insulin dalam tubuh tidak mampu bekerja secara efektif dalam mengatur keseimbangan gula darah, sehingga menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh. Indonesia menjadi salah satu negara yang menyumbang pasien diabetes melitus terbanyak di dunia. Tujuan dilaksanakannya pengabdian yaitu agar lansia dan keluarga di Kelurahan Banjar Sugihan mampu memperagakan senam kaki diabetik dan memahami masalah penyakit diabetes melitus mencakup pengertian, tanda gejala, komplikasi, dan cara penanganan. Pengabdian dilakukan oleh 9 mahasiswa tim KKN Kelurahan Banjar Sugihan dengan metode sosialisasi dan edukasi yang diselingi demonstrasi senam diabetik. Peserta kegiatan sosialisasi adalah sebanyak 28 orang peserta yang terdiri dari lansia maupun keluarga lansia yang memiliki diabetes melitus. Hasil dari monitoring dan evaluasi proses menyatakan bahwa program sosialisasi telah mencapai indikator keberhasilan karena jumlah peserta melewati target yang ditentukan sejumlah 20 orang lansia dan keluarga lansia.

Kata Kunci: Lansia; Diabetes Melitus; Sosialisasi.

***Abstract:** Diabetes Mellitus (DM) is a chronic medical condition that occurs when the hormone insulin in the body is unable to work effectively in regulating blood sugar balance, causing disruption in the body's metabolism. Indonesia is one of the countries that contributes the most erupting diabetes patients in the world. The purpose of carrying out the service is so that the elderly and families in Banjar Sugihan Village are able to demonstrate diabetic foot exercises and understand the problem of diabetes mellitus including understanding, signs of symptoms, complications, and how to handle. The service was carried out by 9 students of the Banjar Sugihan Village KKN team with socialization and education methods interspersed with demonstrations of diabetic gymnastics. The participants of the socialization activity were 28 participants consisting of the elderly and elderly families who had diabetes mellitus. The results of the monitoring and evaluation process stated that the socialization program had achieved success indicators because the number of participants exceeded the specified target of 20 elderly people and elderly families.*

***Keywords:** Elderly; Diabetes Mellitus; Socialization.*



Article History:

Received: 14-06-2023

Revised : 01-07-2023

Accepted: 01-07-2023

Online : 18-08-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi faktor utama kematian 70% orang di dunia. PTM dapat diartikan sebagai penyakit kronis yang tidak dapat menular antar manusia. Penyakit jantung, kanker, stroke, dan diabetes menjadi bagian dari penyakit tidak menular yang keberadaannya perlu diperhatikan secara khusus (Dinas Kesehatan Kota Surabaya, 2019). Setiap tahunnya, diabetes menyebabkan kematian pada 4 juta orang dan menurut perkiraan *International Diabetes Federation* (IDF), biaya perawatan kesehatan global untuk diabetes mencapai \$850 miliar (Hardianto, 2021).

Hampir setengah dari jumlah penderita diabetes melitus berada di wilayah Asia. Indonesia menjadi salah satu negara yang menyumbang pasien diabetes meletus terbanyak di dunia (Febrinasari et al., 2020). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2021), Kota Surabaya menempati peringkat pertama dari seluruh wilayah yang ada di Indonesia dengan penderita diabetes melitus sebanyak 96.280 orang. Zheng et al. (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tipe-tipe diabetes melitus beserta komplikasinya mengambil peran besar besar atas kematian dan cacat di seluruh dunia. Menurut Febrinasari et al. (2020), kencing manis atau Diabetes Melitus (DM) merupakan kondisi medis kronis yang terjadi ketika hormon insulin dalam tubuh tidak mampu bekerja secara efektif dalam mengatur keseimbangan gula darah, sehingga menyebabkan peningkatan konsentrasi gula di dalam darah (hiperglikemia) dan gangguan pada metabolisme tubuh. Keberadaan faktor risiko dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terkena diabetes melitus (DM). Salah satu upaya dalam pencegahan diabetes melitus dapat dilakukan dengan sosialisasi (Sya'diyah et al., 2020).

Dalam melakukan sosialisasi kesehatan, penting untuk mempertimbangkan ukuran atau jumlah kelompok sasaran serta tingkat pendidikan mereka dalam memilih metode yang tepat. Untuk kelompok sasaran dengan jumlah lebih dari 15 orang, salah satu metode yang efektif adalah dengan metode ceramah (Haryoto et al., 2022). Kelompok KKN BBM 66 Banjar Sugihan II merancang untuk melakukan program kerja sosialisasi diabetes melitus agar masyarakat dapat mengetahui faktor risiko diabetes melitus sekaligus membantu dalam mengurangi prevalensi diabetes melitus. Program ini dilaksanakan berdasarkan informasi yang didapatkan dari RW setempat mengenai jumlah penderita diabetes melitus yang cukup banyak terutama pada lansia di daerah tersebut. Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial (Lestarina, 2018).

Beberapa cara pengobatan dapat diterapkan pada orang yang menderita diabetes melitus diantaranya yaitu terapi insulin, konsumsi obat diabetes, pengobatan alternatif, menjalani operasi, dan memperbaiki gaya hidup yang baik dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi serta melakukan

olahraga secara teratur (Lestari et al., 2021). Faktor yang paling berpengaruh akan kejadian diabetes melitus antara lain akibat krangnya aktivitas, pola makan tidak teratur, dan riwayat keturunan keluarga (Imelda, 2019). Selaras dengan pendapat Hardianto (2021) yang mengatakan bahwa untuk mencegah diabetes dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat yang meliputi pola makan seimbang dan olahraga secara teratur. Pola makan yang sehat dapat dicapai dengan mengurangi asupan kalori dan memantau parameter kardiometabolik seperti tekanan darah, kolesterol, dan tingkat peradangan dalam tubuh.

Pendidikan kesehatan yang direncanakan secara teratur dapat menjadi bagian dari tindakan preventif dan promotif dalam mengatasi masalah tingginya prevalensi masyarakat yang menderita diabetes (Widiyanto et al., 2022). Program kerja yang dilakukan akan melibatkan edukasi pada masyarakat secara umum mengenai senam kaki diabetik yang dapat membantu untuk mencegah terjadinya kaki diabetik pada pasien diabetes melitus. Berdasarkan hasil uji oleh Wahyuni (2015) analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada *ankle brachial index* (ABI) responden sebelum dan setelah menjalani program senam kaki untuk penderita diabetes. Jumlah responden dengan *ankle brachial index* (ABI) normal mengalami peningkatan setelah dilaksanakannya senam diabetes. Hasil pengukuran oleh Hardika (2018) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara senam kaki diabetes terhadap turunnya kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe II.

Menurut Sya'diyah et al. (2020), edukasi diabetes merupakan bagian penting dalam terapi dan perawatan individu dengan diabetes. Dalam proses edukasi diabetes, beberapa prinsip perlu dipertimbangkan termasuk memberikan dukungan dan masukan positif untuk mencegah terjadinya kecemasan, memberikan informasi secara bertahap dan tidak terlalu banyak dalam satu waktu, serta menggunakan alat bantu audio-visual untuk membantu pemahaman. Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Tim KKN-BBM 66 Kelurahan Banjar Sugihan memiliki tujuan agar lansia dan keluarga dapat memperagakan senam kaki diabetik dan memahami masalah penyakit Diabetes Melitus mencakup pengertian, tanda gejala, komplikasi, dan cara penanganan.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilakukan adalah Kuliah Kerja Nyata dengan Belajar Bersama Masyarakat (KKN-BBM) 66 Universitas Airlangga 2022. Pengabdian masyarakat berupa sosialisasi diabetes melitus dilakukan di salah satu wilayah dalam Kelurahan Banjar Sugihan, Kecamatan Tandes, Surabaya Barat pada tanggal 24 Juli 2022. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 1 dosen pembimbing dan 9 mahasiswa tim KKN yang bekerja sama dengan perangkat desa dan kader kesehatan setempat. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia yang berada di

Kelurahan Banjar Sugihan sebanyak 20 orang. Dalam pelaksanaannya, kegiatan sosialisasi diabetes melitus terbagi menjadi sesi sosialisasi materi, sesi pelatihan senam kaki diabetik, dan sesi diskusi oleh tim yang bertugas. Pada kegiatan ini, lansia menjadi sasaran utama karena tingginya angka penderita diabetes melitus di daerah Banjar Sugihan. Disamping itu, masyarakat selain lansia diperbolehkan untuk datang sebagai perwakilan dari setiap rumah tangga yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat diabetes melitus. Berikut rangkaian tahap yang dilakukan dalam rangka penyelenggaraan program sosialisasi diabetes melitus:

1. Tahap Perencanaan/Persiapan

Tahap persiapan kegiatan diawali dengan wawancara pada tokoh masyarakat mengenai keluhan apa yang paling sering disampaikan oleh masyarakat Kelurahan Banjar Sugihan. Selain wawancara, data Kelurahan Banjar Sugihan dalam angka kami kumpulkan untuk menimbang metode apa yang sesuai untuk menyelenggarakan program. Berdasarkan diskusi terdahulu, didapatkan bahwa diabetes melitus pada lansia menjadi persoalan yang cukup serius. Untuk melancarkan berjalannya program, tim KKN Kelurahan Banjar Sugihan menentukan waktu dan tempat yang dapat digunakan untuk pelaksanaan program sosialisasi diabetes melitus. Survei lapangan dilakukan pada kawasan RW 2 Kelurahan Banjar Sugihan sebagai tempat pengabdian dan didampingi oleh ketua RW serta perangkat desa yang bersangkutan.

2. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi Diabetes Melitus dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2022 dan berlokasi di Balai RW 02 Banjar Sugihan. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah lansia dan keluarga lansia, terutama mereka yang menderita dan memiliki riwayat diabetes melitus. Masyarakat diundang dengan bantuan RW dan RT setempat. Kegiatan ini akan dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi interaktif mengenai pentingnya pengendalian penyakit diabetes melitus pada lansia yang tentu hal ini perlu dilakukan dengan kerjasama antara keluarga dan lansia tersebut. Pemaparan sosialisasi dilakukan oleh tim KKN mengenai penjelasan singkat diabetes melitus yang disertai dengan pemaparan video tutorial senam kaki diabetik. Di akhir sosialisasi, akan diberikan kesempatan tanya jawab bagi masyarakat yang ingin bertanya seputar diabetes melitus. Tim penyelenggara menutup rangkaian dengan dokumentasi bersama antara peserta sosialisasi dan mitra yang turut hadir membantu jalannya acara.

3. Tahap Evaluasi

Indikator keberhasilan pada program ini adalah lansia dan keluarga memahami seputar penyakit diabetes melitus dan mampu mempraktikkan senam kaki diabetik. Tim mahasiswa melakukan evaluasi kegiatan berdasarkan jumlah lansia dan perwakilan keluarga yang hadir. Selain itu,

tim mahasiswa melakukan tanya jawab singkat untuk mengetahui peningkatan wawasan peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perencanaan

Balai RW dipilih menjadi tempat diselenggarakannya program sosialisasi diabetes melitus karena letaknya yang strategis dan mudah dijangkau masyarakat. Selain itu, balai RW juga memiliki ukuran yang cukup luas untuk menampung peserta dalam jumlah banyak. Setelah sosialisasi diabetes melitus interaktif ditentukan sebagai salah satu kegiatan pengabdian masyarakat oleh tim mahasiswa, dilakukan persiapan alat seperti kursi, LCD, proyektor, dan handbook berisi materi diabetes melitus yang akan diberikan pada waktu pelaksanaan program.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Balai RW 2 Kelurahan Banjar Sugihan, Kecamatan Tandes pada pukul 17.00 WIB. Pengabdian masyarakat diselenggarakan oleh tim KKN-BBM 66 Banjar Sugihan II dengan bantuan perangkat RW Kelurahan Banjar Sugihan. Target sasaran pada program ini adalah lansia dan keluarga lansia pada Kelurahan Banjar Sugihan. Dalam meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga seperti lansia, dukungan dari keluarga merupakan faktor penting yang berperan besar (Ratnawati et al., 2019). Menurut Wardani (2017), dukungan terpenting yang sangat dibutuhkan oleh lansia berasal dari keluarga mereka sebagai bantuan mengatasi masalah, menciptakan kehidupan yang bahagia di masa tua, serta mendukung lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan teratur dan sesuai kemampuan mereka.

Pengabdian dengan cara sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah oleh dua orang mahasiswa kedokteran dari tim KKN-BBM 66 Banjar Sugihan II. Sebelum memasuki sesi penyampaian materi, setiap warga yang datang akan diberikan handbook berisi materi mengenai diabetes melitus sebagai pegangan awal apabila ingin bertanya. Handbook yang diberikan pada peserta antara lain berisi tentang pengertian penyakit, gejala penyakit, serta cara mengatasi penyakit diabetes melitus.

Dalam sesi penyampaian materi, tim mahasiswa menjelaskan materi diabetes melitus yang telah disiapkan sebelumnya dan menampilkan video mengenai senam diabetik untuk dapat diikuti oleh seluruh peserta yang hadir. Senam kaki adalah suatu aktivitas atau latihan yang dilakukan dengan tujuan mencegah terjadinya luka dan meningkatkan peredaran darah di bagian kaki. Melalui senam kaki, sirkulasi darah dapat diperbaiki, otot-otot kecil di kaki dapat diperkuat, dan kelainan bentuk kaki dapat dicegah (Wahyuni, 2015). Pada kegiatan demonstrasi senam diabetik, sebanyak dua mahasiswa memandu dari depan dengan menjelaskan video

yang diputar, sedangkan mahasiswa lainnya bertugas untuk memantau dan membantu peserta yang mempreragakan senam diabetik. Pemilihan gerakan senam telah disesuaikan dengan metode yang paling sederhana sehingga harapannya dapat diimplementasikan oleh warga Kelurahan Banjar Sugihan dimanapun mereka berada, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh mahasiswa

Setelah sesi penyampaian materi, masyarakat dipersilahkan untuk bertanya maupun menyampaikan pengalaman pribadi mengenai riwayat diabetes melitus yang dimiliki. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan menciptakan sosialisasi yang interaktif antara penyelenggara program dan peserta yang hadir. Berdasarkan tanya jawab dan hasil diskusi yang dilakukan lansia pada Kelurahan Banjar Sugihan, sebagian besar mengalami gejala yang sama dan mempertanyakan cara apa yang sesuai dengan permasalahan yang mereka rasakan. Setelah para lansia bertanya, tim mahasiswa memberikan edukasi mengenai tindakan yang sesuai dan tidak sesuai dalam menangani keluhan yang dialami, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Sesi diskusi

3. Monitoring dan Evaluasi

Pada kegiatan sosialisasi Diabetes Melitus yang dilakukan pada hari Minggu, 24 Juli 2022, sebanyak 28 orang warga Banjar Sugihan turut hadir untuk mendukung jalannya acara. Melalui daftar absensi tersebut diketahui bahwa jumlah peserta yang hadir telah melampaui target yang ditentukan

yaitu sebesar 20 orang. Setiap peserta yang hadir mewakili rumah tangga dengan pasien atau keluarga yang memiliki riwayat diabetes. Evaluasi kegiatan ini dapat dilihat melalui antusiasme masyarakat yang hadir dan melakukan tanya jawab dalam sesi diskusi. Sebagian besar lansia dan keluarga yang hadir telah mahami pentingnya dan mampu mempraktikkan senam kaki diabetik. Wawancara dilakukan pada peserta maupun perangkat desa setempat untuk mengetahui manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan sosialisasi diabetes melitus oleh tim KKN-BBM 66 Banjar Sugihan II. Tim mahasiswa juga meminta saran dan masukan terhadap program yang telah selesai dilaksanakan.

Hingga kegiatan pengabdian berakhir, tidak ditemukan hambatan selain mundurnya timeline kegiatan yang dapat mempengaruhi berjalannya acara. Mundurnya waktu memulai acara tidak merubah isi dari program yang telah direncanakan, karena tim KKN Kelurahan Banjar Sugihan mempersingkat waktu penyampaian materi tanpa mengurangi isi materi yang disampaikan. Lansia dan keluarga lansia dari Kelurahan Banjar Sugihan sebagai mitra dalam kegiatan ini menunjukkan ketertarikan yang baik dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan juga aktif dalam mengajukan pertanyaan seputar diabetes melitus. Sehingga acara benar-benar berjalan sesuai apa yang telah terkonsep.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan serangkaian kegiatan KKN-BBM 66 Universitas Airlangga 2022 yang dilakukan oleh mahasiswa dalam bentuk pengabdian masyarakat berjalan dengan sukses dan telah mencapai indikator keberhasilan 100% dimana jumlah peserta yang terdiri dari lansia dan keluarga lansia telah melebihi target awal yang ditentukan. Masyarakat terlihat antusias dan menyambut baik materi yang disampaikan oleh mahasiswa dengan selalu mengajukan pertanyaan dan mengajak diskusi. Pelaksanaan program sosialisasi diabetes melitus yang hanya diseleggarakan dalam satu waktu, diharap mampu menjadi agenda tetap oleh posyandu lansia dalam mengurangi kasus diabetes melitus yang terjadi pada masyarakat setempat. Selain itu, masyarakat setempat diharap dapat mengetahui dan melakukan senam kaki diabetik sebagai upaya pencegahan diabetes melitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada: Universitas Airlangga yang telah menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai salah satu bagian dari Kuliah Kerja Nyata (KKN). Seluruh perangkat Kelurahan Banjar Sugihan Kecamatan Tandes yang mendukung terselenggaranya kegiatan ini. Bapak dan Ibu tenaga pendidik dan para mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya sebagai pengisi acara dalam kegiatan ini.

Serta seluruh masyarakat yang turut hadir untuk mendukung jalannya kegiatan yang diselenggarakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. (2019). *Profil Kesehatan 2019*. Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2021). *Profil Kesehatan 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Febrinasari, R. P., Sholikah, T. A., Pakha, D. N., & Putra, S. E. (2020). *Buku Saku Diabetes Untuk Awam* (Issue November). Uns Press.
- Hardianto, D. (2021). Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, Dan Pengobatan. *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia*, 7(2), 304–317.
- Hardika, B. D. (2018). Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe Ii Melalui Senam Kaki Diabetes. *Medisains*, 16(2), 60. <https://doi.org/10.30595/Medisains.V16i2.2759>
- Haryoto, Indrayudha, P., & Mufliah, C. H. (2022). *Sosialisasi Diabetes Melitus Di Desa Batan, Banyudono, Boyolali. Prosiding Webinar Abdimas*, 1(1), 308–313.
- Imelda, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Diabetes Melitus Di Puskesmas Harapan Raya Tahun 2018. *Scientia Journal*, 8(1), 28–39.
- Lestari, Zulkarnain, & Sijid, A. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan Dan Cara Pencegahan. *Jurnal Uin*, 7(1), 237–241.
- Lestarina, N. N. W. (2018). Tingkat Stres Penderita Diabetes Melitus Di Panti Werda Santu Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 22–25.
- Ratnawati, D., Wahyudi, C. T., & Zetira, G. (2019). Dukungan Keluarga Berpengaruh Kualitas Hidup Pada Lansia Dengan Diagnosa Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(02), 585–593. <https://doi.org/10.33221/Jiiki.V9i02.229>
- Sya'diyah, H., Widayanti, D. M., Kertapati, Y., Anggoro, S. D., Ismail, A., Atik, T., & Gustayansyah, D. (2020). Penyuluhan Kesehatan Diabetes Melitus Penatalaksanaan Dan Aplikasi Senam Kaki Pada Lansia Di Wilayah Pesisir Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 9–27. <https://doi.org/10.31596/Jpk.V3i1.64>
- Wahyuni, T. D. (2015). Ankle Brachial Index (Abi) Sesudah Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 143–151.
- Wardani, D. K. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Distress Pada Pasien Diabetes Di Rumah Sakit Moewardi. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*. <http://www.albayan.ae>
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarak, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2), 44–48. <https://doi.org/10.47686/Bam.V2i2.439>
- Zheng, Y., Ley, S. H., & Hu, F. B. (2018). Global Aetiology And Epidemiology Of Type 2 Diabetes Mellitus And Its Complications. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(2), 88–98. <https://doi.org/10.1038/Nrendo.2017.151>