

EDUKASI KENALI, PAHAMI, KENDALIKAN DIABETES MELLITUS DI POSYANDU LANSIA GENTAN, SUKOHARJO

Diyan Sakti Purwanto¹, Ester Dwi Antari², Tiara Natali³

^{1,2,3}D3 Farmasi Politeknik Indonusa Surakarta, Surakarta

*Email corresponding author: diyansakti@poltekindonusa.ac.id

Abstrak: Diabetes melitus (DM) adalah suatu keadaan tubuh tidak dapat menghasilkan hormon insulin sesuai kebutuhan atau tubuh tidak dapat memanfaatkan secara optimal insulin yang dihasilkan sehingga terjadi lonjakan kadar gula dalam darah melebihi normal. Faktor-faktor penyebab yang dapat meningkatkan kejadian Diabetes Mellitus yaitu, faktor keturunan atau genetik, obesitas atau kegemukan, faktor usia, Hipertensi atau sering dikenal dengan tekanan darah tinggi, aktifitas fisik yang kurang, kadar HDL kolesterol, stres, riwayat diabetes gestasional atau melahirkan bayi dengan berat badan lahir lebih 4 kg. Hal ini juga dapat terjadi karena adanya dampak menggunakan obat Diabetes melitus dari awal sejak mereka dapatkan hingga akhir yang kurang sesuai yang juga berdampak dari kesalahan pengelolaan obat akan berdampak dilingkungan. Hal ini pada akhirnya menyebabkan kerugian bagi penderita Diabetes melitus. Salah satu cara mengendalikan Diabetes melitus yang baik dan benar adalah dengan menerapkan penyuluhan Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes melitus yang dilaksanakan di Desa Ngiser sukoharjo dengan peserta 43 orang lansia. Berdasarkan penyuluhan mengenai Diabetes melitus yang telah dilakukan di dapatkan hasil Posyandu Lansia Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo aktif bertanya dan memiliki Tingkat kepapahaman 90% tentang Diabetes melitus serta dapat menggunakan minuman herbal serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat menjaga keamanan dan Kesehatan warga posyandu lansia. Selain itu dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia tentang diabetes mellitus. Mendorong perubahan perilaku yang positif dalam mengoptimalkan pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang aman, terarah dan tepat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Diabetes melitus; Posyandu lansia; herbal

Abstract: Diabetes mellitus is a condition where the body cannot produce insulin hormone as needed or the body cannot optimally utilize the insulin produced so that there is a spike in blood sugar levels above normal. The causative factors that can increase the incidence of Diabetes Mellitus are hereditary or genetic factors, obesity or being overweight, age factors, cholesterol levels, stress, history diabetes or giving birth to baby of more than 4 kg. This can also happen because the impact of using Diabetes mellitus drugs from the beginning since they get it until the end which is less appropriate which impact on drug management errors that will be seen in the environment. This ultimately causes losses for Diabetes mellitus sufferers. One way to control Diabetes mellitus properly and correctly is to implement counseling on Recognizing, Understanding, Controlling Diabetes mellitus which was carried out in Ngiser Village, Sukoharjo with 43 elderly participants. Based on counseling on Diabetes mellitus that has been carried out, the results obtained are that the Elderly Posyandu of Keden Baru Village actively ask questions and have a 90% understanding of Diabetes mellitus and can use herbal drinks and apply them in everyday life. So that it can maintain the safety and health of elderly Posyandu residents. In addition increase awareness and knowledge of the elderly about diabetes mellitus. Encourage positive behavioral changes in optimizing a balanced and safe, targeted and appropriate physical activity so that it can improve the quality of life of the elderly

Keywords: Diabetes mellitus; Posyandu for the elderly; herbal

Pendahuluan

Kesehatan adalah keadaan sehat seseorang baik secara fisik, jiwa maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif. Selain itu, dijelaskan pula bahwa kesehatan merupakan segala bentuk kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan yang dilakukan secara selaras dan berkesinambungan guna memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif oleh Pemerintah Pusat, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat. Usia 60 tahun keatas (lansia) rentan terserang penyakit, terutama penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus (Suryanti, 2021).

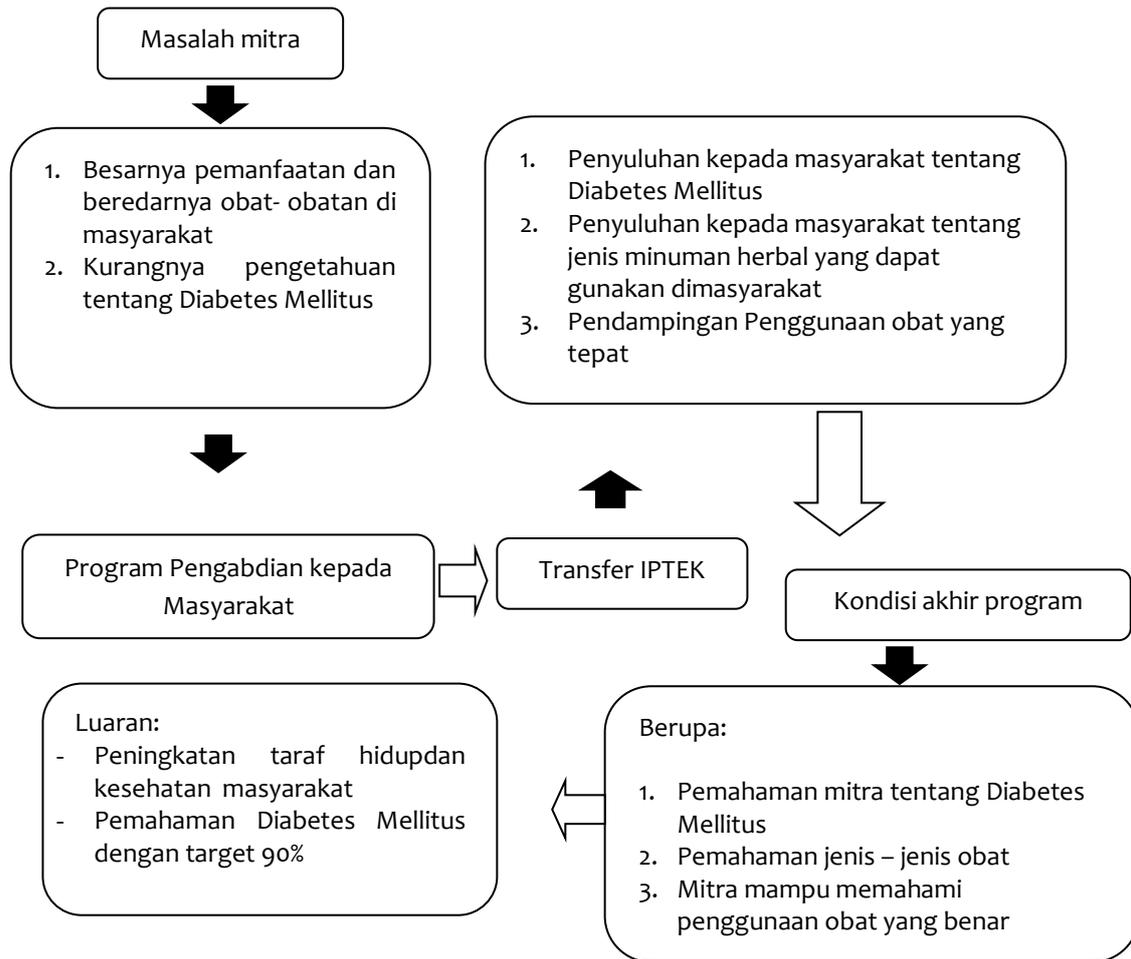
Diabetes melitus (DM) adalah suatu keadaan tubuh tidak dapat menghasilkan hormon insulin sesuai kebutuhan atau tubuh tidak dapat memanfaatkan secara optimal insulin yang dihasilkan, terjadi lonjakan kadar gula dalam darah melebihi normal. DM merupakan keadaan hiperglikemia kronik disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal yang menimbulkan berbagai komplikasi. Organisasi Internasional Diabetes Federation (*IDF/ International Diabetes Federation*) memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20 – 79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3 % dari total penduduk pada usia yang sama. Prevalensi diabetes meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9 % atau 111,2 juta orang pada umur 65 – 79 tahun. Angka diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. Indonesia berada di peringkat ke-7 dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta (WD *et al.*, 2021).

Faktor-faktor penyebab yang dapat meningkatkan kejadian Diabetes Melitus yaitu, faktor keturunan atau genetik, obesitas atau kegemukan, faktor usia, Hipertensi atau sering dikenal dengan tekanan darah tinggi, aktifitas fisik yang kurang, kadar HDL kolesterol, stres, riwayat diabetes gestasional atau melahirkan bayi dengan berat badan lahir lebih 4 kg (Budianto *et al.*, 2022).

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo yang terdapat banyak lansia ini bertujuan untuk memberikan edukasi & inovasi jamu untuk mengontrol gula darah dan pengendalian gula darah bagi lansia. Dengan melibatkan tenaga kesehatan, ahli gizi, dan masyarakat setempat, program yang diharapkan ini dapat memberikan dampak positif dalam pengendalian diabetes melitus pada lansia. Pengabdian ini dapat mengedukasi dan meningkatkan pengetahuan tentang Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus serta dapat mendorong perubahan perilaku yang positif dalam mengoptimalkan pola makan yang seimbang, dan aktivitas fisik yang aman terarah dan tepat maka dari itu kami memberikan pemahaman untuk pencegahan, dan pengobatan apa saja yang dapat dilakukan di rumah.

Metode

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang “Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus di Posyandu Lansia Gentan Sukoharjo” dilakukan dengan persiapan penyuluhan semua anggota team pelaksana yang dilanjutkan dengan persiapan tempat kegiatan penyuluhan di Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo dengan sasaran penyuluhan para lansia dengan Transfer IPTEK di Masyarakat sebagai berikut:



Bagan 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Semua anggota pengabdian melakukan pengecekan terhadap perlengkapan yang dibutuhkan serta melakukan briefing untuk kelancaran acara dan mengingatkan agar fokus terhadap apa yang menjadi tanggung jawab materi Diabetes Mellitus serta luaran yang akan dicapai. Acara penyuluhan diawali dengan pembukaan, berdoa, pemaparan materi, tanya jawab dan evaluasi luaran.

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Rabu, 07 Mei 2025
 Tempat : Posyandu Lansia Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo
 Waktu : 09.00 WIB - selesai
 Peserta : 43 Orang Lansia Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode:

2.1 Metode Ceramah

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang “Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus di Posyandu Lansia Gentan Sukoharjo” diawali dengan ceramah dan penyuluhan kepada masyarakat. Adapun materi yang diberikan terkait Diabetes Mellitus bagi Masyarakat (Prabandari &

Febriyanti, 2016).

2.2 Metode Demonstrasi dan Pelatihan

Kegiatan demonstrasi dan pelatihan ini merupakan kegiatan lanjutan dari ceramah yang telah dilakukan. Pada kegiatan ini dilakukan dengan mendemonstrasikan tentang pembuatan minuman herbal, serta pemanfaatannya yang baik.

2.3 Diskusi

Kegiatan diskusi dilakukan untuk memperdalam pemahaman peserta tentang Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus di Posyandu Lansia.

2.4 Evaluasi

Evaluasi kegiatan adalah dengan kuisisioner dan wawancara terkait pemahaman masyarakat tentang Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus di Posyandu Lansia. Untuk mengetahui pemahaman peserta maka dilakukan pembagian kuisisioner yang berisi soal pre test dan post test setelah pemaparan materi, sehingga dapat dibandingkan bahwasanya hasil jawaban post test setelah pemaparan materi banyak yang benar

Alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa flyer yang akan digunakan dalam demonstrasi oleh masyarakat secara sederhana dengan memerikan contoh herbal yang sering digunakan Masyarakat (Purwanto & Cakrawati, 2024).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan awal yang dilakukan adalah persiapan agar kegiatan dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar. Dalam penyuluhan di Posyandu Lansia Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo ini dilakukan dengan mempersiapkan seluruh keperluan kegiatan penyuluhan jauh-jauh hari. Hal-hal yang dipersiapkan diantaranya menentukan dimana acara akan digelar, perencanaan acara kegiatan, perencanaan anggaran yang diperlukan, perencanaan keperluan-keperluan kegiatan, survei tempat, perencanaan konsumsi dan kehumasan. Selain perlengkapan yang tepat juga harus mencatat semua yang diperlukan saat acara berlangsung. Materi yang disampaikan bagi masyarakat dibuat dengan sebaik mungkin agar tidak monoton. Koordinasi dan bersinergi untuk kelancaran kegiatan agar dapat berlangsung dengan baik dimulai dengan membersihkan tempat acara agar tempat sudah bersih dan rapi serta mempersiapkan semua kebutuhan mulai dari sound, alat untuk memaparkan materi (Kurniawansyah, 2018).



Gambar 1. Penyuluhan Peserta

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus Pada Posyandu Lansia Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo ini berlangsung dengan lancar tanpa kendala yang berarti. Kegiatan ini diikuti oleh 43 Orang dari Posyandu Lansia Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo, Jawa Tengah. Antusiasme peserta sangat tinggi dalam bertanya mengenai Diabetes Mellitus (Putri & Choliso, 2023) .



Gambar 2. Diskusi Materi Diabetes Mellitus

Kegiatan penyuluhan dimulai pada pukul 09.00 WIB. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Posyandu Lansia dengan sasaran penyuluhan bapak ibu lansia. Penyuluhan dimulai dengan melakukan pembukaan dengan berdoa terlebih dahulu kemudian sambutan dari Ketua. Setelah acara pembukaan, acara dilanjutkan pemaparan tentang Diabetes Mellitus dan minuman herbal (Setiawan *et al.*, 2020).



Gambar 3. Penggunaan Minuman Herbal

Kegiatan penyuluhan dengan materi edukasi Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus. Pemaparan yaitu tentang Diabetes Mellitus yang di dalamnya bagaimana cara mendapatkan obat dengan benar, cara menggunakannya, serta pembuatan minuman herbal anti Kenali, Pahami, Kendalikan. Selain itu sambil mendengarkan peserta diberikan leaflet tentang Diabetes Mellitus serta pemaparan menyampaikan materi serta memberi pertanyaan kepada peserta sehingga ada timbal balik dalam komunikasi antar pemateri dan peserta. Selain itu juga peserta langsung minum obat herbal yang dibuat. Peserta penyuluhan tidak ada kesulitan, paham dengan materi yang dijelaskan dan aktif bertanya tentang Diabetes Mellitus (Razoki et al., 2023). Acara terakhir adalah melakukan acara penutupan kepada peserta penyuluhan dan dilanjut dengan sesi foto bersama dengan peserta penyuluhan.



Gambar 4. Foto Bersama Dengan Posyandu Lansia

Berdasarkan tujuan awal yang ingin dicapai yaitu untuk lebih melatih, baik hard-skill maupun soft-skill dan meningkatkan kompetensi masyarakat sasaran. Hal tersebut optimistis berhasil dan tercapai sesuai tujuan awal karena dari awal mulainya kegiatan, para peserta memperhatikan pemateri dan setelah materi selesai dijelaskan peserta aktif bertanya tentang Diabetes Mellitus (Fatiha & Sabiti, 2021). Selain aktif, hal ini juga menandakan semangat para peserta untuk belajar

mengenai obat dan herbal dengan harapan para peserta dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dan bermanfaat bagi kesehatan. Selain hasil terhadap peserta, hasil yang dicapai yaitu terbangunnya jiwa kerja sama dan gotong royong untuk berjalannya kegiatan penyuluhan ini tanpa ada permasalahan yang terjadi. Selain itu juga kemampuan soft-skill dan hard skill dapat menjaga hubungan baik antara masyarakat peserta dengan Politeknik Indonusa Surakarta dapat terus terjalin. Selain itu, dari hasil evaluasi kegiatan pengabdian ini juga menghasilkan beberapa luaran yaitu masyarakat dapat bertambah 90% tingkat pengetahuannya tentang Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus Pada Posyandu Lansia guna menjaga kesehatan dan mendorong untuk perubahan perilaku yang positif dalam mengoptimalkan pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang aman, terarah dan tepat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup di posyandu lansia.

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan menemui beberapa hambatan yang terjadi diantaranya adalah waktu kegiatan terlalu cepat, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang jenis obat serta sifat acuh terhadap dosis pemakaian obat dan herbal anti Diabetes Mellitus. Hambatan tersebut dapat disikapi dengan tanggung jawab dan tepat waktu dalam persiapan acara, pemberian contoh tentang jenis obat Diabetes Mellitus secara langsung serta penjelasan tentang dampak jika tidak tepat dosis pemakaian obat (Sukmawati & Tarmizi, 2022). Penyuluhan selanjutnya diharapkan juga dapat meningkatkan kemampuan soft-skill dan hard skill masyarakat dengan pengukuran melalui pre test dan post test serta lebih banyak lagi memberikan jenis obat yang beredar dipasaran sehingga masyarakat dapat melaksanakan tentang Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus Pada Posyandu Lansia guna menjaga kesehatan dan mendorong untuk perubahan perilaku yang positif sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa Edukasi Kenali, Pahami, Kendalikan Diabetes Mellitus Posyandu Lansia Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo adalah:

1. Pengetahuan masyarakat terhadap diabetes bagi lansia di posyandu Gentan sudah meningkat kepehamannya tentang tanda - tanda jika gula darah naik dan paham untuk solusi bila gula darah naik dengan cek dan konsultasi ke dokter serta memiliki persediaan obat atau bahan herbal dirumah
2. Peserta sangat antusias sehingga terdapat peningkatan 90% pemahaman masyarakat lansia Ketika edukasi terdapat perubahan yang awalnya kurang paham menjadi paham dalam menjaga Kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Politeknik Indonusa Surakarta yang telah memberi dukungan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat Posyandu Lansia Desa Keden Baru RT 01/07, Gentan, Baki, Sukoharjo .

Referensi

- Budianto, R. E., Linawati, N. M., Arijana, I. G. K. N., Wahyuniari, I. A. I., & Wiryawan, I. G. N. S. (2022). Potensi Senyawa Fitokimia pada Tumbuhan dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Diabetes Mellitus. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 4(5), 548–556. <https://doi.org/10.25026/jsk.v4i5.1259>
- Fatiha, C. N., & Sabiti, F. B. (2021). Peningkatan Kepatuhan Minum Obat Melalui Konseling Apoteker pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Halmahera Kota Semarang. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research*, 6(1), 41. <https://doi.org/10.20961/jpscr.v6i1.39297>
- Kurniawansyah. (2018). Materi Pelatihan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Obat. *Kementerian Kesehatan R1*, 7(4), 265–268.
- Prabandari, S., & Febriyanti, R. (2016). Sosialisasi Pengelolaan Obat Dagusibu (Dapatkan, Gunakan, Simpan, Buang) Di Kelurahan Pesurungan Kidul Kota Tegal Bersama Ikatan Apoteker Indonesia Tegal. *Parapemikir : Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(1), 53–54. <https://doi.org/10.30591/pjif.v5i1.316>
- Purwanto, D. S., & Cakrawati, P. K. (2024). Edukasi “D AGUSIBU” Dalam Menjaga Kesehatan dan Keamanan Obat Pada Masyarakat Ngiser Sukoharjo. 7(3), 773–780.
- Putri, N. A., & Choliso, Z. (2023). Model Intervensi Kepatuhan Minum Obat Dan Kontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2: Tinjauan Sistematis Intervention Model of Drug Compliance and Blood Sugar Control in Type 2 Diabetes Mellitus Patients: Systematic Review. *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 18(1), 103–114. <https://doi.org/>
- Razoki, R., Ritonga, N. A. B., Sembiring, N. B., & Neswita, E. (2023). Skrining Resep Polifarmasi Secara Klinis Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Rumah Sakit Advent. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(2), 702–706. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i2.154>
- Setiawan, D., Wibowo, A., Dwi, N., & Amalia, F. (2020). Pengaruh Konseling dan Alat Bantu Pengingat Pengobatan terhadap Kepatuhan Minum Obat dan Outcome Klinik Pasien Diabetes Mellitus dan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 18(2), 169–176. <https://doi.org/10.35814/jifi.v18i2.761>
- Sukmawati, R., & Tarmizi, M. I. (2022). Pengaruh Pemberian Konseling. *Tjyybjb.Ac.Cn*, 27(2), 58–66. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
- Suryanti, P. E. (2021). Konsep Sehat-Sakit : Sebuah Kajian Filsafat. *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 12(1), 90. <https://doi.org/10.25078/sjf.v12i1.2005>
- WD, K. M. S., Sari, C. K., Huda, N., & Salma, F. (2021). Pencegahan Komplikasi dengan Pengendalian Kadar Gula Darah pada Pasien DM di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 1(2), 153–157. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v1i2.4>