

**MENINGKATKAN KAPASITAS LANSIA MELALUI PENYULUHAN
MENGENAI GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PREVENTIF KEJADIAN
DIABETES MELLITUS DI PRAKTIK BIDAN BERSAMA CITRA LESTARI
KABUPATEN BOGOR**

***INCREASING THE CAPACITY OF THE ELDERLY THROUGH EDUCATION ON
BALANCED NUTRITION AS A PREVENTIVE EFFORT FOR THE EVENT OF
DIABETES MELLITUS IN COLLECTIVE MIDWIFE PRACTICE***

Arini Kusmintarti, Estu Lovita Pembayun, Gracea Petricka, Kasyafiya Jayanti, Liana
Elfaristo, Rochmawati, Sisilia Prima Y. Buka, Sri Hayuningsih,

Veronica Fary
Universitas Gunadarma

gracepetricka@staff.gunadarma.ac.id , kasyafiayjayanti@staff.gunadarma.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok yang rentan terkena diabetes mellitus, hal ini terjadi karena lansia mengalami berbagai penurunan fisik, psikologis, sosial, spiritual dan kultural sehingga dapat menimbulkan resiko komplikasi yang lebih memerlukan perhatian. Tingginya jumlah penderita Diabetes Melitus diakibatkan oleh tingkat pengetahuan yang rendah dan kesadaran dalam melakukan deteksi dini penyakit Diabetes Melitus yang cukup kurang. Salah satu upaya preventif dalam pencegahan diabetes melitus pada lansia adalah dengan pemberian pendidikan kesehatan atau penyuluhan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai gizi seimbang untuk kemudian diikuti dengan perubahan perilaku berkaitan dengan pola makan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan langsung di rumah masing-masing lansia. Kegiatan penyuluhan tidak dapat dilaksanakan secara bersama dengan banyak lansia dalam satu waktu dan tempat dikarenakan pandemi COVID-19. Materi penyuluhan dalam bentuk *leaflet* dan di presentasikan oleh pembicara. Bahan-bahan pendukung pelaksanaan kegiatan meliputi formulir registrasi, kuesioner *pretest* dan kuesioner *posttest*. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 10 April 2021, berlangsung selama kurang lebih 30 menit diikuti oleh 19 orang. Evaluasi hasil menunjukkan adanya peningkatan nilai *posttest*, yakni rata-rata 80 setelah diberi penyuluhan dari nilai rata-rata *pretest* 68. Berdasarkan hasil tersebut lansia diharapkan dapat menerapkan pola gizi seimbang dalam menu makanan sehari-sehari dan rutin melakukan pemeriksaan kadar gula darah.

Kata kunci: gizi seimbang, lansia, diabetes mellitus

ABSTRACT

The elderly are group of population that vulnerable to have diabetes mellitus. This could happens because they have experienced various physical, psychological, social, spiritual and cultural loss that leads to risk of serious condition such as complication of illness that require more attention. The main reason of high prevalence of Diabetes Mellitus are associated with lack of knowledge and less awareness to perform early detection. Health education is one of preventive action to cut this problem. This health education performed by lecturers of Midwifery Major of Gunadarma University is aim to enhance knowledge of the elderly about nutritional balance that leads to behavior change associated with their eating pattern. This community service was held privately through door to door method at each participants' home to avoid crowds in this COVID-19 pandemic era. The speaker explains the health education materials through a leaflet. Health educator team also bring some supported materials include registration forms, pre test and post test questionnaires that needed to be fill by the participants. This health education was held on April 10th 2021, ran for approximately 30 minutes and was attended by 19 people. Evaluation conducted shows that post test score at 80 which a significant increased compared to pre test score at 68. As it was reported for significant result, we believe the elderly can perform better diet and maintance the nutritional balance for their daily menu. In addition, they also become more aware to do monthly check to maintain their blood sugar level.

Keywords: nutritional balance, elderly, diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus adalah penyakit yang disebabkan terjadinya gangguan metabolik yang ditandai dengan kenaikan kadar gula darah melebihi batas nilai normal (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Pada tahun 2014 diketahui bahwa prevalensi kasus diabetes mellitus di Asia Tenggara mencapai 8,3% dan diprediksi akan meningkat menjadi 10,1% pada tahun 2035 (PDPERSI, 2016). Indonesia menempati peringkat ke tujuh sebagai negara dengan jumlah penyandang diabetes mellitus terbanyak di dunia yaitu sebesar 10,7 juta jiwa sekaligus mengambil predikat sebagai satu-satunya Negara Asia Tenggara pada daftar tersebut (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Diabetes mellitus akan berdampak bagi kesehatan penderita secara keseluruhannya. Penderita akan mengalami berbagai komplikasi akibat diabetes seperti penyakit kardiovaskular, neuropati, retinopati. Penderita diabetes akan mengalami penurunan produktivitas dan kualitas hidup di masa tua (Arief, 2011).

Riskesdas 2013 dan 2018 menyatakan bahwa prevalensi kejadian diabetes mellitus semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Lansia merupakan kelompok yang rentan terkena diabetes mellitus, hal ini terjadi karena lansia mengalami berbagai penurunan fisik, psikologis, sosial, spiritual dan kultural sehingga dapat menimbulkan resiko komplikasi yang lebih memerlukan perhatian (Stanhope, M.& Lancaster, 2016). Prevalensi kejadian diabetes mellitus pada lansia meningkat dari 11,8% pada tahun 2013 menjadi 15,6% pada tahun 2018 (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Tingginya perilaku makan dan minum yang manis terbukti menjadi faktor resiko pencetus diabetes mellitus (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Faktor resiko diabetes mellitus yang berhubungan dengan pola makan adalah faktor resiko yang dapat dikendalikan melalui program pencegahan dan pengendalian, salah satunya dengan melakukan penyuluhan pola gizi seimbang untuk lansia.

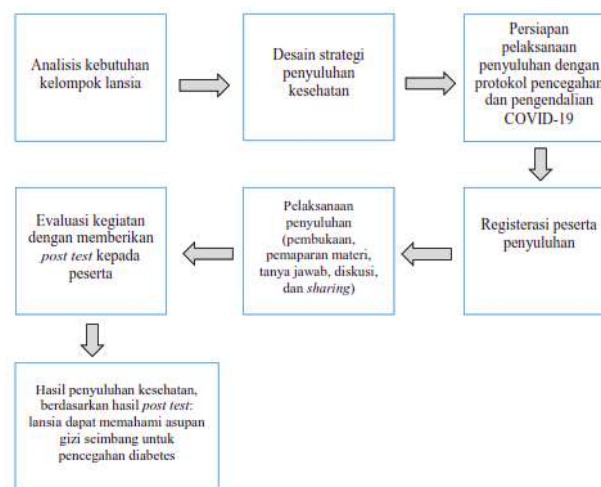
Upaya pencegahan dan pengendalian Diabetes Mellitus melalui penyuluhan pola gizi seimbang untuk lansia dilakukan agar individu yang sehat tetap sehat, orang dengan faktor

resiko dapat mengendalikan faktor resikonya, dan orang yang sudah menderita penyakitnya dapat mengendalikan terjadinya komplikasi yang lebih serius bahkan kematian (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, observasi, dan rekam data yang dilakukan bekerjasama dengan mitra, diperoleh informasi bahwa banyak kelompok lansia yang berdomisili di wilayah sekitar tempat praktik mitra memiliki masalah kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang pada lansia sehingga pendidikan kesehatan mengenai pola gizi seimbang perlu dilakukan.

METODE

Kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan langsung di rumah masing-masing lansia. Kegiatan penyuluhan tidak dapat dilaksanakan secara bersama dengan banyak lansia dalam satu waktu dan tempat dikarenakan pandemi COVID-19. Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang pada lansia dilaksanakan tanpa biaya sebagai wujud pelaksanaan pengabdian masyarakat (Abdimas) dari tim dosen Program Studi Kebidanan Universitas Gunadarma, Mahasiswa Kebidanan bekerjasama dengan Praktik Bidan Bersama Citra Lestari, Bojonggede, Kabupaten Bogor. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat, ditunjukkan pada gambar dibawah meliputi tahapan rencana kegiatan dan metode kegiatan pengabdian masyarakat yang terkait dengan hasil dan pembahasan.



Gambar 1 Metode Pelaksanaan Solusi

Bahan utama dalam pelaksanaan kegiatan adalah materi penyuluhan dalam bentuk *leaflet* dan di presentasikan oleh pembicara. Bahan-bahan pendukung pelaksanaan kegiatan meliputi formulir registrasi, kuesioner *pretest* dan kuesioner *posttest*. Bahan-bahan pendukung pelaksanaan kegiatan meliputi perangkat komputer dan media proyeksi. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 10 April 2021, berlangsung selama kurang lebih 30 menit disetiap rumah lansia dan diikuti oleh 19 orang lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berhasil dilaksanakan melalui program peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang sebagai upaya pencegahan terjadinya penyakit diabetes mellitus pada lansia. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka di rumah masing-masing lansia dengan metode ceramah dan melalui media *leaflet*. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tetap mengikuti protokol pencegahan dan pengendalian COVID-19. Adapun kegiatan ini bekerjasama dengan Praktik Bidan Citra Lestari, Bojonggede, Kabupaten Bogor.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 10 April 2021, berlangsung selama kurang lebih 30 menit diikuti oleh 19 orang lansia yang berdomisili di wilayah sekitar tempat Praktik Bidan Citra Lestari. Kegiatan dilaksanakan dimasing-masing rumah lansia untuk menghindari kerumunan yang terlalu banyak karena kegiatan dilaksanakan dimasa pandemi COVID-19.



Gambar 2 Dokumentasi pelaksanaan kegiatan

Tabel 1 Hasil *pretest* dan *post test*

No	Lansia	Nilai <i>pretest</i>	Nilai <i>post test</i>
1	1	68	82
2	2	72	80
3	3	60	82
4	4	74	85
5	5	50	78
6	6	70	82
7	7	65	85
8	8	62	75
9	9	80	85
10	10	75	80
11	11	68	75
12	12	70	78
13	13	65	75
14	14	70	85
15	15	72	90
16	16	66	70
17	17	70	82
18	18	75	80
19	19	60	75
Nilai rata-rata		68	80

Evaluasi hasil dilakukan dengan menilai hasil *pretest* dan *posttest*, serta antusiasme dan keaktifan peserta selama kegiatan penyuluhan baik saat penjelasan materi maupun sesi tanya jawab. Hasil yang didapatkan yakni:

1. Jumlah lansia yang datang memenuhi target peserta penyuluhan yaitu 19 orang.
2. Peserta mampu mengikuti penyuluhan dengan menerapkan potokol pencegahan dan pengendalian COVID-19 dengan menggunakan masker, mencuci tangan, serta menjaga jarak.
3. Seluruh peserta mampu mendengarkan ceramah terkait gizi seimbang untuk mencegah diabetes mellitus yang disampaikan dengan baik, tenang serta tampak fokus.
4. Rerata nilai *pretest* sebelum diberikan penyuluhan adalah 68. Terdapat peningkatan rerata nilai *posttest* menjadi 80 setelah diberikan penyuluhan.

5. Sebanyak 84% atau 16 orang peserta berperan aktif saat sesi diskusi dan tanya jawab serta mampu menjelaskan kembali dengan bahasa sendiri terkait gizi seimbang meliputi makanan yang dianjurkan untuk lansia, makanan yang dibatasi untuk lansia serta hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penyajian makanan.
6. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan sesuai dengan durasi waktu yang direncanakan yakni 30 menit di setiap rumah peserta.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan memberikan dampak positif dengan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai gizi seimbang yang harus diperhatikan untuk mencegah terjadinya penyakit diabetes mellitus pada lansia.

PEMBAHASAN

Lansia merupakan kelompok yang rentan menderita diabetes mellitus dan salah satu faktor resiko yang disoroti adalah bagaimana lansia mengatur pola makan sehari-hari (Stanhope, M.& Lancaster, 2016) (Kementrian Kesehatan RI, 2020).

Tindakan preventif diabetes mellitus melalui penyuluhan kesehatan penting dilakukan untuk mengurangi beban yang dihadapi oleh penderita diabetes, keluarga, dan masyarakat. Upaya preventif dapat menekan biaya dalam perkembangan lebih lanjut dari penyakit diabetes dan penurunan kejadian komplikasi. Upaya preventif diabetes mellitus dilakukan dengan memodifikasi faktor risiko salah satunya dengan pola makan yang seimbang (PERKENI, 2019).

Hasil evaluasi di akhir kegiatan penyuluhan terbukti dapat meningkatkan nilai *post test* sebesar 12%. Hal ini sesuai dengan penelitian Keeratiyutawong, et al (2005) yang membuktikan bahwa dukungan program edukasi dari perawat dapat meningkatkan pengetahuan pasien Diabetes Mellitus tipe 2 sehingga memiliki kemampuan untuk merubah perilakunya. Lansia yang menjadi peserta penyuluhan kini dapat memahami dengan baik tentang gizi seimbang serta diharapkan menjadi agen perubahan yang dapat menjalankan

pencegahan tingkat lebih lanjut dengan menerapkan pola gizi seimbang dalam menu sehari-hari, melakukan pemeriksaan dan kontrol kesehatan rutin dan menyampaikan informasi kesehatan tersebut kepada kelompok masyarakat di komunitasnya.

Selama kegiatan penyuluhan berlangsung seluruh lansia dapat menyimak dengan tenang dan fokus. Sebagian besar lansia berperan aktif dalam diskusi dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan dan jawaban-jawaban seputar materi yang diberikan.

Kendala yang dialami selama persiapan dan pelaksanaan kegiatan penyuluhan adalah sulitnya akses lansia terhadap teknologi yang mendukung pelaksanaan penyuluhan secara daring sehingga penyuluhan tatap muka dengan tetap memperhatikan proses menjadi satu-satunya pilihan agar tujuan dari pendidikan kesehatan kepada masyarakat tetap tercapai.

Tahapan berikutnya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengakomodasi lansia dalam pemeriksaan kesehatan khususnya terkait diabetes mellitus berupa pemeriksaan gula darah dan pendampingan yang dilakukan oleh tim dosen Program Studi Kebidanan Universitas Gunadarma bekerjasama Praktik Bidan Citra Lestari, Bojonggede, Kabupaten Bogor. Pemeriksaan kesehatan ini akan membantu lansia dalam mengetahui status kesehatannya serta rutin mengontrol kondisi terkait penyakit yang diderita sebagai langkah awal merealisasikan optimalisasi derajat kesehatan lansia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Penyuluhan Gizi Seimbang sebagai Upaya Preventif Kejadian Diabetes Mellitus” telah dilaksanakan sesuai perencanaan tanpa kendala yang berarti. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah melalui media leaflet serta bekerjasama dengan Praktik Bidan Citra Lestari, Kabupaten Bogor.

Kegiatan diikuti oleh 19 orang peserta yang merupakan lansia yang berdomisili di wilayah sekitar tempat Praktik Bidan Citra Lestari. Kegiatan dilaksanakan di rumah masing-masing lansia (*door to door*) sebagai

bentuk tertib akan peraturan protokol kesehatan yakni menjaga jarak dan tidak berkerumun.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan menilai antusiasme dan keaktifan peserta selama kegiatan penyuluhan baik saat penjelasan materi maupun sesi diskusi dan tanya jawab yakni terkait terpenuhinya target peserta penyuluhan (19 orang); pelaksanaan protokol pencegahan dan pengendalian COVID-19; respon baik peserta dalam mendengarkan materi (100% atau 19 orang); terdapat peningkatan rerata nilai sebelum dan sesudah penyuluhan (*pretest*: 68, *posttest*: 80; kemampuan peserta dalam aktif berdiskusi tanya jawab dan menjelaskan kembali terkait materi yang telah diberikan dengan bahasa sendiri (84% atau 16 orang); serta ketepatan waktu pelaksanaan penyuluhan kesehatan (60 menit).

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan memberikan dampak positif dengan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai penerapan gizi seimbang termasuk di dalamnya diet rendah gula pada menu makanan sehari-hari yang dikonsumsi yang pada akhirnya diharapkan pada meningkatnya status kesehatan lansia.

Perlu dilakukan rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, berupa pemeriksaan kesehatan khususnya terkait diabetes mellitus berupa pendampingan terhadap lansia agar rutin mengontrol kesehatan. Lansia juga diharapkan dapat disiplin melaksanakan gizi seimbang pada

menu makanan sehari-hari serta mampu menyebarluaskan informasi kesehatan terkait diabetes mellitus dan pencegahannya dengan baik kepada kelompok masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, I. (2011) *Jumlah Penderita Diabetes di Dunia Meningkat Tajam*. Available at: <http://www.pjnhk.go.id/content/view/4194/32>.
- Keeratiyutawong, P., Hanucharunkul, S., Boochaay, W., Phumleng, B., Muangkae, W. (2005) 'Effectiveness of a Supportive-Educative Program on Diabetic Control, Perceived Self-Care Efficacy, and Body Mass Indeks in Persons with Type 2 Diabetes Mellitus', *Thai J Nurs Res*, 9(1), pp. 1–12.
- Kementrian Kesehatan RI (2020) 'Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020', *Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*, pp. 1–10.
- PDPERSI (2016) *Program Pemenuhan Hak Lansia Disiapkan Jelang Bonus Demografi pada 2030*.
- PERKENI (2019) *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia*, Perkeni.
- Stanhope, M. & Lancaster, J. (2016) *Community and Public Health Nursing*. 6th ed. St Louis: Mosby.