

Penyuluhan Mengenai Diabetes Melitus Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Balongan Indramayu

Lina Rahmawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan AKSARI Indramayu, Indonesia

linarahmawati2409@gmail.com

Abstract: *Diabetes mellitus type II is a chronic metabolic disorder that is particularly prevalent among the elderly, often undiagnosed until complications arise, making it a major public health concern. This community service project aimed to enhance awareness and knowledge among older adults regarding diabetes mellitus, particularly in Lobener Village, Indramayu. The activity involved 123 elderly participants and consisted of three stages: health screening, community health issue mapping through village discussions, and implementation of health education, including counseling, diabetes screening, and elderly exercise. The educational sessions emphasized the importance of early detection, proper nutrition, physical activity, and regular health monitoring. Results showed that 15 out of 123 elderly individuals had blood glucose levels exceeding 200 mg/dL, prompting immediate referral to the local health center for follow-up and treatment. Post-counseling evaluations indicated an increased understanding among participants regarding diabetes prevention and management. The program also strengthened collaboration between local stakeholders, including village officials, healthcare workers, and academic institutions. This initiative demonstrated that structured health education interventions could significantly improve diabetes-related awareness and promote healthier lifestyles among the elderly.*

Keywords: *diabetes mellitus; elderly health education; community service; blood sugar screening; lifestyle modification.*

INTRODUCTION

Indonesia sedang mengalami perubahan demografis yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Fenomena ini merupakan konsekuensi dari peningkatan angka harapan hidup dan penurunan angka kelahiran. Data dari National Geographic Indonesia menyebutkan bahwa pada tahun 2013, lansia menyumbang 8,9% dari total penduduk Indonesia, dan angka ini diproyeksikan akan terus meningkat seiring waktu. Kondisi ini menimbulkan tantangan baru dalam sistem pelayanan kesehatan masyarakat, khususnya terkait dengan penyakit degeneratif yang banyak diderita oleh kelompok usia lanjut.

Salah satu penyakit yang sangat erat kaitannya dengan usia lanjut adalah Diabetes Mellitus (DM) tipe II. DM tipe II merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan sekresi insulin dan/atau resistensi insulin. Menurut International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2019 Indonesia menempati urutan ketujuh di dunia dengan jumlah penderita diabetes tertinggi, dan diperkirakan jumlahnya akan terus meningkat hingga mencapai 16,7 juta jiwa pada tahun 2045 (IDF,

2019). Riskesdas (2018) mencatat prevalensi nasional DM tipe II sebesar 10,9%, dengan proporsi tertinggi pada kelompok usia di atas 55 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap penyakit ini.

Di sisi lain, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup besar antara kebutuhan lansia akan layanan kesehatan yang preventif dan promotif dengan kondisi aktual di masyarakat. Permasalahan ini juga ditemukan di wilayah kerja mitra kegiatan, yaitu Puskesmas Jatisawit, khususnya di Desa Lobener, Kecamatan Indramayu. Berdasarkan hasil diskusi awal yang dilakukan oleh tim pengabdian bersama pihak Puskesmas, perawat desa, bidan, dan kader kesehatan setempat, diketahui bahwa sebagian besar lansia belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai penyakit DM tipe II. Mereka tidak mengetahui gejala awal, faktor risiko, maupun pentingnya kontrol kadar gula darah secara rutin. Selain itu, kesadaran untuk menjalani gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur, juga masih rendah.

Kondisi ini diperparah dengan minimnya program edukasi kesehatan yang ditujukan secara spesifik kepada kelompok lansia di wilayah tersebut. Meski sudah terdapat kelas lansia dan posbindu di beberapa titik, kegiatan yang dilakukan masih bersifat terbatas dan tidak berkelanjutan. Akibatnya, deteksi dini terhadap penyakit DM tipe II sering kali terabaikan, dan lansia baru menyadari kondisi kesehatannya ketika telah mengalami komplikasi. Hal ini tentu menjadi ancaman serius, karena DM tipe II dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, kebutaan, hingga amputasi (Black & Hawks, 2009).

Tingginya prevalensi penyakit DM tipe II di Desa Lobener diperkuat oleh hasil survei awal yang dilakukan sebelum kegiatan pengabdian, di mana sebanyak 15 dari 123 lansia yang diperiksa menunjukkan kadar gula darah di atas 200 mg/dL. Temuan ini sangat mengkhawatirkan mengingat sebagian besar dari mereka belum pernah mendapat penyuluhan khusus mengenai diabetes, apalagi pemeriksaan rutin. Dalam kondisi seperti ini, dibutuhkan intervensi edukatif yang sistematis dan berbasis kebutuhan nyata masyarakat.

Kebutuhan masyarakat, khususnya lansia, terhadap informasi kesehatan yang mudah dipahami, praktis, dan aplikatif menjadi sangat penting. Lansia memerlukan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik usia mereka, seperti komunikasi yang sederhana, interaktif, serta disertai kegiatan fisik yang ringan namun rutin seperti senam lansia. Selain itu, keterlibatan keluarga dan kader kesehatan setempat dalam proses edukasi juga menjadi elemen penting yang tidak dapat diabaikan.

Maka dari itu, penting dilakukan sebuah program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan lansia mengenai DM tipe II serta deteksi dini melalui pemeriksaan gula darah. Program ini

diharapkan tidak hanya menjadi kegiatan satu kali, tetapi dapat memberikan dampak berkelanjutan melalui peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku lansia dalam menjaga kesehatan mereka. Melalui pendekatan partisipatif, di mana lansia dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran, informasi yang disampaikan akan lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan mempertimbangkan kondisi mitra dan kebutuhan riil di lapangan, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menjawab kesenjangan antara tingginya angka kejadian DM tipe II dan rendahnya kesadaran serta pengetahuan lansia di Desa Lobener. Oleh karena itu, tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan lansia dalam pencegahan serta pengelolaan Diabetes Mellitus tipe II melalui penyuluhan kesehatan, pemeriksaan gula darah, dan kegiatan promotif lainnya secara partisipatif dan berkesinambungan.

METHOD OF IMPLEMENTATION

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Lobener, wilayah kerja Puskesmas Jatisawit, Kecamatan Indramayu, Jawa Barat. Desa ini dipilih berdasarkan hasil koordinasi awal dengan pihak Puskesmas dan perangkat desa, yang menunjukkan bahwa wilayah tersebut memiliki jumlah lansia cukup tinggi dengan permasalahan kesehatan yang dominan, terutama terkait Diabetes Mellitus (DM) tipe II. Mitra sasaran dalam kegiatan ini adalah 123 orang lansia yang tergabung dalam kegiatan posyandu lansia di desa tersebut, serta tenaga kesehatan dan kader yang terlibat langsung dalam pelayanan kesehatan komunitas.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan khas dalam pengabdian kepada masyarakat, meliputi sosialisasi, penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Sosialisasi dilakukan sebagai tahap awal untuk menjelaskan tujuan dan manfaat program kepada para lansia, kader, serta perangkat desa, guna menciptakan partisipasi aktif dari semua pihak. Tahapan ini juga mencakup proses komunikasi dan koordinasi dengan Puskesmas Jatisawit sebagai mitra utama.

Penyuluhan dilaksanakan untuk memberikan informasi dasar dan penting tentang Diabetes Mellitus tipe II, termasuk gejala, faktor risiko, pencegahan, serta manajemen sehari-hari. Materi disampaikan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi kelompok, tanya jawab, dan media audiovisual yang mudah dipahami oleh lansia. Pelatihan berupa praktik sederhana juga diberikan, seperti cara memantau tanda-tanda awal DM, memilih makanan sehat, serta melakukan aktivitas fisik ringan melalui senam lansia.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan pendampingan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, kadar glukosa darah, berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut. Kegiatan ini dilaksanakan

pada tanggal 7 Mei 2025 dan melibatkan dosen serta mahasiswa dari STIKES AKSARI Indramayu, bersama tenaga kesehatan setempat. Pendampingan juga diberikan pasca kegiatan berupa rujukan ke fasilitas kesehatan dan edukasi lanjutan bagi lansia yang terdeteksi memiliki kadar gula darah tinggi.

Secara keseluruhan, metode ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan sekaligus memberdayakan lansia agar mampu mengenali, mencegah, dan mengelola risiko Diabetes Mellitus secara mandiri dan berkelanjutan.

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 7 Mei 2025 di Desa Lobener, Kecamatan Jatisawit, Kabupaten Indramayu, berhasil dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari berbagai pihak. Kegiatan ini dihadiri oleh Pemerintah Desa Lobener, Puskesmas Jatisawit, Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu, Babinsa, Babinkamtibmas, dosen dan mahasiswa STIKES AKSARI Indramayu, serta 123 lansia sebagai sasaran utama program. Kehadiran unsur pemerintahan, tenaga kesehatan, serta akademisi menandai kolaborasi lintas sektor dalam mewujudkan edukasi dan pemberdayaan lansia secara terpadu.

Rangkaian kegiatan diawali dengan kajian masalah melalui koordinasi dan diskusi bersama mitra setempat. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami masalah kesehatan kronis yang tidak terdeteksi, termasuk hipertensi dan diabetes melitus, namun kesadaran mereka terhadap kondisi tersebut masih rendah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian difokuskan pada penyuluhan kesehatan, pemeriksaan status fisik, dan penguatan kesadaran terhadap pentingnya pencegahan dan deteksi dini penyakit degeneratif.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Balai Desa Lobener dan diawali dengan sambutan dan pengenalan dari tim pelaksana kepada para peserta. Penyuluhan mengenai Diabetes Mellitus dan pentingnya pemeriksaan rutin disampaikan secara komunikatif oleh dosen dan mahasiswa. Topik yang disampaikan mencakup pengertian diabetes, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi yang mungkin timbul, serta cara pencegahan dan pengelolaan melalui pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan.

Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, tinggi badan, berat badan, lingkar perut, dan cek kadar glukosa darah. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 15 dari 123 peserta memiliki kadar gula darah di atas ambang normal (>200 mg/dL). Temuan ini menunjukkan urgensi intervensi medis dan edukatif yang berkelanjutan, terutama bagi peserta yang belum menyadari kondisi kesehatannya. Beberapa lansia juga mengeluh gejala seperti pegal-pegal, gangguan keseimbangan, dan

nyeri otot yang berkaitan dengan kadar gula darah tinggi atau kondisi fisik umum.

Kegiatan penyuluhan diperkaya dengan sesi senam lansia yang dilakukan secara bersama-sama di bawah panduan mahasiswa. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan sebagai sarana edukasi gerak tubuh, tetapi juga sebagai bentuk pendekatan emosional dan sosial antara peserta dan tim pengabdian. Lansia tampak antusias mengikuti senam, yang sekaligus menjadi momen penting untuk membangkitkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam pencegahan komplikasi diabetes.

Evaluasi informal dilakukan setelah kegiatan selesai. Tim bersama perwakilan Puskesmas dan perangkat desa berdiskusi terkait hasil pemeriksaan dan respon peserta. Kegiatan ini mendapat tanggapan positif dari lansia, yang menyatakan bahwa informasi yang diberikan sangat membantu mereka memahami kondisi kesehatan masing-masing. Bahkan, sebagian peserta menyampaikan keinginan untuk mengikuti kegiatan serupa secara berkala, yang menunjukkan adanya perubahan sikap terhadap pentingnya edukasi kesehatan.

Dari sisi output, kegiatan ini menghasilkan hubungan kerja sama yang baik antara STIKES AKSARI dan mitra lokal. Terjalin komunikasi dan sinergi yang kuat dengan pihak Puskesmas, kader posyandu lansia, dan pemerintah desa. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil mendokumentasikan status kesehatan lansia melalui pemeriksaan sederhana, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk tindak lanjut oleh pihak puskesmas. Hasil observasi menunjukkan bahwa pendekatan komunikasi langsung dan interaktif lebih efektif diterima oleh lansia dibanding metode instruksional satu arah.

Secara outcome, kegiatan ini meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya mengenali dan mengelola penyakit diabetes melitus secara mandiri. Lansia menjadi lebih paham mengenai etiologi dan tanda-tanda awal DM, serta menyadari pentingnya menjaga pola makan dan rutin memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan. Program ini juga mengangkat citra STIKES AKSARI sebagai institusi pendidikan yang memiliki kepedulian tinggi terhadap permasalahan kesehatan masyarakat, khususnya kelompok rentan seperti lansia.

Selain itu, kegiatan ini juga berdampak positif terhadap mahasiswa sebagai pelaksana kegiatan, di mana mereka mendapatkan pengalaman langsung dalam mengedukasi masyarakat, membangun komunikasi interprofesional, serta terlibat dalam aktivitas promotif-preventif berbasis komunitas. Kegiatan ini menjadi media pembelajaran berbasis lapangan yang memperkaya pemahaman mahasiswa tentang pelayanan kesehatan holistik dan kontekstual.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya pada lansia, serta memperkuat hubungan institusi pendidikan dengan komunitas dan

pemerintah daerah. Ke depan, kegiatan serupa perlu dirancang dengan kesinambungan program, termasuk pendampingan lanjutan bagi lansia yang terdeteksi memiliki risiko tinggi, agar dampak yang dicapai tidak hanya bersifat jangka pendek tetapi berkelanjutan.

CONCLUSION

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Lobener, Kecamatan Jatisawit, Indramayu, telah memberikan kontribusi positif dalam peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai Diabetes Mellitus tipe II. Melalui rangkaian kegiatan penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, serta senam lansia, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang gejala, faktor risiko, dan pentingnya pencegahan serta pengelolaan penyakit secara mandiri. Hasil pemeriksaan menunjukkan adanya temuan kasus gula darah tinggi pada sebagian peserta, yang kemudian ditindaklanjuti melalui rujukan dan edukasi. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat sinergi antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan pemerintah desa dalam mendukung upaya promotif dan preventif di komunitas.

Manfaat kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh lansia sebagai sasaran utama, tetapi juga oleh mitra pelaksana, seperti kader kesehatan, Puskesmas, serta mahasiswa yang terlibat dalam proses edukatif. Keberhasilan program ini menunjukkan perlunya pelaksanaan kegiatan serupa secara rutin dan terjadwal untuk memastikan dampak berkelanjutan. Oleh karena itu, direkomendasikan agar kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan lansia menjadi bagian dari program tetap desa yang bekerja sama dengan institusi pendidikan tinggi dan fasilitas layanan kesehatan. Ke depan, pendampingan lanjutan dan pemanfaatan teknologi sederhana dalam pemantauan kesehatan lansia dapat menjadi arah pengembangan kegiatan yang lebih inovatif dan berdaya guna.

ACKNOWLEDGMENTS

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Lobener, Puskesmas Jatisawit, serta Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Babinsa, Babinkamtibmas, serta para kader posyandu lansia yang turut serta membantu dalam proses koordinasi, mobilisasi peserta, dan pelaksanaan kegiatan di lapangan.

Penghargaan yang tulus juga disampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) AKSARI Indramayu yang telah memfasilitasi kegiatan ini melalui dukungan sumber daya, dosen, dan mahasiswa yang terlibat secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan. Semoga kolaborasi yang telah terjalin dapat terus berlanjut dan berkembang dalam upaya meningkatkan kualitas hidup

masyarakat, khususnya para lansia, melalui program-program pengabdian yang berkelanjutan dan berdampak langsung.

REFERENCES

- American Diabetes Association. (2023). *Standards of care in diabetes—2023*. Diabetes Care, 46(Supplement_1), S1–S291. <https://doi.org/10.2337/dc23-Sint>
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2009). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcomes* (8th ed.). Saunders Elsevier.
- International Diabetes Federation. (2019). *IDF diabetes atlas* (9th ed.). <https://diabetesatlas.org>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2017*. <https://www.kemkes.go.id>
- National Geographic Indonesia. (2013). *Jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat*. <https://nationalgeographic.grid.id>
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa dan NANDA NIC NOC Jilid 1*. Yogyakarta: Mediacion.
- Pusdatin Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Hari Diabetes Sedunia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rahmasari, I., & Wahyuni, S. E. (2019). Efektivitas *Momordica charantia* (pare) terhadap penurunan kadar glukosa darah. *Infokes: Jurnal Ilmiah Informasi Kesehatan*, 9(1), 16–22.
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id>
- Wulandari, W. (2018). Asuhan keperawatan pada pasien dengan diabetes mellitus tipe II di Ruang Flamboyan RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.