



## EDUKASI SELF CARE MANAGEMENT DALAM PENGENDALIAN DIABETES MILITUSTIPE 2 PADA LANSIA

Dian Eka Putri<sup>1</sup>, Candra Syah Putra<sup>2</sup>, Rida Suriani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Dharmas Indonesia



\*Dian Eka Putri

Email : dianekaputri85@gmail.com

HP: 082285430878

### Kata Kunci:

Diabetes militus  
Self Care Mangement  
Lansia

### Keywords:

*Diabetes militus*  
*Self Care Management*  
*Elderly*

### ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2 merupakan jenis tipe DM yang diderita hampir 90% pasien dengan diagnosis DM di dunia. Penderita Diabetes Mellitus tipe 2 membutuhkan perawatan dan pengobatan jangka panjang untuk memperpanjang umur serta meningkatkan kualitas hidup. *Self Care* managemen diabetes bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa dalam darah sehingga kadar glukosa darah tetap dalam tingkat normal bagi pasien diabetes millitus terutama yang terjadi pada lansia. Tujuan pengabdian masyarakat adalah memberikan edukasi pentingnya *self care* managemen dalam mengendalikan diabetes millitus. Metode Pengabdian memberikan edukasi/ penyuluhan. Hasil dari pengabdian sebagian responden lansia memiliki pengetahuan self care managemen sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

### ABSTRACT

*Diabetes Mellitus (DM) Type 2 is a type of DM type that affects almost 90% of patients with a diagnosis of DM in the world. People with type 2 Diabetes Mellitus need long-term care and treatment to extend life and improve quality of life Self-care management of diabetes aims to control glucose levels in the blood so that blood glucose levels remain within normal levels for patients with diabetes militus, especially those that occur in the elderly. The purpose of community service is mem*



## PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus tipe II merupakan resistensi terhadap insulin pradiominan disertai defisiensi insulin relatif sampai defek sekresi insulin pradiominan, dengan atau tanpa resistensi insulin (Bilous & Donely, 2015). Pada tahun 2017 penderita Diabetes Mellitus di dunia berjumlah 425 Juta jiwa dan diperkirakan akan meningkat menjadi 629 Juta jiwa pada tahun 2045. Sejalan dengan hal tersebut, data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) (2018) memperlihatkan peningkatan angka prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia yang cukup signifikan, yaitu 8,5% di tahun 2018 dari jumlah penduduk keseluruhan 262 juta jiwa. Di Sumatera Barat penderita Diabetes Mellitus mengalami peningkatan, yaitu 94.671 jiwa dengan prevalensi 1,8 % jiwa di tahun 2018. Sumatera Barat berada di urutan 14 dari 33 provinsi yang ada di Indonesia. Berdasarkan umur, penderita banyak dalam rentang usia > 14 tahun dengan prevalensi sebesar 4,8% (Kemenkes, 2018).

Peningkatan insidensi pasien Diabetes Mellitus tipe II akan berdampak terhadap fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi penderita Diabetes Mellitus. Pasien Diabetes Mellitus tipe II cenderung mengalami hiperglikemi yang akan menyebabkan komplikasi. Komplikasi yang dapat ditimbulkan meliputi komplikasi mikro vaskular (nefropati dan retinopati) dan makro vaskular (infark miokardium, jantung, stroke, hipertensi, neuropati, dan penyakit vaskuler perifer) (Smeltzer & Bare, 2012). Komplikasi yang akan dialami pasien Diabetes Mellitus tipe II yaitu dampak fisik, psikologis, sosial dan ekonomi yang dialami oleh pasien Diabetes Mellitus tipe II akan berpengaruh terhadap kualitas hidup.

Pengendalian Diabetes Mellitus dan penyakit metabolik dilakukan melalui pencegahan dan penanggulangan yaitu dengan menggunakan prinsip dasar manajemen pengendalian diabetes mellitus yang meliputi modifikasi gaya hidup dengan mengubah gaya hidup yang tidak sehat menjadi sehat berupa pengaturan makanan (diet), latihan jasmani atau latihan fisik, serta kepatuhan konsumsi obat antidiabetic. Self care management diabetes bertujuan untuk mengontrol kadar glukosa darah secara optimal dan mencegah komplikasi yang timbul. Self care management diabetes dapat secara efektif menurunkan resiko penderita DM terhadap kejadian komplikasi jantung coroner. Selain itu self care juga dapat mengontrol kadar gula darah normal, mengurangi dampak masalah akibat DM, serta mengurangi angka mortalitas akibat DM self care yang dilakukan penderita DM yaitu meliputi diet atau pengaturan pola makan, olahraga, pemantauan kadar gula darah, obat, dan perawatan kaki diabetik (Suantika, 2014).

Berdasarkan data sekunder tahun 2022 angka penyakit diabetes mellitus tipe II masih menjadi urutan ke 5 di wilayah kerja Puskesmas Koto Baru, Penyakit diabetes mellitus tipe dua ini juga terjadi pada beberapa lansia sehingga perlu dilakukannya upaya edukasi self care management untuk mengurangi resiko yang diakibatkan komplikasi diabetes mellitus tipe II sehingga mengurangi angka mortalitas dan morbiditas yang diakibatkan penyakit diabetes mellitus tipe II.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah terdiri dari dua pelaksanaan. Pertama melakukan upaya preventif dan kuratif berupa senam lansia secara yang dipandu oleh instruktur senam lansia, pemeriksaan status kesehatan lansia yang meliputi (Tekanan darah, tinggi badan, berat badan, pemeriksaan kadar asam urat, gula darah, dan kadar kolestrol dalam darah selanjutnya memberikan obat bagi lansia. Kedua upaya yang dilakukan adalah memberikan upaya promosi berupa edukasi tentang pentingnya *self care management* dalam menanggulangi penyakit diabetes millitus tipe II kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode *pre test dan post test*.

## HASIL PEMBAHASAN

### 1. Nilai Pretes dan Post tes pengetahuan tentang *self care management* tentang diabetes millitus

Tabel 1. Nilai pre test dan post test pengetahuan tentang *self care management* tentang diabetes mellitus II

No	Self Care Management	Nilai	
		Pre Test	Post Test
1	Pengaturan Pola Makan	55	76
2	Aktifitas Latihan Fisik atau Latihan Jasmani	60	78
3	Monitoring kadar gula darah	55	80
4	Perawatan kaki	56	81
5	Terapi pengobatan secara parmasi atau kepatuhan dalam melakukan kontrol dan berobat diabetes	60	81
Nilai rata rata		57,2	79,2

*Sumber data primer tahun 2023*

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan nilai rata rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi tentang *self care management* adalah 57,2 %, dalam kategori tingkat pengetahuan sedang. Sementara nilai rata rata pengetahuan responden sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai 79,2 % dalam kategori tingkat pengetahuan tinggi. Hal ini membuktikan ada peningkatan pengetahuan lansia



setelah diberikan edukasi tentang *self care management* untuk mencegah diabetes millitus.



Gambar 1. *Edukasi Self Care Management pada Lansia di Poskesri Koto Baru Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru*

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabmas yang dilakukan di Poskesri pada saat kegiatan Posyandu Lansia maka dapat disimpulkan hasil kegiatan sebagai berikut

1. Upaya promotif berupa memberikan edukasi self care managemen diabtes militus dapatkan hasil peningkatan pengetahuan dalam tentang self care managemen diabetes militus tipe II
2. Upaya Preventif Melakukan senam lansia
3. Upaya Kuratif memberikan obatan yang dibutuhkan lansia berdasarkan keluhan dan melakukan pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah Asam Urat dan Kolestrol

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Ketua LPPM Universitas Dharmas Indonesia, Kepala Puskesmas Koto Baru, Kader Posyandu Lansia Pemegang proglam lansia, Bidan Desa dan Poskesri yang telah memberikan atau memfasilitasi kegiatan Pengabdian masyarakat kepada lansia dan Ucapan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan serta mahasiswa mahasiswi yang berperan aktif dalam kegiatan pengabdian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI (2019) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Jakarta: CV Kiat Nasa
- Black JW, Howks. JH (2009). *Medical Surgical Nursing; Clinical Manajement For Positive Outcame* Eighth Edition, Singapore:Elsivier Inc
- Beck, Mary E. (2011). *Ilmu Gizi dan Diet; Hubungannya Dengan Penyakit-Penyakit Untuk Perawat dan Dokter*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Rojana.A (2013). *Kepatuhan Diit Pasien diabetes militus: Semarang: Jurnal kesehatan masyarakat Universitas Negeri Semarang*.
- Kementerien Kesehatan RI (2013). *Pedoman Teknis Penemuan Dan Tata Laksana Diabtes Militus* Jakarta: Kemenkes RI
- Kumala (2017). *Pengaruh Edukasi Self Care Managenemt Terhadap Perubahan Perilaku untuk pencegahan diabtes militus* Hasil Penelitian Dosen Stikes Ranah Minang tidak di publikasikan.
- Udjianti, J (2010) *Keperawatan Kardiovaskuler*, Jakarta: EGC
- Wahyuningsih. R (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Stroke Terhadap perilaku Mencegah Stroke Pada Pasien Hipertensi di Kel. Jarum Kec. Bayat Klaten Jawa Tengah*, Yogyakarta: Prodi Ilmu Keperawatan STIK Aisyiyah. Digilib.unisayogya.ac.id.