

## Upaya Peningkatan Manajemen Diri Pasien Diabetes Melitus di Posyandu Lansia

Defrima Oka Surya<sup>1\*</sup>, Ria Desnita<sup>2</sup>, Lika Jafni Hirda<sup>3</sup>, Wulan Sani Efendi<sup>4</sup>, Ticy Fatrisia<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Mercubaktijaya, Padang, Indonesia

<sup>2,4,5</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Mercubaktijaya, Padang, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Teknik Informatika, UPI YPTK, Padang, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [defrima.okasurya@gmail.com](mailto:defrima.okasurya@gmail.com)

### Abstract

*The partner in this activity is Posyandu for the Elderly. The problem partners found was that sustainable care for the elderly with diabetes mellitus (DM) had not been implemented, resulting in the risk of developing DM complications in the elderly. The aim of this community service activity is to implement sustainable care in the management of DM in the elderly using an Android-based application. create applications related to self-management of DM patients, provide education to the elderly about the pillars of diabetes management using education, train cadres in DM care (checking blood sugar and using applications) and provide assistance with Posyandu support facilities. The target number of partners in this activity consists of 5 cadres and 15 elderly people. The location of the activity is at Posyandu for the elderly RW 01, Korong Gadang Village, Padang City, West Sumatra. The activities will be carried out from 28 October – 15 November 2024. The results of the activities show an increase in partners' knowledge and skills. The elderly and cadres are expected to be able to apply DM management in their daily care so as to prevent complications.*

**Keywords:** diabetes; cadre; elderly; self management

### Abstrak

Mitra dalam kegiatan ini adalah Posyandu Lansia. Permasalahan mitra yang ditemukan adalah belum terimplementasinya perawatan yang berkelanjutan pada lansia diabetes melitus (DM) sehingga beresiko terhadap munculnya komplikasi DM pada lansia. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengimplementasikan perawatan yang berkelanjutan dalam manajemen penyakit DM pada lansia dengan menggunakan aplikasi berbasis android. membuat aplikasi berkaitan dengan manajemen diri pasien DM, memberikan edukasi kepada lansia tentang pilar penatalaksanaan diabetes menggunakan edukasi, melatih kader dalam perawatan DM (mencek gula darah dan menggunakan aplikasi) serta memberikan bantuan fasilitas penunjang Posyandu. Jumlah sasaran mitra dalam kegiatan ini terdiri dari 5 orang kader dan 15 orang lansia. Lokasi kegiatan adalah di Posyandu lansia RW 01, Kelurahan Korong Gadang, Kota Padang, Sumatera Barat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dari tanggal 28 Oktober – 15 November 2024. Hasil dari kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra. Lansia dan kader diharapkan dapat mengaplikasikan penatalaksanaan DM dalam perawatan sehari-hari sehingga mencegah munculnya komplikasi.

**Kata Kunci:** diabetes; kader; lansia; manajemen diri

Accepted: 2024-11-27

Published: 2025-04-11

## PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan salah satu penyakit degeneratif yang memiliki angka kejadian yang tinggi di masyarakat. DM tipe 2 adalah gangguan metabolisme yang terjadi akibat adanya resistensi insulin dan ditandai dengan kondisi hiperglikemia (Black & Hawk, 2014). Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, prevalensi diabetes global pada usia 20 – 79 tahun diperkirakan 10,5% dari total populasi (536,6 juta jiwa) dan jumlah ini diproyeksikan mencapai 643 juta pada tahun 2030 dan 783 pada tahun 2045 dimana sekitar 90-95% diantaranya menderita DM Tipe 2 (IDF, 2021). Indonesia masuk ke 10 besar negara di dunia dengan jumlah penderita DM tipe 2 terbanyak pada tahun 2021 yaitu sebanyak 19.465.100 orang (IDF, 2021). Kasus DM di Indonesia merupakan salah satu dari 10 besar penyakit yang dialami

lansia. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2018 jumlah penderita DM tipe 2 di Sumatera Barat tahun 2018 berjumlah 44.280 kasus dan mayoritas juga dialami oleh lansia (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu program pelayanan kesehatan lansia di masyarakat adalah Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lansia. Posyandu lansia memiliki peran penting untuk menjaga kualitas hidup lansia di masyarakat, karena Posyandu lansia merupakan unit pelayanan kesehatan terkecil yang paling dekat keseharian warga dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup para orangtua yang lebih rentan terhadap penyakit (Oktavia & Fransiska, 2020). Pelaksanaan Posyandu sejalan dengan Program Indonesia Sehat (PIS) dengan salah satu pilar utama yaitu paradigma sehat dilakukan melalui strategi pembangunan kesehatan, penguatan promotif, preventif dan pemberdayaan masyarakat. Salah satu strategi pembangunan kesehatan adalah mendorong masyarakat agar mampu memelihara kesehatan, serta mengatasi gangguan kesehatan ringan secara mandiri.

Mitra dalam kegiatan ini adalah Posyandu lansia yang terletak di RW 01 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Kota Padang. Posyandu ini memiliki jumlah kader kesehatan sebanyak 5 orang. Kegiatan rutin posyandu lansia diadakan sekali dalam sebulan. Kegiatan yang dilakukan berupa pelayanan kesehatan seperti pemeriksaan status gizi, pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan laboratorium sederhana seperti cek asam urat dan gula darah. Berdasarkan catatan kunjungan Posyandu Taruko I didapatkan jumlah kunjungan lansia bulan Mei 2024 ke Posyandu adalah 30 orang. Dari data catatan di Posyandu ditemukan adanya peningkatan jumlah lansia dengan DM berdasarkan catatan hasil pemeriksaan gula darah. Hasil wawancara dengan kader didapatkan informasi bahwa di Posyandu pernah dilakukan edukasi terkait DM kepada lansia pada Tahun 2023. Kegiatan edukasi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan lansia namun manajemen diri dan perawatan penyakit di rumah berkaitan dengan diabetes belum optimal dilakukan lansia. Hal ini terbukti masih banyaknya lansia dengan gula darah tinggi yang berkunjung ke Posyandu.

Hasil wawancara lebih lanjut dengan kader didapatkan informasi bahwa lansia lebih cenderung untuk meminum obat tradisional seperti rebusan dedaunan untuk mengendalikan gula darah. Ramuan tradisional yang dibuat oleh lansia masih didasarkan pada pengetahuan turun temurun dan terkadang mencari di youtube terkait dengan resep rebusan. Di dalam hal ketersediaan tanaman, berdasarkan observasi di pekarangan rumah warga sudah banyak menanam tanaman obat, tetapi pemanfaatannya belum maksimal.

Keluhan yang berkaitan dengan gula darah tinggi seperti sering haus, sering lapar, sering buang air kecil, pusing, lemah dan letih sering menjadi keluhan yang dirasakan oleh lansia saat datang ke Posyandu. Dari catatan data gula darah pada buku kunjungan Posyandu terlihat nilai gula darah sewaktu lansia sebagian besar berada di angka 200 mg/dl. Penatalaksanaan yang diberikan saat Posyandu berupa rujukan ke Puskesmas dan nanti di Puskesmas lansia akan mendapatkan obat. Untuk rujukan ke Puskesmas terkadang lansia juga tidak semuanya yang datang untuk berobat lanjutan karena terbatas akses ke Puskesmas dan masalah biaya. Wawancara lebih lanjut dengan kader kesehatan didapatkan informasi bahwa lansia sering mendatangi rumah kader untuk bertanya terkait keluhan yang dirasakan. Kader kesehatan hanya memberikan arahan sebatas yang mereka ketahui karena sebelumnya kader juga tidak ada mendapatkan pelatihan tentang perawatan diabetes melitus bagi lansia. Kader belum mengetahui tentang pilar penatalaksanaan DM. Selain itu kader juga menyatakan bahwa di Posyandu tidak tersedia media edukasi yang bisa diakses khususnya berkaitan dengan perawatan penyakit DM.

Hasil wawancara lanjut didapatkan data bahwa lansia tidak mengetahui pilar penatalaksanaan DM. Lansia mengatakan mengecek kesehatan dilakukan ketika ada Posyandu lansia dan diluar hari Posyandu juga sulit untuk mengecek gula darah jika merasakan keluhan. Tujuh orang lansia mengatakan hanya meminum obat kalau terasa letih dan pusing. Lansia lebih memilih meminum obat herbal seperti rebusan daun kelor untuk mengatasi keluhannya. Dari keluarga yang

tinggal serumah dengan lansia juga mengatakan bahwa tidak ada memberikan perlakuan khusus bagi lansia untuk mengendalikan penyakit DM, dimana menu makanan yang disediakan di rumah tidak ada dikhususkan untuk lansia terkadang masih ada anggota keluarga yang merokok di dalam rumah. Lansia tidak ada membatasi makanan sesuai anjuran diet DM. Lebih lanjut disampaikan bahwa adanya teman lansia tersebut yang kakinya sudah diamputasi karena gula darah yang tidak dikontrol. Dari wawancara dan survey disimpulkan masih rendahnya manajemen diri lansia dalam pengelolaan penyakitnya.

Berdasarkan uraian kondisi mitra, maka dirancangkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Upaya Peningkatan Manajemen Diri Pasien Diabetes Melitus di Posyandu Lansia" dengan menggunakan aplikasi android sebagai media edukasi. Tujuan dari kegiatan berfokus pada penyelesaian masalah mitra yaitu mengimplementasikan perawatan yang berkelanjutan dalam manajemen penyakit DM pada lansia dengan menggunakan aplikasi berbasis android.

## METODE

Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan membuat aplikasi berkaitan dengan manajemen diri pasien DM, memberikan edukasi kepada lansia tentang pilar penatalaksanaan diabetes menggunakan edukasi, melatih kader dalam perawatan DM (mencek gula darah dan menggunakan aplikasi) serta memberikan bantuan fasilitas penunjang Posyandu. Pada tahap awal dilakukan pertemuan tim dengan mitra untuk mensosialisasikan kegiatan yang akan dilakukan, mengidentifikasi kebutuhan mitra dan harapan. Tahap kegiatan ini terdiri dari persiapan, implementasi dan evaluasi.

Sasaran kegiatan ini adalah kader dan juga lansia dengan diabetes melitus. Jumlah lansia yang terlibat dalam kegiatan edukasi adalah 15 orang dan jumlah kader yang diberikan pelatihan adalah 5 orang. Lokasi kegiatan adalah di rumah kader sekaligus menjadi posko Posyandu yang terletak di Kelurahan Korong Gadang, Kota Padang, Sumatera Barat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dari tanggal 28 Oktober – 15 November 2024. Materi edukasi yang diberikan kepada lansia adalah tentang pilar penatalaksanaan diabetes dan penggunaan aplikasi. Materi pelatihan yang diberikan kepada kader adalah pilar penatalaksanaan DM, penggunaan aplikasi dan melatih mencek gula darah. Evaluasi dilakukan mencakup proses pelaksanaan kegiatan dan capaian luaran kegiatan yang dilakukan dengan melaksanakan penilaian keterampilan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan pelatihan mengenai pilar penatalaksanaan DM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan pada tanggal 28 Oktober – 15 November 2024 di Kelurahan Korong Gadang, Kota Padang, Sumatera Barat. Jumlah lansia yang terlibat dalam kegiatan edukasi adalah 15 orang dan jumlah kader yang diberikan pelatihan adalah 5 orang. Hasil kegiatan berdasarkan tahapan kegiatan yang dilakukan diuraikan sebagai berikut :

### 1. Tahap Persiapan Kegiatan

Rangkaian kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan kegiatan dan hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut :

**Tabel 1. Tahap Persiapan Kegiatan**

No	Kegiatan	Hasil
1	Sosialisasi rencana kegiatan PKM bersama mitra, identifikasi kebutuhan mitra dan harapan mitra dari kegiatan yang dilaksanakan	Mitra mendapatkan pemahaman yang sama mengenai teknis dan pelaksanaan

2	Melakukan update aplikasi manajemen diri diabetes yang merupakan hasil penelitian tim sebelumnya dan membuat pedoman penggunaan	Tersedianya aplikasi manajemen diri yang bisa digunakan mitra disertai dengan pedoman penggunaan
---	---	--

## 2. Tahap Implementasi

Rangkaian kegiatan yang dilakukan pada tahap implementasi dan hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut :

**Tabel 2. Tahap Implementasi Kegiatan**

No	Kegiatan	Hasil
1	Memberikan edukasi kepada lansia tentang pilar penatalaksanaan DM dan penggunaan aplikasi	Pengetahuan dan manajemen diri lansia meningkat tentang penatalaksanaan DM
2	Pelatihan kader tentang pilar penatalaksanaan DM dan pelatihan penggunaan aplikasi	Pengetahuan dan keterampilan kader meningkat tentang pilar penatalaksanaan DM
3	Memberikan bantuan sarana dan fasilitas penunjang kegiatan yaitu tensimeter dan glukochek	Tersediannya akses pemeriksaan gula darah yang mudah dijangkau lansia tanpa harus menunggu jadwal posyandu
4	Melatih kader dalam menggunakan alat glukochek dan tensimeter	Kader mampu melakukan cek tekanan darah dan gula darah mandiri
5	Penerapan dan pendampingan kader dalam menggunakan aplikasi dan mencek gula darah dan tekanan darah	Kader mampu menggunakan aplikasi dan mampu melakukan pemeriksaan gula darah dan tekanan darah secara mandiri.

## 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan pada setiap kegiatan yang telah diimplementasikan. Pengetahuan lansia dan kader dievaluasi melalui *pretest* dan *posttest* terukur menggunakan kuesioner. Evaluasi juga dilakukan terhadap keterampilan mitra menggunakan aplikasi dan melakukan pengecekan gula darah secara mandiri. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, gambaran pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang pilar penatalaksanaan diabetes dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Penatalaksanaan DM Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi (n=15)**

No	Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		n	%	n	%
1	Baik	1	6,67	10	66,67
2	Kurang baik	14	93,33	5	33,33
	Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 di atas, setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan lansia dimana sebelum diberikan edukasi hanya 1 orang (6,67%) lansia yang memiliki pengetahuan baik tentang penatalaksanaan DM dan sesudah diberikan edukasi terdapat peningkatan dimana 10 orang (66,67%) lansia memiliki pengetahuan yang baik. Evaluasi juga dilakukan terhadap pengetahuan dan keterampilan kader setelah diberikan pelatihan, hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Kader tentang Manajemen DM Sebelum dan Sesudah diberikan Pelatihan (n=5)**

No	Pengetahuan dan Keterampilan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		n	%	n	%
1	Baik	1	20	5	100
2	Kurang baik	4	80	0	0
	Total	5	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, setelah diberikan pelatihan semua kader (100%) memiliki keterampilan dan pengetahuan yang baik dalam manajemen DM. Kader terampil dalam menggunakan aplikasi dan mampu melakukan pengecekan tekanan darah dan gula darah secara mandiri.

Dokumentasi dari kegiatan yang telah dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Edukasi kepada lansia tentang pilar penatalaksanaan DM



Gambar 2. Pelatihan kader tentang pilar penatalaksanaan DM dan pelatihan penggunaan aplikasi



Gambar 3. Foto bersama dengan lansia dan kader

Kegiatan yang telah dilakukan berupa melakukan edukasi kepada lansia berkaitan dengan penatalaksanaan DM yang tujuan akhirnya adalah meningkatkan pengetahuan lansia dan pada akhirnya dapat meningkatkan manajemen diri lansia. Manajemen diri pada pasien diabetes tipe 2 merupakan komponen penting untuk mencegah komplikasi terkait penyakit dan mempertahankan kualitas hidup pasien dengan diabetes tipe 2 (Astuti, 2014). Manajemen diri melibatkan pemantauan kadar gula darah, pengaturan pola makan yang sehat, serta menjaga berat badan dan melakukan olahraga secara teratur. Dengan manajemen diri yang baik, pasien diabetes tipe 2 dapat mengurangi risiko komplikasi yang sering terjadi (Putri, Nur Ilmya Nugraha Ningrum Irfandi & Puspitasari, Nunik, 2024). Dengan melakukan manajemen diri pasien juga dapat lebih mudah mengatasi stres dan tekanan yang seringkali dialami akibat kondisi kesehatan mereka. Selain itu, dukungan dari keluarga dan tim medis juga sangat penting dalam membantu pasien diabetes tipe 2 untuk tetap konsisten dalam menjaga gaya hidup sehat dan mengontrol kadar gula darah mereka. Dengan upaya bersama ini, pasien dapat menikmati hidup yang lebih bermakna dan berkualitas meskipun harus hidup dengan kondisi penyakit kronis.

Edukasi yang diberikan kepada pasien tentang manajemen diabetes sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang kondisi kesehatan mereka. Dengan pengetahuan yang lebih baik, pasien dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam merawat diri sendiri dan mengontrol kadar gula darah. Selain itu, edukasi juga membantu pasien untuk memahami pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, dan pengukuran rutin kadar gula darah. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang baik, pasien diabetes tipe 2 dapat meminimalkan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Sebagai contoh, seorang pasien diabetes tipe 2 yang mendapatkan edukasi tentang manajemen penyakit akan belajar cara mengatur diet rendah gula dan karbohidrat tinggi serat untuk mengontrol kadar gula darah. Mereka juga akan memahami pentingnya rutin berolahraga dan melakukan pengukuran gula darah secara teratur untuk mencegah komplikasi jangka panjang.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga dilakukan pelatihan kepada kader terkait penatalaksanaan DM. Kader kesehatan mempunyai peran yang strategis dalam upaya peningkatan kesejahteraan lansia melalui upaya promotif dan preventif terhadap penyakit degeneratif khususnya Diabetes Melitus (Wahyurin et al., 2021). Peningkatan derajat kesehatan masyarakat perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi dari Diabetes Melitus. Salah satu cara peningkatan derajat kesehatan masyarakat melalui program pendekatan promotif,

pengecehan dan kuratif, rehabilitatif. Pencapaian upaya pengecehan dan perbaikan status kesehatan membutuhkan kerjasama yang efektif dan komunikatif antara masyarakat dengan tenaga kesehatan profesional. Keterbatasan jumlah tenaga kesehatan profesional mengharuskan masyarakat menjadi tim kerja para tenaga kesehatan di sektor promotif (Hasana & Ariyanti, 2021).

## KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan lansia dan kader tentang penatalaksanaan diabetes. Hasil kegiatan juga didapatkan peningkatan keterampilan kader dalam melakukan pemeriksaan gula darah sehingga keterampilan yang sudah didapatkan kader diharapkan dapat dipraktekkan kepada lansia di masyarakat. Hasil akhir lain yang diharapkan adalah meningkatnya kesehatan lansia khususnya dengan diabetes di masyarakat sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. (2014). Efikasi Diri Dan Manajemen Diri Pada Pasien Dengan Diabetes Tipe 2: Sebuah Review Sistematis. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 5(1), 13–18. <https://doi.org/10.37859/jp.v5i1.189>
- Black & Hawk. (2014). *Medical-surgical nursing: Clinical management for positive outcome*. Saunders Elseviers.
- Hasana, A. R., & Ariyanti, R. (2021). Pemberian Edukasi Diabetes Mellitus Pada Kader Posyandu Lansia Desa Tambak Asri Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 4(2), 238–243. <https://doi.org/10.30591/japhb.v4i2.2161>
- IDF. (2021). IDF diabetes Atlas: Global estimates of undiagnosed diabetes in adults for 2021. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 183, 1–9.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Balitbang Kemenkes RI.
- Oktavia, N., & Fransiska, D. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Penyakit Kronis Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lansia Provinsi Bengkulu. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 1(1), 11–20. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v1i1.2>
- Putri, Nur Ilmya Nugraha Ningrum Irfandi & Puspitasari, Nunik. (2024). *Literature Review: Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penerapan Pola Hidup Sehat Sebagai Pencegahan Diabetes Mellitus T2 Di Indonesia*. 8(2).
- Wahyudi, C. T., & Rahman, L. O. A. (2019). Aplikasi M-Health Dalam Upaya Monitoring Perawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus: Studi Literatur. *Jurnal JKFT*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.31000/jkft.v4i2.2521>
- Wahyurin, I. S., Purnamasari, A. D., & Khoiriani, I. N. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Diabetes Mellitus pada Kader Kesehatan Posyandu Lansia Aisyiyah Karanglewas Kidul. *Jurnal of Community Health Development*, 2(2), 49. <https://doi.org/10.20884/1.jchd.2021.2.2.4159>