

PEMBERDAYAAN KADER LANSIA DALAM PENCEGAHAN DIABETES DI BANJAR TEGAL SUCI, TEGALALANG, GIANYAR

Sri Ratna Dewi^{(1)*}, I Wayan Sudiarta⁽²⁾, Luh Made Ayu Pradnyadari⁽¹⁾

⁽¹⁾Prodi Ilmu Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Jl. Terompong No. 24, Denpasar

⁽²⁾Prodi Ilmu dan Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Warmadewa, Jl. Terompong No. 24, Denpasar

*e-mail: ratnasamuh86@gmail.com

ABSTRACT

Banjar Tegal Suci in Sebatu Village, Tegalalang, Gianyar, is one of the banjars with a relatively high number of elderly residents. Although there is already an elderly group and cadres, the activities carried out are still limited, such as the lack of diabetes screening, low health insurance coverage, and insufficient knowledge about healthy food preparation. The objective of this Community Partnership Program (PkM) is to improve the knowledge and quality of life of the elderly through several steps, namely diabetes screening, health insurance education, and education on diabetes prevention and healthy food preparation. The problem-solving framework applied includes three main steps: 1) Conducting diabetes screening by checking blood glucose levels, 2) Providing an understanding of the benefits of health insurance, how to register, and conducting meetings with relevant parties, and 3) Organizing education on diabetes prevention, healthy food preparation, and elderly exercise. The PkM activities were carried out in stages, starting with socialization to stakeholders and followed by the implementation of diabetes screening and education. The results showed an increase in knowledge among the cadres and the elderly, with a recorded 84% improvement in pre- and post-test scores for the cadres. Blood glucose testing revealed that 3 elderly individuals had glucose levels >200 mg/dL, and they were advised to follow up with further examinations. Additionally, to increase motivation, glucometers, weight scales, and t-shirts were provided to the cadres and the Puskesmas. Based on the results of these activities, it can be concluded that the PkM has successfully improved the elderly's knowledge and awareness of their health, particularly in diabetes prevention, and has improved access to healthcare services through health insurance.

Keywords: *kader lansia; skrining; diabetes mellitus*

Pendahuluan

Desa Sebatu merupakan salah satu desa di Kecamatan Tegalalang, Gianyar, Bali. Desa Sebatu terdiri dari sembilan banjar, yaitu Banjar Tegal Suci, Sebatu, Pujung Kelod, Pujung Kaja, Jasan, Apuh, Jati, dan Tumbakasa. Desa Sebatu terletak di wilayah paling Utara dari Kecamatan Tegalalang, Kabupaten Gianyar dan berbatasan langsung dengan Desa Sekan Kintamani Bangli. Desa Sebatu memiliki luas wilayah 10,90 km² dengan jumlah penduduk 8.441 jiwa (2014). Desa ini

memiliki iklim tropis dengan temperatur 18 derajat Celsius dan maksimum 22 derajat Celsius dengan kelembaban udara rata-rata 80 %, curah hujan pada musim kemarau paling rendah 2.800 mm, dan pada musim hujan paling tinggi 3.293 mm. Dengan ketinggian dari permukaan air laut 450-600 m (Anonim, 2017).

Banjar Tegal Suci merupakan salah satu banjar di Desa Sebatu yang merupakan target lokasi PkM ini. Banjar Tegal Suci memiliki jumlah lansia yang cukup tinggi. Kelompok lansia ini memiliki permasalahan yang bervariasi, seperti angka kejadian penyakit kronis yang cukup tinggi, kepemilikan BPJS yang masih rendah, dan kurangnya pengetahuan mengenai pengolahan makanan sehat. Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis yang sering dijumpai pada lansia. Angka mortalitas dan morbiditasnya pun cukup tinggi yang tentunya memerlukan dukungan biaya yang cukup tinggi. Menurut data dari Puskesmas Tegallalang II, ada banyak lansia yang masih belum tercakup dalam skrining diabetes.

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan adanya kenaikan gula darah disebabkan oleh terganggunya hormon insulin yang memiliki fungsi untuk menjaga homeostasis tubuh dengan cara menurunkan kadar gula dalam darah (American Diabetes Association, 2019). Diabetes melitus ini erat kaitannya dengan gaya hidup, maka dari itu berbagai kegiatan rutin sehari-hari memerlukan keseimbangan seperti makan, tidur, bekerja dan lain-lain. Penyakit ini seringkali disebabkan oleh faktor kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat (Cholifah & Azizah, 2016).

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global. Menurut International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2019 terdapat sekitar 463 juta orang dewasa yang hidup dengan diabetes, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 700 juta pada tahun 2045. Prevalensi diabetes mellitus pada lansia (usia 60 tahun ke atas) menjadi perhatian khusus karena kelompok usia ini lebih rentan terhadap komplikasi yang disebabkan oleh diabetes, seperti penyakit kardiovaskular, neuropati, nefropati, dan retinopati (International Diabetes Federation, 2019). Beberapa studi epidemiologi menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus pada lansia bervariasi di berbagai negara. Di Amerika Serikat, data dari National Diabetes Statistics Report menunjukkan bahwa sekitar 26,8% dari populasi lansia menderita diabetes. Di Indonesia, data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 mencatat prevalensi diabetes pada lansia mencapai 6,3%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya dan

mencerminkan kebutuhan mendesak untuk intervensi kesehatan yang lebih efektif (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Penyakit diabetes juga berhubungan erat dengan pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan mengonsumsi daging dengan kolesterol tinggi yang tidak terkontrol (karena didukung oleh kebiasaan makan daging babi ketika kegiatan adat) yang tidak diimbangi aktifitas fisik seimbang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gangguan metabolik. Permasalahan selanjutnya adalah tidak ada kesadaran untuk melakukan screening kesehatan termasuk gula darah. Konsep “pencegahan lebih baik daripada mengobati” masih belum dipahami masyarakat di desa ini. Hal tersebut juga berhubungan dengan status sosial ekonomi keluarga dan akses pelayanan kesehatan (termasuk kepemilikan asuransi kesehatan) yang masih rendah. Dalam hal ini diperlukan penyuluhan kepada mitra untuk meningkatkan pengetahuan mitra mengenai bahan pangan yang baik untuk menjaga kadar gula darah, terutama dengan memanfaatkan bahan alam, misalnya madu kele (Trigona) (Dewi, 2024).

Menyadari hal tersebut, diperlukan pendampingan terhadap kader lansia untuk bisa memberikan pemahaman terhadap lansia untuk budaya mengonsumsi makanan sehat, aktifitas fisik yang teratur dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Menurut pembicaraan dengan kader lansia diketahui bahwa jumlah kader aktif sebanyak 5 orang. Kader ditunjuk oleh Kelian Banjar dan mereka sudah bertugas sebagai kader lebih dari 1 tahun. Mereka bekerja secara sukarela. Tugas mereka adalah mempersiapkan, melaksanakan, dan melaporkan kegiatan lansia. Kendala yang dihadapi selama menjalankan tugas adalah masih terbatasnya pengetahuan kader mengenai edukasi pola makan sehat, tanda dan gejala awal dari diabetes serta aktifitas fisik yang tepat diterapkan ke lansia. Selain itu rendahnya kemampuan untuk memberikan arahan untuk melakukan screening ataupun berobat ketika ditemukan gejala yang mengarah pada penyakit diabetes. Hal ini disebabkan karena kebanyakan lansia tidak memiliki asuransi kesehatan. Menurut kader, lansia yang memiliki masalah kesehatan kebanyakan dari keluarga kurang mampu sehingga asuransi kesehatan sangat penting sebagai alat untuk mengakses pelayanan Kesehatan.

Metode Pemecahan Masalah

Pada kegiatan PkM ini terdapat beberapa masalah yang dapat diangkat, yaitu: 1) Masih banyak lansia yang belum tercakup dalam skrining Diabetes Mellitus (DM), 2) Kepemilikan asuransi

kesehatan yang masih rendah, 3) Rendahnya pengetahuan lansia mengenai pencegahan diabetes. Solusi yang dilakukan dalam memecahkan permasalahan tersebut adalah: 1) Melakukan skrining DM dengan memeriksa kadar glukosa sewaktu, 2) Memberikan penyuluhan mengenai manfaat dan cara pendaftaran BPJS Kesehatan dan pemanfaatan program Bantuan Kesehatan (BK) dari Pemda Kabupaten Gianyar, dan 3) Memberikan penyuluhan mengenai pencegahan DM, cara pengolahan makanan untuk mengurangi asupan glukosa, serta pemanfaatan bahan alami untuk menjaga kadar gula darah tetap baik.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PkM Pendampingan Kader Lansia Dalam Pencegahan Diabetes di Banjar Tegal Suci, Tegalalang, Gianyar telah terlaksana dengan lancar sesuai rencana. Kegiatan dimulai pukul 09.00 pada hari Sabtu, 28 Desember 2024 di Balai Banjar Tegal Suci. Kegiatan diikuti oleh 5 orang kader lansia dan 29 orang lansia. Turut menyertai pula petugas pemegang program lansia, Penyakit Tidak Menular (PTM), dan BPJS dari Puskesmas Tegalalang 2, serta perangkat desa adat Banjar Tegal Suci (Kelian Dinas serta 5 orang Prajuru Adat). Berikut adalah rincian kegiatan PkM:

- Kegiatan diawali dengan acara pembukaan oleh Kelian Dinas Banjar Tegal Suci dan tim pelaksana PkM



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan PkM oleh Kelian Dinas

- Kemudian dilanjutkan oleh penyuluhan yang terdiri dari 3 materi, yaitu pemaparan materi mengenai Diabetes Melitus, cara pengolahan bahan pangan untuk mencegah diabetes, dan penjelasan mengenai BPJS agar masyarakat paham mengenai pentingnya kepemilikan BPJS. Lansia dan kader tampak antusias dalam menyimak penyuluhan maupun diskusi. Terdapat

peningkatan pengetahuan lansia mengenai penyakit DM dan cara pencegahannya yang dilihat dari kemampuan lansia dalam menjawab pertanyaan yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan.



Gambar 2. Penyuluhan Mengenai DM



Gambar 3. Kader dan Lansia Tampak Antusias Dalam Mengikuti Kegiatan

- Pemeriksaan kadar glukosa darah terhadap 29 lansia, 5 kader dan prajuru banjar. Pada pemeriksaan tersebut sebagian besar lansia memiliki kadar glukosa yang masih normal, namun ada 3 lansia yang memiliki kadar glukosa sewaktu >200 mg/dL. Bagi lansia yang mengalami hiperglikemia tersebut sudah disarankan untuk melakukan pengecekan konfirmasi dan

pemeriksaan lebih lanjut di puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya, selain dihimbau untuk memodifikasi gaya hidup untuk mengontrol glukosa darah.



Gambar 4. Pemeriksaan Glukosa Darah

- Penyerahan bantuan alat glucometer, timbangan berat badan, dan baju kaos kepada kader (gambar 8) dan puskesmas (gambar 9). Dengan pemberian alat tersebut diharapkan dapat meningkatkan upaya skrining diabetes pada masyarakat, khususnya lansia, serta membangkitkan kembali antusiasme dalam mengikuti program lansia.



Gambar 5. Penyerahan Bantuan Alat Kepada Kader

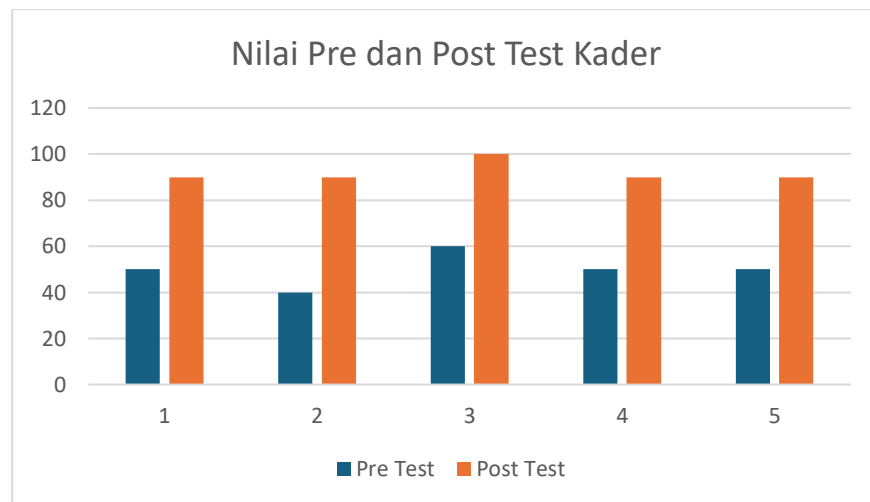


Gambar 6. Penyerahan Bantuan Alat Kepada Puskesmas



Gambar 7. Foto Bersama di Akhir Kegiatan

- Setelah kegiatan selesai, dilakukan evaluasi terhadap pengetahuan kader lansia mengenai DM. Dalam monitoring evaluasi ini nampak peningkatan nilai pre dan post test kader sebesar 84%. Selain itu kader juga tampak mampu menggunakan alat pengukur berat badan, spigmomanometer digital, dan glucometer dengan baik. Dengan demikian diharapkan kader dapat memberikan penyuluhan dan pemeriksaan glukosa serta berat badan lansia secara regular.



Gambar 8. Nilai Pre dan Post Test Kader

Simpulan dan Saran

Kegiatan PkM Pendampingan Kader Lansia Dalam Pencegahan Diabetes di Banjar Tegal Suci, Tegalalang, Gianyar dapat berjalan dengan lancar. Berdasarkan evaluasi pre dan posttest diperoleh rerata 84%. Telah dilakukan pendekatan personal kepada 3 lansia yang memiliki glukosa sewaktu >200 mg/dL untuk melakukan pemeriksaan dan pengobatan lebih lanjut dengan mengoptimalkan penggunaan BPJS. Kader juga telah memiliki keterampilan dalam menggunakan alat glucometer dan timbangan berat badan yang diberikan. Adapun saran terkait kegiatan PkM selanjutnya adalah perlu untuk dilakukan penyuluhan dan pelatihan berkesinambungan karena pengetahuan mengenai DM, kepesertaan BPJS, dan keterampilan kader dalam menggunakan alat glucometer dan timbangan berat badan sangat mendukung untuk menyukkseskan program lansia.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, lansia, kader lansia, dan

perangkat desa Banjar Tegal Suci, Tegalallang, Gianyar yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik dan memenuhi target luaran.

Daftar Pustaka

- American Diabetes Association. 2019. Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetesd2019. *Diabetes Care*, 42, S13–S28. <https://doi.org/10.2337/dc19-S002>
- Anonim. 2017. *PROFIL DESA SEBATU*. Profil Desa Sebatu WordPress. <https://desasebatu.wordpress.com/category/profil-des/>
- Cholifah, N., dan Azizah, N. 2016. Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar GDS Pada Pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe II di Puskesmas Mayong II Jepara Tahun 2015. *JIKK* (Vol. 7, Issue 2).
- Dewi, S. R. 2024. Effect of Trigona Laeviceps Honey on Decreased Glucose Levels in Male Rats (*Rattus novergicus*). *Jurnal Medika Udayana*, 13, 18–20. <https://doi.org/10.24843.MU.2024.V13.i04.P04>
- International Diabetes Federation. 2019. *IDF Diabetes Atlas, Ninth Edition 2019*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Laporan Riskesdas 2018. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.