

EDUKASI PENCEGAHAN DIABETES DAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Vivien Dwi Purnamasari¹, Gerardin Ranind Kirana²
^{*1,2} S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan,
Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
vivien.purnamasari@iik.ac.id

ABSTRAK

Diabetes Mellitus dan Hipertensi merupakan dua kondisi kesehatan yang sering ditemukan pada lansia dan dapat memperburuk kualitas hidup mereka. Prevalensi kedua penyakit ini terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia sehingga pencegahan diabetes mellitus dan hipertensi menjadi hal yang sangat penting. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi kepada lansia mengenai pencegahan dan pengelolaan diabetes dan hipertensi melalui pendekatan yang berbasis pada perubahan gaya hidup sehat. Kegiatan edukasi ini dilakukan dengan pemeriksaan kesehatan awal, senam, penyuluhan dan demonstrasi minuman. Materi yang disampaikan mencakup memahami faktor risiko, pentingnya deteksi dini, diet pencegahan untuk diabetes mellitus dan hipertensi, aktivitas fisik dan manajemen stres pada lansia. Hasil kegiatan ini yaitu meningkatnya pengetahuan lansia sebesar 85% terkait materi yang disampaikan oleh pembicara. Diharapkan melalui pengabdian ini lansia dapat waspada terhadap risiko diabetes dan hipertensi serta mampu menjalani kehidupan yang lebih sehat dan aktif.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Hipertensi, Lansia, Edukasi Interaktif

1. PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) dan hipertensi merupakan dua penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia. Keduanya dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan kerusakan saraf. Peningkatan usia, gaya hidup tidak sehat dan faktor genetik menjadi beberapa penyebab utama (Wahyuni, dkk, 2023). Diabetes mellitus dan hipertensi sering terjadi bersamaa pada lansia, kondisi ini disebut dengan kormobiditas. Kombinasi kedua penyakit ini dapat memperburuk prognosis dan meningkatkan risiko kematian. Komplikasi dari DM dapat berupa gangguan neuropati atau sistem saraf dan gangguan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan resistensi pembuluh darah perifer. Kadar gula darah yang tinggi atau hiperglikemia dapat mengakibatkan peningkatan resistensi pembuluh darah yang berakibat pada tekanan darah sehingga memicu hipertensi (Aytthaya & Adnan, 2020).

Oleh karena itu edukasi yang komprehensif sangat penting untuk membantu lansia mengelola kedua penyakit ini secara efektif (Hasni, dkk, 2022). Meskipun Diabetes mellitus dan hipertensi sering dianggap sebagai bagian alami dari penuaan, namun sebenarnya keduanya dapat dicegah dan dikelola dengan baik. Upaya pencegahan untuk mengurangi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat mengurangi dampak dari faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan secara luas yang mengarah pada penyakit dan meningkatkan kualitas kehidupan individu dan masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi. Sehingga suatu strategi yang baik tetap merupakan prasyarat utama untuk mengimplementasikan intervensi promosi kesehatan (Saraswati & Novianti, 2019). Edukasi mengenai gaya hidup sehat, deteksi dini dan pengobatan yang tepat sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Pomalingo, dkk, 2023).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan wawasan dan pengetahuan lansia penyakit Diabetes mellitus dan Hipertensi sehingga dapat mencegah adanya komplikasi sejak dini, mendorong lansia untuk selalu memeriksakan kesehatan dan mengontrol

penyakitnya minimal 1 bulan sekali ke layanan kesehatan, membantu lansia untuk selalu menerapkan pola hidup yang sehat.

2. METODE PENGABDIAN

2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

a. Waktu

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul Edukasi Pencegahan Diabetes mellitus dan Hipertensi pada lansia ini dilaksanakan mulai 10 Mei hingga 10 Agustus 2024.

b. Tempat pengabdian

Kegiatan bertempat di Desa Segaran, Kecamatan Wates, Kabupaten Kediri

2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Pengabdian kepada masyarakat dengan “Edukasi Pencegahan Diabetes mellitus dan Hipertensi pada lansia” terdiri dari beberapa metode yaitu pertama kami lakukan pemeriksaan glukosa darah dan tekanan darah, kedua kami lakukan senam lansia bersama dengan menggerakkan anggota tubuh sesuai kemampuan responden, ketiga kami lakukan metode edukasi berisi tentang kegiatan edukasi interaktif dengan memberikan materi secara langsung menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami dengan topik pengenalan Diabetes mellitus dan hipertensi, pencegahan, pengobatan dan pola hidup sehat. Sebelum edukasi kami lakukan pre test pada 20 responden tersebut. Kami juga memberikan leaflet pada responden agar membantu pemahaman mereka dengan informasi yang diberikan. Kegiatan selanjutnya kami lakukan diskusi interaktif dengan lansia sebagai responden untuk mendengar pengalaman dan kendala mereka. Dalam diskusi ini kami lakukan tanya jawab untuk memperjelas pemahaman. Metode yang terakhir kami lakukan evaluasi hasil diskusi yaitu membandingkan pengetahuan lansia sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan membandingkan nilai antara pre test dan pos test.

2.3. Pengambilan Sampel

Sasaran dari Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Edukasi Pencegahan Diabetes mellitus dan Hipertensi pada lansia” ini adalah warga Desa Segaran Kecamatan Wates Kabupaten Kediri dengan jumlah 20 responden lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu sampel dipilih yaitu lansia yang berisiko tinggi (riwayat keluarga, obesitas, pola hidup tidak sehat). Dan juga lansia yang tinggal di wilayah Desa Segaran Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Edukasi Pencegahan Diabetes mellitus dan Hipertensi pada lansia” dihadiri oleh 20 lansia dengan rentang usia 59-75 tahun. Hasil nilai skor peserta kegiatan pada *pre-test* dan *post-test* akan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Nilai Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Peserta

No.	Responden	Nilai <i>Pre-Test</i>	Nilai <i>Post-Test</i>	Kesimpulan
1.	Responden 1	3	5	Meningkat
2.	Responden 2	0	2	Meningkat
3.	Responden 3	2	5	Meningkat
4.	Responden 4	4	4	Meningkat
5.	Responden 5	3	4	Meningkat
6.	Responden 6	0	5	Meningkat
7.	Responden 7	5	5	Tetap
8.	Responden 8	0	3	Meningkat
9.	Responden 9	3	4	Meningkat
10.	Responden 10	3	4	Meningkat
11.	Responden 11	0	4	Meningkat

No.	Responden	Nilai <i>Pre-Test</i>	Nilai <i>Post-Test</i>	Kesimpulan
12.	Responden 12	0	1	Meningkat
13.	Responden 13	3	3	Tetap
14.	Responden 14	3	3	Tetap
15.	Responden 15	2	3	Meningkat
16.	Responden 16	2	3	Meningkat
17.	Responden 17	3	4	Meningkat
18.	Responden 18	2	5	Meningkat
19.	Responden 19	2	4	Meningkat
20.	Responden 20	3	5	Meningkat

Berdasarkan Tabel 1 dijabarkan hasil nilai *pre-test* dan *post-test* pada 17 responden lansia Desa Segaran telah mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai pencegahan Diabetes mellitus dan hipertensi. Dari hasil analisis deskriptif 85% lansia mengalami peningkatan pengetahuan yang memiliki arti bahwa edukasi dengan menggunakan metode ceramah interaktif berhasil meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengenalan Diabetes mellitus dan hipertensi, pencegahan, pengobatan dan pola hidup sehat.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired T-Test* Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kegiatan	Mean	Sig (2 tailed)
Pre test	2,279	0,000
Post test	4,4112	

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh nilai *p value*: 0.000 (*p-value* <0,05) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, sehingga memiliki arti edukasi dengan metode ceramah interaktif dengan topik pengenalan Diabetes mellitus dan hipertensi, pencegahan, pengobatan dan pola hidup sehat meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesadaran penyakit diabetes mellitus dan hipertensi.

Edukasi kesehatan adalah langkah esensial dalam pengelolaan diabetes mellitus dan hipertensi pada lansia. Dengan pendekatan yang tepat edukasi dapat membantu lansia memahami kondisi mereka, mendorong perubahan perilaku dan meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan memberikan leaflet dan penyuluhan langsung kepada para peserta lansia. Kegiatan ini diharapkan mampu merubah gaya hidup para peserta kader agar lebih lebih hidup sehat. Pemberian edukasi ini dilakukan karena hipertensi dan diabetes tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat juga disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi tentang suatu penyakit. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi (Nova & Hasni, 2022).



Gambar 1. Metode edukasi



Gambar 2. Senam lansia

(sumber : Dokumentasi pribadi, 2024)

Senam lansia memiliki banyak manfaat bagi kesehatan terutama bagi mereka yang mengidap Diabetes mellitus dan hipertensi yaitu : mnegontrol kadar gula darah karena senam membantu menggunakan glukosa lebih efektif sehingga dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil. Selain itu senam juga dapat menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur selama senam dapat membantu menurunkan tekanan darah baik apda penderita hipertensi maupun lansia yang berisiko tinggi. Rekomendasi senam yang bisa dilakukan untuk lansia yaitu senam aerobik ringan, yoga, tai chi dan pilates disesuaikan dengan kemampuan tubuh lansia dan tetap harus konsultasi dengan dokter terlebih dahulu.

Berdasarkan hasil survei ada peningkatan pengetahuan sebanyak 85% lansia paham tentang pencegahan Diabtes mellitus dan Hipertensi diharapkan juga akan terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat yaitu pola makan sehat yaitu lansia akan lebih memperhatikan asupan makanan seperti mengurangi konsumsi gula, garam dan lemak serta meningkatkan konsumsi sayur dan buah. Lansia juga melakukan aktivits fisik yang teratur yaitu lansia akan lebih termotivasi untuk rutin berolahraga sesuai kemampuan, seperti berjalan kaki, senma lansia atau aktivitas ringan lainnya. Selain itu lansia juga harus melakukan pemeriksaan kesehatan rutin yaitu tekanan darah maupun gula darah dan lansia agar sadar pentingnya menjaga kesehatan mental untuk mengurangi komplikasi diabetes mellitus dan hipertensi.

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul Edukasi Pencegahan Diabetes mellitus dan Hipertensi pada lansia yang diadakan di Desa Segaran, Kecamatan Wates Kabupaten Kediri, menggunakan beberpa metode yaitu pemeriksaan glukosa darah, senam lansia, edukasi interaktif dengan topik pengenalan Diabetes mellitus dan hipertensi, pencegahan, pengobatan dan pola hidup sehat. dapat meningkatkan pengetahuan lansia sebesar 85%. Berdasarkan hasil uji *Paired T test* juga didapatkan nilai *p value* <0,05 yang memiliki arti bahwa kegiatan ini ada perubahan

pengetahuan yang signifikan antara sebelum diberikan intervensi dengan sesudahnya. Diharapkan para lansia di Desa Segaran dapat melakukan pola hidup sehat diantaranya pertama menjaga asupan makanan dengan mengurangi konsumsi gula dan garam, dan yang kedua rutin melakukan aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan yaitu glukosa darah dan tekanan darah serta dapat menjaga kesehatan mental dengan pengelolaan stres yang baik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah ikut berperan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam terselenggaranya Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Edukasi Pencegahan Diabetes mellitus dan Hipertensi pada lansia antara lain kepada para mahasiswa IIK Bhakti Wiyata Kediri, Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, Kepala Desa Segaran serta para pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik tanpa hambatan apapun.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ayutthaya, S. S., & Adnan, N. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(02), 60–71
- Hello Sehat. (n.d). *Senam lansia untuk kebugaran: Manfaat dan gerakan mudah dilakukan*. <https://helohealth.com/lansia/olahraga-lansia/senam-lansia-untuk-kebugaran/>
- Nova, R., & Hasni, D. (2022). Edukasi Komplikasi Terjadinya Hipertensi Dan Peranan Konsumsi Obat Hipertensi Pada Penderita Diabetes Melitus Usia Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2021. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 545. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v5i3.37661>
- Pomalingo, A. Y., Talibo, S.D., & Hadi, N.S (2023). Peningkatan Pengetahuan terkait Hipertensi dan Diabetes Mellitus serta Demonstrasi Gizi Seimbang pada Lansia di Desa Tabumela. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 2023
- Saraswati, D., & Novianti, S. (2019). Bina Masyarakat dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16–1
- Suroto, Kasiyati & Sasongko, S.B. (2024). Pelatihan Pencegahan Hipertensi dan Diabetes Mellitu melalui aktivitas fisik. *Journal of Public Health and Community Services (JPHCS)*, 3(2), November 2024
- Umizah, L.P. & Fadil. (2023), Pemeriksaan dan edukasi pasien DM dan hipertensi pada kelompok prolanis lansia Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah. *Jurnal Inovasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 421-426. <https://doi.org/10.54082/jippm.95>
- Wahyunu, S.D., Amalia, N., & Murti, B (2023). Penyuluhan Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada Lansia di RW 12 Jebres, Surakarta. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 02(02), 2023