

EDUKASI *GOOD LOCK* TERHADAP EFIKASI DIRI PASIEN DIABETES MELLITUS TYPE II DI UPT PUSKESMAS TIBAN BARU BATAM

Ns. Savitri Gemini, M.Kep, Muhammad Zulsafrians Jaya, Lidya Nanda Sari, Mardalisa Hutagalung, Meilyana Eka Putri, Muliya Usmi, Natalia Kristi, Nia Amalia Septiani, Hariyati Elias Lobang

Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Bersama Mahasiswa
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Abstract

The increasing number of elderly people will cause various kinds of chronic diseases in the elderly, one of which is diabetes mellitus. Management of Diabetes Mellitus can be done by providing education, medical nutrition therapy, physical exercise and pharmacological interventions (Theresia et al., 2020). One of the educations that can be given to people with diabetes mellitus is *GOOD LOCK* Education on the Self-Efficacy of Type II Diabetes Mellitus Patients. Providing education aims to increase self-awareness in patients with diabetes mellitus about their disease, complications that will occur and their prevention, coupled with other management through routine blood sugar monitoring and Diabetes Mellitus disease management. The implementation of this activity was carried out at the UPT Puskesmas Tiban Baru on Saturday, January 18, 2020, which was attended by the elderly and elderly posyandu cadres in the work area of the the UPT Puskesmas Tiban Baru. The stage of this community service activity consists of four stages, namely the identification, planning, implementation and evaluation stages. The results of this activity evaluation indicate an increase in the knowledge of the elderly about diabetes, prevention and treatment of type II diabetes mellitus.

Keywords : *GOOD LOCK* Education, Self Efficacy, Type II Diabetes Mellitus

Abstrak

Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut akan menimbulkan berbagai macam penyakit kronis pada lansia, salah satu diantaranya adalah diabetes mellitus. Pengelolaan DM dapat dilakukan dengan cara pemberian edukasi, terapi gizi medis, latihan jasmani dan intervensi farmakologi (Theresia et al., 2020). Edukasi yang dapat diberikan pada penderita diabetes mellitus salah satunya adalah Edukasi *GOOD LOCK* Terhadap Efikasi Diri Pasien Diabetes Mellitus Type II. Pemberian edukasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri pada pasien dengan diabetes mellitus tentang penyakitnya, komplikasi yang akan terjadi serta pencegahannya, ditambah dengan pengelolaan lainnya melalui monitoring gula darah rutin serta manajemen penyakit DM. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di UPT Puskesmas Tiban Baru pada hari Sabtu tanggal 18 Januari 2020 yang diikuti oleh lansia dan kader posyandu lansia di wilayah kerja UPT Puskesmas Tiban Baru. Tahap kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari empat tahapan yaitu tahap identifikasi, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil evaluasi kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia terhadap penyakit diabetes, pencegahan serta pengobatan penyakit diabetes mellitus tipe II.

Kata Kunci : Edukasi *GOOD LOCK*, Efikasi Diri, Diabetes Mellitus Tipe II

A. PENDAHULUAN

Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Aspiani, 2014). Perkembangan penduduk lansia didunia terdapat 703 juta orang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2019 (UN, 2019). Di Indonesia jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019 (Kemenkes, 2018).

Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut akan menimbulkan berbagai macam penyakit kronis pada lansia, salah satu diantaranya adalah diabetes mellitus. Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah. Hal ini terjadi baik karena pancreas berhenti memproduksi hormon insulin maupun terjadinya penurunan kemampuan untuk memproduksi insulin (diabetes mellitus tipe 2, tidak tergantung insulin, terkait gaya hidup), atau melalui penurunan kemampuan untuk merespon insulin (OECD/WHO, 2016).

Di dunia prevelensi penyakit diabetes mellitus tipe 2 pada tahun 2016 sebanyak 21,3 juta dan pada tahun 2025 diperkirakan jumlah penderita akan menjadi 300 juta orang berusia 60-79 tahun hidup dengan diabetes mellitus tipe 2 (Roglic, 2016). Prevelensi lansia dengan penderita diabetes mellitus tipe 2 di Indonesia mencapai 10,3 juta dan akan terus mengalami peningkatan dan mencapai 16,7 juta pada tahun 2045 (Khairani, 2019).

Pengelolaan DM dapat dilakukan dengan cara pemberian edukasi, terapi gizi medis, latihan jasmani dan intervensi farmakologi (Theresia et al., 2020). Penatalaksanaan DM diawali dengan terapi non farmakologi yaitu terapi gizi medis dan latihan jasmani. Bila terapi nonfarmakologi kurang berhasil dalam mengontrol kadar gula darah, maka terapi farmakologi mulai dapat dilakukan. Edukasi yang diberikan bertujuan meningkatkan kesadaran diri pada pasien dengan diabetes mellitus tentang penyakitnya, komplikasi yang akan terjadi serta pencegahannya, ditambah dengan pengelolaan lainnya melalui monitoring gula darah rutin serta manajemen penyakit DM (Theresia et al., 2020). Edukasi yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pasien DM dalam mengelola dirinya secara mandiri.

Edukasi yang dapat diberikan pada penderita diabetes mellitus salah satunya adalah Edukasi *GOOD LOCK* Terhadap Efikasi Diri Pasien Diabetes Mellitus Type II yang merupakan akronim untuk edukasi kesehatan yang penting disampaikan dan diketahui oleh penderita Diabetes Mellitus khususnya penderita DM tipe II. *GOOD LOCK* yang diartikan dalam bahasa inggis memiliki makna

berupa : Kunci yang Baik” *GOOD LOCK* merupakan huruf kunci atau singkatan agar mempermudah penggunaannya untuk mengingat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia singkatan adalah salah satu hasil pemendekan yang berupa huruf atau gabungan huruf, baik dieja huruf demi huruf maupun yang tidak dieja huruf demi huruf. *GOOD LOCK* yaitu merupakan singkatan dari Glukosa - Obat-Obatan - Diet - Luka – Olahraga - Cegah - Konsep.

Salah satu peran perawat adalah sebagai educator yang bertujuan mengubah individu, kelompok dan masyarakat menuju hal-hal yang positif secara terencana melalui proses belajar. Perubahan tersebut meliputi pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui proses pendidikan kesehatan (Isnaini & Hikmawati, 2016).

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian penyuluhan kesehatan kepada lansia beserta kader posyandu di UPT Puskesmas Tiban Baru Batam yang merupakan kegiatan rutin setiap minggu di Puskesmas Tiban Baru. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 Januari 2020. Metode kegiatan ini meliputi 4 tahapan yaitu :

1. Tahap Identifikasi

Tahap ini merupakan tahap analisis situasi dan analisis kebutuhan mitra. Mitra pada UPT Puskesmas Tiban Baru ini adalah posyandu lansia yang berada di wilayah kerja UPT Puskesmas Tiban Baru dengan peserta yaitu lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tiban baru serta kader-kader posyandu lansia. Lansia yang mengikuti penyuluhan Edukasi *GOOD LOCK* merupakan lansia yang masih dapat mengikuti mengikuti aktifitas secara produktif di Puskesmas Tiban Baru.

2. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini dilakukan pendataan lansia yang dibantu oleh kader. Setelah pendataan lansia akan dilakukan pengecekan vital sign. Lansia yang telah selesai melakukan pendataan dan vital sign akan mengikuti kegiatan senam lansia guna meningkatkan kebugaran lansia. Senam lansia yang dilaksanakan di UPT Puskesmas Tiban Baru diikuti oleh lansia yang berada dipuskesmas, kader posyandu serta tenaga medis di Puskesmas Tiban Baru dengan durasi \pm 20 menit. Selanjutnya dilaksanakan penyuluhan Edukasi *GOOD LOCK* pada lansia dan juga kader-kader posyandu dengan media Booklet dan leaflet yang dibagikan kepada peserta penyuluhan.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan penyuluhan dilakukan selama 45 menit dengan media booklet yang disampaikan oleh narasumber dan leaflet yang dibagikan kepada peserta penyuluhan. Materi yang disampaikan pada penyuluhan Edukasi *GOOD LOCK* meliputi penyampaian pemantauan glukosa secara rutin, obat-obatan/terapi farmakolohi untuk penderita Diabetes melitus, diet atau nutrisi yang tepat bagi penderita Diabetes mellitus, perawatan pencegahan luka kaki diabetic, olahraga atau aktivitas fisik, pencegahan terhadap diabetes mellitus, dan konsep dasar diabetes mellitus.

4. Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap monitoring dan evaluasi pelaksanaan penyuluhan Edukasi *GOOD LOCK*. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan memberikan *pre-post test* tingkat pengetahuan lansia tentang Edukasi *GOOD LOCK* pada penderita diabetes dengan melakukan games tanya jawab.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi penyuluhan Edukasi *GOOD LOCK* yang dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan lansia mengenai penyebab diabetes mellitus, obat-obatan diabetes, nutrisi yang tepat bagi penderita diabetes, perawatan pencegahan luka kaki diabetes, aktivitas fisik yang dapat dilakukan penderita, pencegahan diabetes mellitus serta konsep dasar diabetes mellitus. Hasil evaluasi sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan yaitu sebagian besar lansia mengetahui penyebab diabetes berasal dari gaya hidup yang dijalani dan lansia mengatakan penyakit diabetes didapatkan dari faktor keturunan. Sebagian besar lansia mengatakan melakukan pengecekan rutin di posyandu lansia untuk kadar gula darah dan mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula sebagai salah satu pencegahan diabetes mellitus. Lansia mengatakan tidak mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk dilakukannya pencegahan perawatan luka kaki diabetes mellitus tipe II.

Setelah dilakukannya penyuluhan Edukasi *GOOD LOCK* pada penderita diabetes, lansia menjadi lebih memahami konsep diabetes mellitus dengan lebih baik lagi. Lansia dapat mengetahui pemantauan glukosa secara rutin dengan jenis pemeriksaan glukosa darah sewaktu (GDS), pemeriksaan glukosa darah puasa (GDP), pemeriksaan glukosa darah dua jam post pradial (G2JPP), dan pemeriksaan test toleransi glukosa oral (TTGO). Setelah dilakukan penyuluhan lansia juga dapat memahami komplikasi pada tubuh yang dapat dialami selama

menderita diabetes. Hasil evaluasi juga didapatkan bahwa lansia lebih memahami jadwal makan penderita DM, menu makanan pada pasien DM, serta olahraga dan aktivitas fisik yang dapat lansia lakukan untuk mengurangi faktor resiko terjadinya DM. Pada penyuluhan Edukasi *GOOD LOCK* lansia diajarkan kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan untuk melakukan perawatan pencegahan luka kaki diabetes yang bertujuan untuk menghindari cedera pada kaki. Edukasi *GOOD LOCK* yang dilakukan juga membantu lansia untuk lebih memahami obat hipoglikemi oral bagi penderita diabetes serta lansia dapat memahami gaya hidup yang sehat guna mencegah penyakit diabetes mellitus.

Edukasi pencegahan terhadap kejadian diabetes mellitus sangat dibutuhkan karena penderita diabetes memiliki resiko untuk menderita komplikasi yang spesifik seperti retinopati, gagal ginjal, neuropati, aterosklerosis, gangrene, dan penyakit arteri koronaria (Isnaini & Hikmawati, 2016). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi pada pasien diabetes memberikan pengaruh yang positif terhadap outcome kesehatan dan psikososial yang otomatis terjafi peningkatan pengetahuan dan perbaikan pola hidup pasien dan dapat memperbaiki kontrol glikemik (Isnaini & Hikmawati, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat Edukasi *GOOD LOCK* Terhadap Efikasi Diri Pasien Diabetes Mellitus Type II dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia dan kader posyandu lansia tentang penyakit diabetes serta cara pencegahan diabetes pada lansia. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan mempengaruhi sikap dan gaya hidup pada lansia untuk lebih menjaga pola hidup yang lebih sehat. Untuk kedepannya kegiatan ini diharapkan dapat melibatkan lebih banyak lansia untuk meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penyakit diabetes mellitus.

Hambatan yang ditemukan dalam pelaksanaan ini adalah lansia yang kurang tepat waktu dalam mengikuti kegiatan penyuluhan sehingga mengharuskan narasumber untuk menjelaskan kembali beberapa materi penyuluhan yang tertinggal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala UPT Puskesmas Tiban Baru yaitu Ibu drg. Anna Hashina dan kader-kader posyandu Lansia.

DOKUMENTASI KEGIATAN

A. Lansia Melakukan Pendataan Awal Dan Pengecekan Vital Sign



B. Lansia Mengikuti Senam Lansia Bersama Kader dan Petugas Puskesmas



C. Lansia dan Kader Posyandu Lansia Mengikuti Penyuluhan Edukasi *GOOD LOCK*









DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi Nanda Nic, Dan Noc* (Jilid 1). Penerbit Buku Kesehatan.
- Isnaini, N., & Hikmawati, I. (2016). Upaya Preventif Pemberian Edukasi Diabetes Mellitus Pengaruhnya Terhadap Pengetahuan. *Jurnal Ilmiah Imu Kesehatan*, 13(1), 2013–2015.
- Kemkes. (2018). *Hari Diabetes Sedunia*. Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Khairani. (2019). Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–8.
- OECD/WHO. (2016). *Health at a Glance- Asia-Pacific 2016- Measuring Progress Towards universal Health Coverage*. OECD Publishing, 2016.
- Roglic, G. (2016). WHO Global report on diabetes: A summary. *International Journal of Noncommunicable Diseases*, 1(1), 3.
- Theresia, M., Lilyana, A., & Pae, K. (2020). *Edukasi Efektif Dalam Pengelolaan Diabetes Melitus*

Bagi Lanjut Usia Dengan Diabetes Melitus. 6(1), 1–7.

UN. (2019). World Population Ageing 2019. In *World Population Ageing 2019*.

[http://www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/pdf/65executivesummary spanish.pdf%0Ahttp://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6](http://www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/pdf/65executivesummary%0Ahttp://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6)