

Pengaruh Edukasi Dengan Metode *Whatsapp* Terhadap Pengetahuan Lansia

Flora Sijabat¹, Rinco Siregar², Antonij Sitanggang³

^{1,3} Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

Correspondensi: florasijabat316@gmail.com

ABSTRAK

Whatsapp merupakan salah satu metode edukasi yang dapat diberikan kepada masyarakat dalam peningkatan pengetahuan dan sikap tentang pengelolaan diet mulai dari jadwal makan, jenis makanan, jumlah makanan penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. Kurangnya pengetahuan, merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang tidak patuh terhadap diet diabetes mellitus. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui pengetahuan lansia penderita DM Tipe II melalui edukasi dengan metode whatsapp. Metode pengabdian masyarakat ini dengan memberikan edukasi melalui whatsaaps pada lansia yang mengalami diabetes mellitus tipe 2 berjumlah 22 orang. Hasil penelitian bahwa pengetahuan sebelum intervensi adalah 11.95 dan pengetahuan sesudah treatment sebesar 18.18. Menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan lansia melalui pendidikan kesehatan menggunakan metode *whatsapp* tentang pengelolaan diet DM tipe 2 pada lansia di Puskesmas Kute Panang Aceh Tengah. Peneliti menyimpulkan sangatlah efektif edukasi kesehatan dengan metode whatsapp kepada responden yang menderita DM tipe II. Disarankan kepada manajemen Puskesmas agar memberikan pendidikan kesehatan tentang pengelolaan diet diabetes mellitus tipe 2 pada penderita diabetes melitus tipe 2 menggunakan metode *whatsapp*.

Kata Kunci : **Edukasi kesehatan, *Whatsapp* , Lansia, diet**

ABSTRACT

Whatsapp methodes as health educational that can be given to the public in increasing knowledge and attitudes about diet management starting from the eating schedule, type of food, the amount of food for people with DM type 2. Lack of knowledge is one of the factors that influence a person not to comply with the DM diet. The purpose of the study was to determine the effect of education with the whatsapp method on the knowledge of elderly in Public health Centre Kute Panang central of Aceh District. The type of research was Pre experimental with pretest-post test only one design. The population in the study was elderly who had DM type II. The sampling technique was using purposive sampling and using table formula of Cohen's d, One Sample design so that it was 22 people. The study found the value of previous average knowledge was 11.95 and the average value of knowledge after study was 18.18. The study uses the Wilcoxon Test with $\alpha = 0.05$ and CI = 95%, showing that there were difference grades before and after health education. It can be concluded that there was an influence of health education using Whatsapp methods on knowledge about the management of type 2 diabetes mellitus diet of the elderly with $p = 0.000$. The study conclude that health education with whatsApp method is very effective for respondent who suffer from DM type II. It was recommended to the management of public health center to provide health education about the management of type 2 diabetes mellitus diet to the people with type 2 diabetes mellitus by whatsapp.

Keywords : **Health Education, *Whatsapp* , elderly, diet**

I. PENDAHULUAN

ANALISIS SITUASI

Diabetes telah menjadi penyakit yang dapat kita temukan dimana-mana, angka kejadiannya terus melonjak tajam, bahkan cenderung menakutkan penyakit ini tidak menjadi penyakit yang menular tetapi bisa menjadi masalah kesehatan masyarakat baik secara global, regional, nasional maupun local (Kerner and Brückel, 2014). Berbagai penelitian epidemiologi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan angka insiden dan prevalensi DM tipe-2 di berbagai penjuru dunia. Berdasarkan perolehan data *International Diabetes Federation* (IDF) tingkat prevalensi global penderita DM pada tahun 2013 sebesar 382 kasus dan diperkirakan pada tahun 2035 mengalami peningkatan menjadi 55% (592 kasus) diantara usia penderita DM 40-59 tahun (*International Diabetes Federation*, 2019).

Menurut IDF (2015) terdapat 415 juta orang mengalami diabetes mellitus di dunia pada tahun 2015 dan tahun 2040 diperkirakan akan meningkat mencapai 642 juta orang. Dari data yang didapatkan tersebut menunjukkan 193 juta kasus dengan diabetes mellitus tidak terdiagnosis dan diabetes mellitus menyebabkan kematian 5 juta jiwa pada tahun 2015. Prevalensi penderita DM di Indonesia menempati urutan ke 6 dunia dengan jumlah penderita sebanyak 10,3%IDF (2015). Dengan jumlah penduduk sekitar 200 juta jiwa, berarti lebih kurang 3-5 juta jiwa penduduk Indonesia menderita diabetes mellitus pada tahun 2018, penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun dengan diabetes mellitus adalah 6,9%. Prevalansi diabetes yang terdiagnosis dokter Sumatra Utara (2,4%) (Kemenkes, 2018).

Beberapa faktor yang memegang peranan penting dalam perkembangan kasus penderita diabetes mellitus adalah pola makan, perilaku yang menyimpang dan mengarah pada makanan yang siap saji dengan kandungan berenergi tinggi, lemak dan sedikit serat yang dapat memicu diabetes mellitus, (Rudy & Richard, 2015). Kontrol glikemik penderita diabetes mellitus sangat dipengaruhi oleh kepatuhan klien tentang anjuran diet diabetes mellitus, meliputi jenis, jumlah dan waktu yang tepat untuk tercapainya tujuan pengobatan dan memerlukan pemeriksaan yang sebenarnya tidak diperlukan (Tarwoto, 2012).

1.2 TUJUAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Untuk mengetahui Pengetahuan Lansia Tentang Pengelolaan Diet Diabetes Mellitus Tipe 2 melalui Pendidikan Kesehatan Dengan Metode *WhatsApp* di Puskesmas Kute Panang Kabupaten Aceh Tengah

II. SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Kurangnya pengetahuan, sikap, keyakinan serta kepercayaan terhadap penyakit diabetes mellitus menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang tidak patuh terhadap diet diabetes mellitus (Rudy & Richard, 2015). Adapun cara untuk mencegah ketidak patuhan diet diabetes mellitus yaitu dengan memberikan informasi tentang diet diabetes mellitus pada pasien, keluarga, serta merubah keyakinan dan kepercayaan terhadap diet diabetes mellitus, kemudian memberikan penyuluhan pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan pasien dan membatasi makanan yang memiliki kadar gula tinggi. Maka dari itu pengetahuan dan sikap penderita diabetes mellitus tentang pengelolaan diet diabetes mellitus sangat penting dalam upaya membantu penderita dalam mengontrol peningkatan kadar gula darah dalam tubuh agar tetap stabil (Mohan, dkk, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Citra (2014) menerangkan bahwa dalam upaya mengurangi penderita diabetes mellitus salah satunya dengan memberikan penyuluhan, pendidikan, dan pendampingan kepada penderita diabetes mellitus untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga mampu melakukan diet diabetes mellitus secara baik sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi. Pada pengabdian masyarakat ini akan menggunakan metode media teknologi elektronik sehingga lebih mudah dan sesuai anjuran pemerintah dalam melakukan *social distancing* dimasa pandemik ini.

Berdasarkan *survey* awal penelitian di Puskesmas Kute Panang Kabupaten Aceh Tengah jumlah pasien lasia yang mengalami Diabetes Mellitus Tipe 2 berjumlah 150. Peneliti juga mendapatkan informasi dari 7 orang lasia dari 4 orang lasia mengatakan bahwa belum mengerti mengenai pengelolaan diet dan apa saja yang tidak bisa di konsumsi, begitu juga dengan lasia yang 3 orang lain nya mengatakan terkadang jadwal makan mereka tidak beraturan sehingga ini bisa menyebabkan kadar gula darah mereka tidak terkontrol.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas, maka perlu dilakukan pemberian Edukasi melalui Whatsapp. Selain itu di puskesmas belum pernah ada yang melakukan pengabdian masyarakat dengan menggunakan pemberian edukasi melalui Whatsapp pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Lansia Di Puskesmas Kute Panang Kabupaten Aceh Tengah.

III. METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi melalui whatsapp tentang pengelolaan diet mulai dari jadwal makan, jenis makanan, jumlah makanan kepada lansia yang menderita DM tipe 2 di Puskesmas Kute Panang Kabupaten Aceh Tengah.

3.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran pada pengabdian masyarakat ini diberikan pada 22 orang lansia yang menderita DM tipe 2 yang telah di diagnosa oleh dokter di Puskesmas Kute Panang Kabupaten Aceh Tengah.

3.3 Tempat dan waktu pelaksanaan

Tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Darussalam

Medan dan waktu pelaksanaannya dilakukan pada bulan Juni 2022

3.4 Evaluasi Kegiatan

Metode evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan oleh Tim Prodi DIII Keperawatan dan S1 Keperawatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, dengan pelaksanaan kegiatan meliputi: 1). Memperoleh izin melakukan Pengabdian masyarakat dari Puskesmas Kute Panang Kab. Aceh Tengah.2). Selanjutnya, menemui lansia penderita diabetes mellitus tipe2 dan menjelaskan tujuan dan prosedur pengabdian masyarakat, 3).Melakukan pengukuran pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan memberikan kuisioner.4).Memberikan pendidikan kesehatan dengan cara berkomunikasi melalui *whatsapp*. 5).Setelah itu dilakukan pengukuran pengetahuan setelah dilakukan pendidikan Kesehatan.

IV. HASIL dan PEMBAHASAN

4.1 HASIL KEGIATAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi data demografi

Jenis Kelamin	F	%
Pria	6	27.3%
Wanita	16	72.7%
Jumlah	22	100%

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan (72.7%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pengetahuan lansia sebelum Edukasi

Pengetahuan Sebelum	Mean	SD	SE	Minimal-maksimal	95 %CI
	11.95	2.058	.439	10-15	11.04 -12.87

Berdasarkan tabel 2 rata-rata pengetahuan lansia sebelum dilakukan adukasi adalah 11.95 dengan standar deviasi (SD)= 2.058 dan standar error (SE) adalah .439 dan nilai minimum adalah 10 dan maximum adalah 15. Dapat disimpulkan bahwa 95% CI diyakini rata-rata pengukuran adalah 11.04-12.87.

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan lansia setelah Edukasi

Pengetahuan Sesudah	Mean	SD	SE	Minimal-maksimal	95 %CI
	18.18	1.593	.340	14-20	17.42 -18.85

Pada tabel 3 dapat di lihat rata-rata npengetahuan responden sesudah intervensi yaitu 18.18 dengan standar deviasi (SD)= 1.593dan satandar error (SE) adalah .340 dan nilai minimal-maksimal yaitu 14-20. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% CI diyakini rata-rata yaitu 17.42-18.85.

4.2 PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat ini dinyatakan bahwa sebelum dilakukan Tindakan diperoleh rata-rata sebesar 11.95. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan lansia sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang diet diabetes mellitus adalah rendah, dapat disebabkan oleh karena edukasi Kesehatan yang kurang terkait Diet DM.

Berdasarkan hasil kuisisioner menunjukkan bahwa pada pertanyaan terkait jumlah kalori makanan ketentuan sarapan pagi 20 gram, makan siang 25 gram, makan malam 25 gram, mayoritas responden menjawab salah (98%), selanjutnya pada pertanyaan Makanan yang seimbang mayoritas responden menjawab salah (86.3%).

Dari hasil jawaban responden pada pertanyaan diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan lansia tentang pengelolaan diet diabetes mellitus tipe 2 masih kurang, dalam hal ini lansia harus diberikan pendidikan kesehatan Tentang Pengelolaan Diet Diabetes Mellitus Tipe 2 agar mereka dapat mengetahui dan dapat melakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah dilakukan intervensi, dapat di lihat bahwa rata-rata yaitu 18.18, dengan hasil minimal-maksimal sebesar 14- 20.Dapat di nyatakan bahwa pengetahuan lansia sesudah

dilakukan pendidikan kesehatan tentang diet diabetes mellitus mengalami peningkatan. Edukasi memiliki pengaruh yang besar terhadap pengetahuan seseorang atau individu, kelompok dan masyarakat (Neolaka, 2017).

Berdasarkan pertanyaan yang di jawab oleh responden tentang jumlah kalori makanan ketentuan sarapan pagi 20 gram, makan siang 25 gram, makan malam 25 gram mayoritas responden menjawab benar (88.6%), dan pada pertanyaan makanan yang dianjurkan mayoritas responden menjawab benar (94.3%). Dari jawaban lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan jauh lebih baik dan menjawab dengan benar.

Hasil pengabdian masyarakat pada pernyataan Penderita DM tipe 2 jadwal makan 3 kali sarapan pagi jam 07.00, makan siang 13.00, makan malam 19.00 jawaban responden mayoritas benar (100%), dan pada pertanyaan Makanan berlemak tinggi harus di hindari oleh penderita diabetes jawaban responden mayoritas benar (100%). Edukasi kesehatan merupakan upaya dalam menyampaikan apa yang telah diketahui tentang kesehatan, sehingga diharapkan terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik. Rakhmat (2011) dalam (Dahlan et al., 2014).

Hasil signifikan dalam pengabdian masyarakat ini dapat karena pendidikan kesehatan melalui metode *whatsapp* sangat jelas dan efektif sehingga lansia yang belum mengerti atau paham mengenai pengelolaan diet menjadi mengerti dan paham serta dapat dilakukan pada kehidupan sehari-hari. Menurut (Niman, 2017) Treatment edukasi Kesehatan merupakan suatu bentuk penyampaian informasi kepada masyarakat dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

Menurut (Perdana et al., 2013), menyatakan bahwa edukasi signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam menerapkan diet yang benar. Pengetahuan yang cukup tentang Gizi DM membantu penderita DM dalam menjalankan dietnya dengan baik. Oleh karena telah mengetahui akibat yang kurang baik dari pengelolaan diet yang salah (Parman & Nyompa, 2018).

Hasil penelitian ini terdapat 8 lansia (36.4%) yang nilai nya 10 atau rendah artinya jawaban yang dijawab salah semua dan terdapat 5 lansia (22.7%) yang nilainya paling tinggi adalah 15, setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang pengelolaan diet diabetes mellitus nilai paling kecil adalah 14 dan itu hanya 1 lansia sedangkan nilai paling tinggi adalah 20 terdapat 6 orang lansia artinya jawaban yang dipilih benar semua. Peneliti terdahulu menyimpulkan pemahaman dan tindakan yang baik akan dapat menerapkan pengelolaan diet DM yang tepat sehingga Kadar gula darah penderita DM terkontrol (Mohan, 2017).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang pengelolaan diet diabetes mellitus tipe 2 yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dalam menjalani diet diabetes mellitus.

5.2 SARAN

Diharapkan lansia dapat melakukan atau menerapkan pengelolaan diet diabetes mellitus tipe 2 dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan, S., Kumaat, L., & Onibala, F. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Bantuan Hidup Dasar (Bhd) Terhadap Tingkat Pengetahuan Tenaga Kesehatan Di Puskesmas Wori Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 110395.
- IDF. (2017). *Diabetes Atlas Seventh Edition, International Diabetes Federation*.
- IDF. (2019). *Diabetes Atlas Seventh Edition, International Diabetes Federatin*.
- Juniarti, C., Tasa, H., & Semana, A. (2014). Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Yang Dirawat Di Rsud Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Diagnosis*.
- Kusnanto, K., Sundari, P. M., Asmoro, C. P., & Arifin, H. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetes Self-Management Dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus Yang Menjalani Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31–42. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.780>
- Mohan, D. (2017). *World Clinics: Diabetology - Complications of Diabetes*,. JP Medical Ltd.
- Niman, S. (2017). *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan*. CV.Trans Info Media.
- Parman, D. H., & Nyompa, H. P. (2018). Pengetahuan Tentang Diet Diabetes Melitus Berpengaruh Terhadap Kepatuhan Klien Menjalani Diet. *Journal of Borneo Holistic Health*, 1(1), 127–139. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v1i1.415>
- Perdana, A. A., Ichsan, B., & Rosyidah, D. U. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Penyakit Dm Dengan Pengendalian Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe Ii Di Rsu Pku Muhammadiyah Surakarta. *Biomedika*, 5(2), 17–21. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v5i2.265>
- Tarwoto, D. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Endokrin*. Trans Info Medikal.
- W. Kerner, J. B. (2015). Definition, Classification and Diagnosis of Diabetes Mellitus. *Experimental and Clinical Endocrinology and Diabetes*, 127, S1–S7. <https://doi.org/10.1055/a-1018-9078>