

## Pelaksanaan Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penanggulangan Penyakit Diabetes Melitus Pada Lansia Di Jemaat Gbkp Polonia Medan

**Otniel Ketaren<sup>1</sup>, Frida Lina Br Tarigan<sup>2</sup>, Masdalina Pane<sup>3</sup>**

Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Direktorat Pascasarjana

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : [frida\\_tarigan@yahoo.co.id](mailto:frida_tarigan@yahoo.co.id)

### **Abstrak**

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8% (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Data terbaru berdasarkan laporan hasil Survei Indikator Kesehatan Nasional tahun 2016 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hipertensi menjadi sebesar 32,38% . Untuk propinsi Sumatera Utara sendiri peta sebaran Covid-19 untuk penyakit penyerta Hipertensi (41,9%), Diabetes Mellitus (29%), penyakit jantung (29%), dan gagal ginjal (9,7%) Penyandang diabetes rentan terhadap infeksi karena hiperglikemia, gangguan fungsi kekebalan, komplikasi vaskular dan penyakit penyerta seperti hipertensi, dislipidemia, dan penyakit kardiovaskular. Penderita hipertensi berkaitan erat dengan masalah di jantung dan pembuluh darah. Seseorang dengan masalah jantung dan pembuluh darah memiliki daya tahan tubuh yang rendah sehingga ketika terinfeksi virus bisa lebih mematikan. Sebaliknya, infeksi pada saluran pernapasan juga menyebabkan kerja jantung dan pembuluh darah jadi lebih berat karena suplai oksigen berkurang. Melihat banyaknya kasus hipertensi dan diabetes melitus di Indonesia yang se makin meningkat setiap tahunnya, didukung LDL yang merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi pada Diabetes Mellitus. Melihat hal hal diatas maka perlu dilakukan pemberdayaan masyarakat kepada penderita Diabete Melitus dan Hipertensi dalam penanggulangan penyakit tersebut agar lansia bisa tetap hidup produktif dan kesehatannya juga stabil. Sasaran dalam pemberdayaan masyarakat ini adalah para anggota Lansia di GBKP Polonia Medan dan diharapkan kemandirian mereka dalam group Lansia sehat yang terbentuk untuk bisa meningkatkan kualitas hidup dalam penanggulangan DM dan Hipertensi.

**Kata Kunci: Pemberdayaan, Penanggulangan, DM, Hipertensi, Lansia**

### **Abstract**

The prevalence of hypertension in Indonesia based on measurement results at age 18 years is 25.8% (Basic Health Research, 2013). The latest data based on the report on the results of the 2016 National Health Indicators Survey shows an increase in the prevalence of hypertension to 32.38%. For the province of North Sumatra itself, the Covid-19 distribution map for comorbidities is Hypertension (41.9%), Diabetes Mellitus (29%), heart disease (29%), and kidney failure (9.7%). hyperglycemia, impaired immune function, vascular complications and comorbidities such as hypertension, dyslipidemia, and cardiovascular disease. Patients with hypertension are closely related to problems in the heart and blood vessels. A person with heart and blood vessel problems has a low immune system so that when infected with the virus it can be more deadly. Conversely, infections in the respiratory tract also cause the heart and blood vessels to work harder because of reduced oxygen supply. Seeing the number of cases of

hypertension and diabetes mellitus in Indonesia which is increasing every year, supported by LDL which is one of the factors in the occurrence of hypertension in Diabetes Mellitus. Seeing the things above, it is necessary to empower the community for people with Diabetes Mellitus and Hypertension in overcoming these diseases so that the elderly can live productive lives and their health is also stable. The target in this community empowerment is the elderly members at GBKP Polonia Medan and it is hoped that their independence in the healthy elderly group that is formed to be able to improve the quality of life in overcoming DM and hypertension Seeing the things above, it is necessary to empower the community for people with Diabetes Mellitus and Hypertension in overcoming these diseases so that the elderly can live productive lives and their health is also stable. The target in this community empowerment is the elderly members at GBKP Polonia Medan and it is hoped that their independence in the healthy elderly group that is formed to be able to improve the quality of life in overcoming DM and hypertension Seeing the things above, it is necessary to empower the community for people with Diabetes Mellitus and Hypertension in overcoming these diseases so that the elderly can live productive lives and their health is also stable. The targets in this community empowerment are members of the elderly at GBKP Polonia Medan and it is hoped that their independence in the healthy elderly group formed to be able to improve the quality of life in overcoming DM and hypertension.

Keywords: **Empowerment, Management, DM, Hypertension, Elderly**

## **PENDAHULUAN**

Penyakit degeneratif pada saat ini prevalensinya semakin meningkat, diantaranya adalah penyakit diabetes melitus (DM) dan hipertensi. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) bahwa Indonesia berada di urutan ke 4 prevalensi penderita DM di dunia. Kedua penyakit tersebut memiliki kaitan yang sangat erat, sehingga membutuhkan pengelolaan yang tepat dan seksama, serta perlunya pencegahan dan pengenalan tentang DM dan hipertensi, keduanya meningkatkan penyakit lain yaitu kardiovaskular dan penyakit ginjal (Sihombing, 2017). Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia karena gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Keadaan hiperglikemia kronis dari diabetes berhubungan dengan kerusakan jangka panjang, gangguan fungsi dan kegagalan berbagai organ, terutama mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah. Jumlah penderita DM di Indonesia cukup signifikan dimana pada tahun 2000 jumlahnya sekitar 8,4 juta orang dan pada tahun 2030 diperkirakan akan menjadi 21,3 juta orang (Wild *et al.*, 2004). Hipertensi merupakan tingginya tekanan darah baik nilai sistole maupun diastole, hipertensi dapat menyebabkan penyakit lain seperti jantung, stroke, bahkan beberapa kasus dapat menimbulkan diabetes melitu yang baru. Pada penderita hipertensi, untuk menghindari timbulnya diabetes yaitu perlunya pemantauan tekanan

darah, berat badan, kadar gula darah, kadar trigliserida dalam darah dan kadar *High Density Lipoprotein* (HD(Wild, 2014)

## **ANALISA SITUASI**

Penyakit degeneratif merupakan penyakit akibat pola hidup yang tidak baik sehingga pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus ini menjadi sangat penting bagi para lansia mengingat penyakit ini sering menyerang orang yang sudah berusia diatas 40 tahun. Kedua penyakit tersebut merupakan penyakit yang masuk dalam daftar penyebab kematian dan dikenal sebagai *silent killer*. Penyakit hipertensi menjadi salah satu pemicu terjadinya komplikasi penyakit degeneratif lainnya seperti penyakit jantung koroner, stroke, diabetes mellitus dan penyakit lainnya. Begitu pula dengan diabetes mellitus jika terjadi komplikasi maka dapat mengakibatkan kematian. (Deby, A. 2016)

Penyebab terjadinya hipertensi dan diabetes mellitus kurang lebih hampir sama yaitu akibat gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik terutama olahraga, merokok dan makan makanan yang tinggi lemak atau minuman berkarbonasi. Gaya hidup yang tidak sehat ini masih sering diabaikan karena tanda-tanda penyakit yang muncul pada usia lanjut dan tidak adanya pengawasan di usia muda atau usia produktif. Oleh karenanya, pemeriksaan kesehatan sangat penting dilakukan karena dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit dengan melakukan pencegahan yang tepat. Perilaku /gaya hidup yang sehat merupakan kunci utama kesehatan manusia.

Pemerintah Indonesia telah berupaya untuk melakukan upaya penanggulangan dan pencegahan terkait dengan PTM. Pemerintah bersama BPJS Kesehatan sebagai Badan Pelaksana merupakan badan hukum publik yang dibentuk untuk menyelenggarakan program jaminan kesehatan bagi seluruh rakyat Indonesia, mengadakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) yang merupakan sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi. Bentuk kegiatan yang dijalankan dalam program PROLANIS meliputi aktifitas konsultasi medis/edukasi, home visit, reminder (evaluasi pemahaman DM), aktifitas kelompok dan pemantauan status kesehatan. (Rosyid, A. 2016)

Dalam mengubah perilaku masyarakat, diperlukan adanya suatu upaya berupa

program pemberdayaan masyarakat. Dimana hal ini bertujuan untuk memberikan solusi bagi Lansia yang mempunyai permasalahan terkait dengan penyakit DM dan Hipertensi dan akhirnya dapat merubah sikap dan perilakunya kearah yang lebih baik. Pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan partisipatif merupakan metode yang cukup efektif untuk mengatasi masalah yang ada di masyarakat dengan cara melibatkan masyarakat secara langsung sebagai pelaku pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk mendorong terciptanya kekuatan dan kemampuan lembaga msayarakat untuk secara mandiri mampu mengelola dirinya sendiri berdasarkan kebutuhan masyarakat itu sendiri serta mampu mengatasi tantangan persoalan dimasa yang akan datang (Sukmana, 2010).

Dari permasalahan tersebut sangat diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Pemberdayaan masyarakat dan penyuluhan mengenai diabetes melitus (DM) dan hipertensi dengan sasaran jemaat ( warga) Lansia di GBKP Polonia Medan . Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan upaya pemberdayaan masyarakat dengan penyuluhan dan promosi kesehatan tentang hipertensi dan diabetes melitus Metode pelaksanaan kegiatan berupa ceramah dan pemeriksaan kesehatan. Rumusan masalah pengabdian masyarakat ini adalah Bagaimana tingkat pengetahuan, pencegahan dan pengelolaan tentang penyakit hipertensi dan diabetes melitus di warga lansia. Manfaat Pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi di masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan diabetes melitus, meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan, penatalaksanaan dan pengelolaan hipertensi dan diabetes melitus sehingga dapat mengubah gaya hidup dan pola makan di masyarakat dan terjadinya komunikasi ilmiah antara pihak USM Indonesia dengan GBKP Polonia Medan.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **1. Persiapan**

Gereja GBKP Polonia Medan terletak di kota Medan. Dosen, mahasiswa dan pihak GBKP Polonia bekerjasama melakukan rangkaian kegiatan persiapan sebagai berikut:

- a) Pengumpulan data dasar (*baseline data*) dapat dibantu oleh pihak Sekretaris Runggun GBKP Polonia Medan dan juga ketua Lansia. Data ini dapat digunakan untuk mengukur efektivitas dari kegiatan pemberdayaan dalam perubahan perilaku.
- b) Advokasi kepada Pendeta, ketua Runggun dan staf termasuk para ketua Lansia tentang sosialisas terutama terkait prinsip pendekatan pemberdayaan dan tanpa subsidi dalam upaya perubahan perilaku hidup sehat dan pengelolaan DM dan Hipertensi
- c) Melakukan persiapan intervensi sosialisasi, diskusi tanya jawab, testimoni tentang Penyakit DM dan Hipertensi, meliputi penentuan sasaran tempat dan waktu kegiatan. Sasaran pemberdayaan meliputi Lansia laki laki, perempuan

### **2, Pelaksanaan**

Mahasiswa dan Dosen mulai melakukan sosialisasi kepada masyarakat. Dengan tahapan sebagai berikut :

- d) Mengumpulkan masyarakat baik yang sudah berusia lansia dibantu oleh pengurus lansia
- e) Melakukan perkenalan dengan pihak nara sumber dan warga lansia GBKP Polonia Medan
- f) Melakukan pemicuan dengan sebuah pertanyaan terkait DM dan Hipertensi
- g) Melakukan sosialisasi terkait dengan penanggulangan penyakit DM dan Hipertensi

- h) Setelah melakukan diskusi, dengan topik yang diberikan terkait upaya penanggulangan penyakit DM dan Hipertensi agar lansia dapat hidup mandiri dan meningkatkan kualitas hidup maka mahasiswa memfasilitasi Lansia kira-kira solusi yang tepat atau yang perlu dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut apa. Sehingga secara mandiri masyarakat mampu untuk melaksanakannya dan tanpa menyulitkan
- i) Dalam kegiatan ini akan muncul rasa solidaritas sosial atau kegotong royongan masyarakat untuk mengatasi masalah dalam mengatasi kemandirian peningkatan kualitas hidup para Lansia dalam penanggulangan penyakit DM dan Hipertensi maka muncul ide membuat group lansia sehat dengan kegiatan olahraga rutin serta pertemuan rutin untuk saling bertukar informasi dan sesekali belajar bersama membuat makanan yang sehat dan para lansia didampingi oleh keluarga masing masing

### **HASIL KEGIATAN**

Dari proses tersebut diatas, ada komitmen dari masyarakat untuk melakukan perubahan perilaku dengan menu makanan yang sehat dan aman bagi penderita DM dan Hipertensi dan juga melakukan olahraga bersama dalam meningkatkan kualitas hidup. Selain komitmen perubahan, tim fasilitator kecamatan dapat mengidentifikasi munculnya para pemimpin alami (*natural leader*) yang mungkin berasal dari anggota masyarakat biasa atau kader. Para natural leader ini atau yang disebut kader lansia punya ciri ciri sebagai individu yang punya kehendak untuk mengajak para lansia lain melakukan perubahan.

Melalui tim dan group yang terbentuk mereka dapat membuat kegiatan mereka sendiri dalam meningkatkan kualitas hidup para lansia

## **PEMBAHASAN**

Dalam mengubah perilaku masyarakat, diperlukan adanya suatu upaya berupa program pemberdayaan masyarakat. Dimana hal ini bertujuan untuk memberikan solusi bagi Lansia yang mempunyai permasalahan terkait dengan penyakit DM dan Hipertensi dan akhirnya dapat merubah sikap dan perilakunya kearah yang lebih baik. Pemberdayaan masyarakat dengan pendekatan partisipatif merupakan metode yang cukup efektif untuk mengatasi masalah yang ada di masyarakat dengan cara melibatkan masyarakat secara langsung sebagai pelaku pemberdayaan masyarakat. Pemberdayaan masyarakat bertujuan untuk mendorong terciptanya kekuatan dan kemampuan lembaga masyarakat untuk secara mandiri mampu mengelola dirinya sendiri berdasarkan kebutuhan masyarakat itu sendiri serta mampu mengatasi tantangan persoalan dimasa yang akan datang.

Para Lansia yang mengikuti acara ini sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi yang dilakukan oleh Dosen dan mahasiswa, dilihat dari tanya jawab , testimoni dan diskusi yang dilakukan dalam acara tersebut. Mereka juga semangat dalam membentuk group lansia sehat sebagai wadah dalam meningkatkan kualitas hidup para lansia itu dalam penanggulangan penyakit Diabetes Melitus dan Hipertensi.

## **SIMPULAN**

Pengabdian kepada masyarakat dengan melibatkan mahasiswa sangat penting untuk pengamalan ilmu yang telah diterima selama perkuliahan untuk pengembangan masyarakat. Melalui kegiatan ini juga keterlibatan lintas sektoral juga semakin dan telasakana

pengorganisasian masyarakat dengan melibatkan masyarakat secara langsung dalam peningkatan derajat kesehatan di GBKP Polonis Medan. Dan keterlibatan sebagai dosen dalam kegiatan ini juga sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang harus dimiliki oleh seorang dosen.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami dari Tim program kemitraan masyarakat (PKM) mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs Jakup Tarigan, M.Si sebagai ketua Lansia GBKP Polonia Medan yang telah membantu terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan memberikan izin, waktu dan kesempatan kepada kami untuk melakukan pengabdian masyarakat ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Deby, A. 2016. Diabetes Mellitus Tipe 2 dan Hipertensi Tahap 2 pada Pria Lansia dengan Pola Makan yang Tidak Sehat. *Jurnal Medula Unila*, Volume 4. Nomor 3. Januari 2016. 22

Murwani, A. dan Sholeha, A. 2007. Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Perbaikan Peran Keluarga Dalam Pengelolaan Anggota Keluarga Dengan DM Di Wilayah Kerja Puskesmas Kokap I Kulon Progo. *Jurnal Kesehatan Surya Medika Yogyakarta*. Ilmu Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta

Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Pengstari, U. Darwin, D. dan Estiana, L. 2011. Pola Pengobatan Pada Pasien Dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi*. 16 (2), 189-96.

Rosyid, A. 2016. Penyuluhan Tentang diabetes Militus Di desa Ngrawan Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang, Laporan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Semarang

Sihombing, M. 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Penduduk Indonesia yang Menderita Diabetes Melitus (Data Riskesdas 2013), *Buletin Penelitian Kesehatan*, Vol. 45, No. 1, Maret 2017: 53 - 64

Wild, S. Roglic, G. Green, A. Sicree R, and King H. 2004. Global prevalence of diabetes: Estimates for the year 2000 and projections for 2030. *Diabetes Care*. 27: 1047-53.