

PENELITIAN ASLI

PENDAMPINGAN *SELF-MANAGEMENT* PENYAKIT DEGENERATIF BAGI LANSIA MELALUI EDUKASI DI KELURAHAN TEGAL SARI MANDALA I

Reny Juliana Sihombing¹, Julaiha Siregar², Roy Wilson Sihaloho³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmo, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 23 Desember 2025

Direvisi: 29 Desember 2025

Diterima: 10 Januari 2026

Diterbitkan: 29 Januari 2026

Kata kunci: Self-Management;
Penyakit Degeneratif; Lansia

Penulis Korespondensi: Reny
Juliana Sihombing
Email: renysihombing82@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang bersifat kronis dan tidak ditularkan dari orang ke orang. Prevalensi Penyakit degeneratif terus mengalami peningkatan seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat kearah yang kurang seimbang. Faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif di kelurahan Tegal Sari Mandala I adalah hipertensi, kolesterol, asam urat dan diabetes. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran terhadap bahaya penyakit degeneratif menyebabkan deteksi dini berbasis pelayanan kesehatan kurang efektif. Hal ini juga disebabkan oleh masyarakat yang kurang koperatif memeriksakan diri selama belum merasa sakit.

Tujuan dari kegiatan adalah untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan pengetahuan mengenai kesehatan serta pengendalian penyakit degeneratif. Penanggulangan faktor resiko penyakit degeneratif dan pencegahan berbasis masyarakat menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk menekan resiko atau angka kematian akibat penyakit degeneratif.

Metode: Kegiatan pendampingan *self-management* penyakit degeneratif bagi lansia melalui edukasi pada komunitas lansia ini dilakukan bersama dengan mahasiswa/i STIKes Darmo dan lansia di Kelurahan Tegal Sari Mandala I. Masyarakat sebanyak 31 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan tentang *screening* kesehatan dan pengobatan gratis pada masyarakat di Kelurahan Tegal Sari Mandala I.

Hasil : Dari hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Tegal Sari Mandala I diperoleh prioritas masalah yaitu kurangnya motivasi dan keinginan serta pengetahuan lansia terhadap pemeriksaan Kesehatan secara berkala

Kesimpulan: Setelah diberikan edukasi kesehatan pada masyarakat di Kelurahan Tegal

Sari Mandala I akan pentingnya mengetahui masalah cara memilih lansia yang sudah ada riwayat penyakit degeneratif yang kronis dan pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala.

Jurnal Abdimas Mutiara
e-ISSN: 2772-7758
Vol. 7 No. 1, Januari, 2026 (P148-153)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/7>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6799>

How To Cite: Sihombing, R. J., Julaiha Siregar, & Roy Wilson Sihaloho. (2026). PENDAMPINGAN SELF-MANAGEMENT PENYAKIT DEGENERATIF BAGI LANSIA MELALUI EDUKASI DI KELURAHAN TEGAL SARI MANDALA I. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 160–165. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6799>

 Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Penyakit Degeneratif merupakan penyakit umum yang menyerang masyarakat di seluruh dunia. Hal ini disebabkan oleh tingginya angka kematian dan kesakitan yang ditimbulkan, sehingga dalam penanganannya salah satu tantangan bagi pemerintah dan masyarakat (Siswanto & Lestari, 2020).

Penyakit Degeneratif penyakit yang tidak bisa menyebar atau ditularkan antar individu atau dari hewan ke manusia. Namun, lemahnya pengendalian terhadap faktor risiko dapat menyebabkan peningkatan jumlah kasus setiap tahun (Siswanto & Lestari, 2021). Kadar glukosa darah merupakan jenis gula yang ada dalam aliran darah, yang berasal dari pemecahan karbohidrat yang terkandung dalam makanan. Proses ini melibatkan konversi glukosa diubah menjadi glikogen, yang kemudian disimpan di hati dan otot rangka sebagai sumber energi cadangan (Millati et al., 2022).

Glukosa merupakan sumber energi utama bagi sel-sel tubuh manusia, yang berasal dari karbohidrat yang diperoleh melalui makanan dan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot. Sebagian besar karbohidrat yang dicerna akan diubah menjadi glukosa, yang kemudian dilepaskan ke dalam aliran darah, sementara jenis gula lainnya akan dikonversi menjadi glukosa di dalam hati. Tingginya kadar glukosa darah dan pH urin yang sangat asam pada pasien diabetes melitus tipe 2 dapat menyebabkan pembentukan kristal asam urat atau kristal urine asam lainnya, seperti kalsium oksalat, asam urat, dan tirosin (Siahaan et al., 2022).

Asam urat merupakan kondisi yang berkaitan dengan meningkatnya tingkat asam urat dalam darah. Purin adalah senyawa yang ditemukan dalam sel sebagai nukleotida. Nukleotida ini berperan penting dalam pembentukan DNA dan RNA, dengan purin dan pirimidin sebagai komponen utama. Dalam makanan, asam nukleat juga dapat ditemukan dalam bentuk nucleoprotein (Putri, 2023).

Faktor yang memicu terjadinya asam urat ada dua, yaitu bisa dikendalikan dan sulit dikendalikan. Faktor-faktor tersebut kemudian dibagi menjadi faktor predisposisi, faktor primer, dan faktor sekunder. Faktor primer disebabkan oleh faktor genetik. Faktor sekunder karena adanya peningkatan produksi asam urat. Faktor predisposisi meliputi jenis kelamin, usia, dan iklim (Putri, 2020).

Kadar asam urat cenderung meningkat pada pria daripada wanita, hal tersebut

disebabkan pria tidak memproses hormon estrogen yang membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Sementara itu, pada kadar asam urat lebih meningkat pada wanita yang sudah memasuki usia menopause karena peranan hormon estrogen dalam proses pembuangan asam urat melalui urin (Fidayanti, 2024).

Berdasarkan hasil survei lapangan dan diskusi dengan mitra sebelum pelaksanaan kegiatan, ditemukan adanya sedikit permasalahan yaitu para lansia hanya mendapatkan pelayanan kesehatan dari pihak puskesmas satu kali dalam sebulan. Hal ini menyebabkan kondisi kesehatan lansia kurang terkontrol, padahal kesehatan bisa tiba-tiba menurun. Selain itu, para lansia sering kesulitan mengunjungi layanan kesehatan terdekat jika mengalami masalah kesehatan, salah satunya disebabkan oleh jarak rumah ke fasilitas kesehatan.

Tujuan pentingnya memberikan penyuluhan dan *screening* kesehatan adalah untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan pengetahuan mengenai kesehatan dan pengendalian penyakit degeneratif. Hal tersebut bisa dilakukan dengan menjaga kadar gula darah dan asam urat para lansia tetap dalam kondisi normal dengan melakukan pencegahan terhadap faktor-faktor risiko yang menyebabkannya. Kadar gula darah agar tetap normal perlu adanya upaya *self care* yang baik, karena hal tersebut merupakan tujuan dari *self care* (Istiyawanti et al., 2020).

Kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin untuk mencegah penyakit masih kurang. Bahkan masih banyak masyarakat yang belum mengetahui golongan darahnya. Masyarakat cenderung tidak akan mengunjungi fasilitas kesehatan dalam keadaan sehat. Tak jarang masyarakat lebih memilih menggunakan obat tradisional dibandingkan memeriksakan diri ke dokter. Sehingga deteksi dini penyakit degeneratif berbasis pelayanan kesehatan menjadi kurang efektif. Penanggulangan faktor resiko penyakit degeneratif dan pencegahan berbasis masyarakat menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk menekan resiko atau angka kematian akibat penyakit degeneratif (Hardani, 2021).

Peranan tenaga kesehatan dan tenaga pendidik kesehatan sangat dibutuhkan dalam peningkatan kesadaran masyarakat, baik melalui penyuluhan, sosialisasi maupun pemeriksaan kesehatan. Dosen STIKes Darmo merasa bertanggung jawab dan terpanggil untuk turut membantu dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Kegiatan yang dilakukan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat adalah berupa pemeriksaan kesehatan secara gratis yang disisipkan dengan edukasi kesehatan. Disamping menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan *awareness* masyarakat terhadap penyakit degeneratif.

2. Metode

Kegiatan pendampingan *self-management* penyakit degeneratif bagi lansia melalui edukasi pada komunitas lansia ini dilakukan bersama dengan mahasiswa/i STIKes Darmo dan lansia di Kelurahan Tegal Sari Mandala I. Masyarakat sebanyak 31 orang. Cara yang dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan tentang *screening* kesehatan dan pengobatan gratis pada masyarakat di Kelurahan Tegal Sari Mandala I.

3. Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2025 di Kelurahan Tegal Sari Mandala I dan mendapatkan hasil masyarakat bahwa di Kelurahan Tegal Sari Mandala I tersebut banyak yang kurang memahami tentang *screening* kesehatan dan pengobatan gratis pada masyarakat pada lansia dan lansia belum memahami

pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan masalah tersebut Mahasiswa/i Prodi DIII Keperawatan dan Prodi Sarjana Administrasi Kesehatan STIKes Darmo memberikan edukasi kesehatan tentang *screening* kesehatan dan pengobatan gratis pada masyarakat.

Kegiatan pendampingan *self-management* penyakit degeneratif bagi lansia melalui edukasi pada komunitas lansia berupa memberikan edukasi kesehatan tentang *screening* kesehatan dan pengobatan gratis pada masyarakat di Kelurahan Tegal Sari Mandala I yang dilakukan pada hari Sabtu tanggal 25 Oktober 2025 di Kelurahan Tegal Sari Mandala. Jumlah masyarakat yang mengikuti edukasi kegiatan penyuluhan kesehatan pada komunitas lansia ini sebanyak 31 orang.



Gambar 1. Panita dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar: Foto Pribadi



Gambar 2. Panita dan Peserta Penyuluhan Sumber Gambar: Foto Pribadi

4. Kesimpulan

Dari hasil pengkajian yang dilakukan di Kelurahan Tegal Sari Mandala I diperoleh prioritas masalah yaitu kurangnya motivasi dan keinginan serta pengetahuan lansia terhadap pemeriksaan Kesehatan secara berkala. Dengan masalah tersebut kelompok memberikan pendampingan *self-management* penyakit degeneratif bagi lansia melalui edukasi kepada lansia di Kelurahan Tegal Sari Mandala I tersebut dengan materi cara memilih lansia yang sudah ada riwayat penyakit degeneratif yang kronis dan pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala. Setelah diberikan edukasi kesehatan pada masyarakat di Kelurahan Tegal Sari Mandala I akan pentingnya mengetahui masalah cara memilih lansia yang sudah ada riwayat penyakit degeneratif yang kronis dan pemeriksaan kesehatan lansia secara berkala.

5. Ucapan Terimakasih

Berisi ucapan terimakasih kepada lansia di Kelurahan Tegal Sari Mandala I, dan Mahasiswa dan dosen Prodi DIII Keperawatan dan Prodi Sarjana Administrasi Kesehatan STIKes Darmo, yang telah banyak membantu dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ini.

6. Referensi

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. 2024. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.
- Hardani., Mustariani, B.A. Aprilia., Suhada, Adriyan., Aini. 2022. Pemeriksaan Golongan Darah Sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Kebutuhan Dan Kebermanfaaran Darah. Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM). 2(1): 8-12. <https://doi.org/10.31764/jmm.v2i1.1330>
- Kementrian Kesehatan RI. 2024. Riset Kesehatan Dasar.
- Adhea Fadilla, A., Julaiha, S., & Hartati, A. (2023). Self Management Description of Patient With Type 2 Diabetes Melitus At the Rajabasa Indah Bandar Lampung Public Health Center Gambaran Self Management Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. Jurusan Farmasi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang JURNAL ANALIS FARMASI, 8(2), 227–244.
- Afnuhazi, R. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GOUT PADA LANSIA. Jurnal Human Care, 4(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.asjsur>.
- Alifariki, L. O. (2024). Analisis Faktor Determinan Proksi Kejadian Hipertensi di Poliklinik Interna BLUD RSU Provinsi Sulawesi Tenggara. Medula, 3(1), 214–223.
- Darmayanti, A., Lestiana, R. W., Fatih, H. Al, Ningrum, P., & Irawan, E. (2021). Gambaran Tingkat Kepatuhan Manajemen Diri Penderita Diabetes Mellitus Type II Salah Satu Puskesmas di Kota Bandung. Jurnal Keperawatan BSI, 9(2), 263–270.
- Ephraim, R. D., Anoff, K., Brenyah, R., Osakunor, D. M., Sakyi, S., Osei-Yeboah, J., & Anto, E. (2020). Determinants of crystalluria among type 2 diabetes patients; A case-control study of the Agona West Municipality, Ghana. Nigerian Medical Journal, 58(3), 114. https://doi.org/10.4103/nmj.nmj_121_16
- Fidayanti, S. M. A. S. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin Dan Usia Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Hiperurisemia. Jurnal Medika Udayana, 8(12), 2597–8012. <https://ojs.unud.ac.id>
- Istiyawanti, H., Udyono, A., Ginandjar, P., & Adi, M. S. (2022). Gambaran Perilaku Self Care Management Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal Kesehatan Masyarakat (eJournal), 7(1), 155–167. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22865>
- Jaliana, Suhadi, & La Ode Muh. Sety. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Asam Urat pada Usia 20-44 Tahun di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2023. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 3(2), 1–13.
- Millati, A., Bahar, Y., & Kusumawinakhya, T. (2021). Pengaruh Sediaan Dekok Daun Zaitun (*Olea europaea* L.) terhadap Kadar Glukosa Darah pada Tikus Putih Galur Wistar (*Rattus norvegicus*) Galur Wistar Jantan yang Diinduksi Aloksan. Herb-Medicine Journal, 2(2), 20. <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i2.4796>
- Putri, N. K. S. (2020). Pengukuran Kadar Asam Urat Pada Perempuan Usia ≥ 40

- Tahun (Studi Warga Dusun Jatimenok Rt 01 Rw 05 Desa Rejosopinggir. In Diploma thesis, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Seran, R., Bidjuni, H., & Onibala, F. (2021). Hubungan Antara Nyeri Gout Arthritis Dengan Kemandirian di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–7.
- Siahaan, J. M., Simangunsong, S. B. B., Siagian, L. O., & ... (2022). MONOGRAF MENGUNGKAP PERAN INFUSA DAUN KELOR (Moringa Oleifera) TERHADAP GULA DARAH DAN KOLESTEROL PADA MENCIT.
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Pengetahuan Penyakit Degeneratif Dan Faktor Risiko Perilaku Pada Remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Syarifah, A. (2022). Knowledge and Culture Relationship With Uric Acid Level on Elderly. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2).