



SOSIALISASI BAHAYA GULA BERLEBIH BAGI KESEHATAN LANSIA DI DESA CANGAKAN KELURAHAN NUSUKAN KOTA SURAKARTA

Fityia Qonita¹, Safira Meisa Dewi², Yuyun Estriyanto³

¹Universitas Sebelas Maret

Corresponding author: fityiaqonita10@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab kematian tertinggi di masyarakat Indonesia, salah satunya penyakit diabetes melitus (DM). Kota Surakarta menjadi salah satu wilayah di Indonesia yang mengalami peningkatan kasus diabetes melitus (DM), sekitar 12,38% penduduk dewasa mengidap penyakit diabetes melitus (DM). Desa Cangakan menjadi salah satu desa yang peduli akan bahaya penyakit tersebut. Namun, kesadaran akan bahaya pengonsumsi gula berlebih masih cukup rendah. Tujuan dari kegiatan sosialisasi ini adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai bahaya gula berlebih bagi kesehatan. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di Pos Lansia Ettis RW X Desa Cangakan, Kelurahan Nusukan, Kota Surakarta pada hari Minggu, 6 Agustus 2023 pukul 13.30 – 15.30. Metode yang dilakukan berupa tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Hasil kegiatan ini para warga terlihat sangat antusias mendengarkan dan memperhatikan apa yang disampaikan narasumber. Selain itu, pada sesi tanya jawab cukup banyak warga yang bertanya. Hasil lain yang didapatkan adalah Puskesmas Nusukan menyediakan fasilitas pemeriksaan gula darah yang memadai bagi warga Nusukan. Antusiasme warga Desa Cangakan dalam memahami materi dan mengajukan banyak pertanyaan yang relevan menunjukkan bahwa sosialisasi ini berdampak positif bagi warga. Selain itu, fasilitas pemeriksaan gula darah yang disediakan oleh Puskesmas Nusukan juga merupakan langkah yang baik untuk membantu warga dalam memantau kesehatannya.

Kata kunci: diabetes melitus; penyakit tidak menular; sosialisasi

Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab kematian tertinggi di masyarakat Indonesia. Penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu individu kepada individu lain dan tidak disebabkan oleh proses infeksi disebut PTM¹. Meningkatnya PTM dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia hingga kualitas generasi bangsa Indonesia². Salah satunya adalah penyakit diabetes melitus (DM). Perlu diketahui per tahun 2017 terdapat 10,3 juta masyarakat Indonesia terkena diabetes dan diperkirakan akan meningkat menjadi 16,7 juta per tahun 2045 sehingga hal itu menyebabkan Indonesia menempati urutan Ke-6 dari 10 negara dengan jumlah pasien diabetes tertinggi³. DM adalah kondisi serius jangka panjang yang terjadi saat peningkatan kadar glukosa dalam darah karena tubuh tidak dapat memproduksi hormon insulin secara cukup⁴. DM terjadi karena gangguan metabolisme pada organ pankreas yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah (kondisi hiperglikemia) karena menurunnya jumlah insulin dari pankreas⁵. Indonesia menempati urutan Ke-7 di



antara 10 negara dengan jumlah penderita DM tertinggi. Hal tersebut tentu menjadi perhatian khusus bagi masyarakat Indonesia.

Kota Surakarta, Jawa Tengah menjadi salah satu wilayah di Indonesia yang mengalami peningkatan kasus DM. Sekitar 12,38% penduduk dewasa atau 36.964 warga Solo mengidap penyakit DM, sementara itu angka prevalensi DM Kota Solo lebih tinggi sebesar 24% dari target nasional, yaitu kurang dari 20%⁶. Kepala Dinas Kesehatan Kota Solo (DKK), mengatakan penyebab penyakit DM adalah faktor keturunan dan faktor gaya serta pola hidup yang tidak sehat. Menurut data Program P2 Dinas Kesehatan Kota Solo (DKK) tahun 2022, penyakit DM menjadi urutan kedua PTM terbanyak, yaitu sebesar 16,73% atau 18.833 orang⁷. Oleh karena itu, perlu adanya pelayanan kesehatan bagi penderita DM, seperti (1) edukasi; (2) pengukuran gula darah; dan (3) terapi farmakologi.

Desa Cangakan, Kelurahan Nusukan, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah menjadi salah satu desa yang peduli akan bahaya penyakit DM. Penduduk lansia di Desa Cangakan tergolong cukup banyak. Hal itu dapat dilihat saat kegiatan pos lansia, mereka sangat antusias untuk hadir agar dapat memeriksa kesehatannya. Namun, kesadaran akan bahaya pengonsumsian gula yang berlebih masih cukup rendah. Salah satu penyebab rendahnya kesadaran tersebut adalah ketidaktahuan menjaga pola makan dan jenis makanan apa yang baik dikonsumsi. Selain itu, didukung oleh kurangnya pengetahuan dalam mengenali gejala diabetes dan komplikasi diabetes oleh para lansia.

Edukasi menjadi salah satu upaya pelayanan kesehatan bagi penderita DM. Mengingat DM menjadi salah satu penyakit dengan prevalensi yang terus meningkat di dunia, baik di negara maju maupun berkembang⁸. Oleh karena itu, salah satu program kerja utama yang dilakukan kelompok KKN di Desa Cangakan ini adalah memberikan edukasi kepada warga Cangakan, khususnya lansia dengan mengadakan kegiatan sosialisasi. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai bahaya gula berlebih bagi kesehatan. Dalam kegiatan ini, sosialisasi dilakukan dengan mendatangkan narasumber dari bidang terkait. Dengan begitu warga Cangakan, khususnya lansia dapat lebih memperhatikan kadar pengonsumsian gula sebagai upaya menjaga kesehatan tubuh.

Metode

Metode pengabdian yang dilakukan yaitu melalui tiga tahapan yang meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, anggota kelompok KKN-MBKM kelompok 17 FKIP melakukan beberapa kegiatan, antara lain: (a) melakukan wawancara dengan ketua RW untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman warga RW X tentang Bahaya Gula bagi kesehatan, (b) mempersiapkan perizinan tempat, peminjaman alat, serta narasumber dari Puskesmas Nusukan, (c) diskusi bersama dengan narasumber seputar materi yang akan disampaikan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan pada kegiatan ini dilakukan dengan memberikan sosialisasi dan edukasi tentang bahaya gula bagi kesehatan menggunakan media *power point* dan ringkasan materi agar warga lebih mudah memahami materi. Pada tahap pelaksanaan juga diberitahukan mengenai fasilitas kesehatan dan pelayanan pengecekan gula darah yang tersedia di Puskesmas Nusukan. Pelaksanaan program ini melibatkan narasumber dari Puskesmas Nusukan secara langsung.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pada kegiatan ini dilakukan secara internal dan eksternal. Evaluasi internal dilakukan untuk mengevaluasi kinerja panitia baik dalam persiapan, koordinasi, dan



pelaksanaan. Evaluasi eksternal dilakukan dengan memberikan *post test* kepada warga secara lisan untuk mengetahui tingkat pemahaman warga setelah pemaparan materi sosialisasi.

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Minggu, 6 Agustus 2023 pukul 13.30 – 15.30 di Pos Lansia Ettis RW X Desa Cangakan, Kelurahan Nusukan, Surakarta. Target sasaran kegiatan sosialisasi ini yaitu warga RW X Cangakan terutama lansia yang berpotensi besar mengalami diabetes melitus. Undangan kegiatan ini diberikan secara tertulis dan disebarkan kepada target sasaran melalui ketua RT di Desa Cangakan.

Hasil, Pembahasan, dan Dampak

Edukasi tentang Bahaya Gula bagi Kesehatan Lansia

Salah satu bentuk sosialisasi bahaya pengonsumsi gula berlebih bagi warga Cangakan, khususnya lansia adalah dengan pemberian edukasi. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai bahaya gula bagi kesehatan kepada warga. Kegiatan ini mengundang seorang narasumber yang berprofesi sebagai perawat di Puskesmas Nusukan. Kegiatan berlangsung secara luring di Pos Lansia Ettis pada hari Minggu, 6 Agustus 2023 pukul 13.00 – 15.30 WIB.

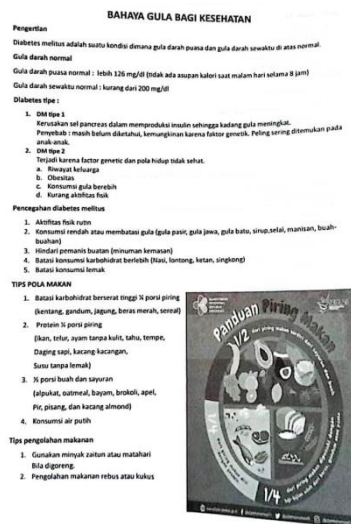
Narasumber memaparkan beberapa materi penting melalui presentasi (Gambar 1). Tidak hanya itu, narasumber juga memaparkan materi pada kertas yang telah disiapkan (Gambar 2). Materi tersebut seperti definisi DM, tipe DM, pencegahan DM, tips pola makan, tips pengolahan makanan, gejala DM, dan komplikasi DM. Selama kegiatan berlangsung, para warga terlihat sangat antusias mendengarkan dan memperhatikan apa yang disampaikan narasumber. Hal tersebut didukung dengan cara yang diterapkan narasumber agar warga tidak merasa bosan dan tertarik, yakni dengan memberikan contoh nyata yang kerap terjadi di sekitar, seperti mengurangi kebiasaan untuk minum teh di pagi hari.

Selain itu, pada sesi tanya jawab cukup banyak warga yang bertanya. Pertanyaan yang banyak diajukan, antara lain jenis makanan yang baik untuk dikonsumsi, tips pola makan yang benar, pengolahan makanan yang benar, dan bagaimana pencegahannya. Berdasarkan beberapa pertanyaan yang diajukan tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar warga, khususnya lansia belum mengetahui dan mengenali hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan untuk mencegah diri dari penyakit DM. Bahkan, terdapat lansia yang mengatakan bahwa dirinya sulit untuk tidak mengonsumsi kopi atau teh serta tidak mengetahui berapa takaran sendok gula yang baik setiap harinya.

Dampak dari kegiatan edukasi ini adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman warga di Desa Cangakan tentang pengonsumsi gula yang baik dan benar sehingga melindungi diri dari penyakit DM. Diharapkan, dari adanya kegiatan ini kesadaran dalam diri warga terus meningkat dengan memperhatikan segala informasi yang telah diberikan, seperti mengelola makanan dengan benar dan menghindari segala sesuatu yang dapat memicu penyakit DM.



Gambar 1. Pemaparan Materi Melalui Presentasi



Gambar 2. Pemaparan Materi pada Kertas

Fasilitas Pemeriksaan di Puskesmas Nusukan

Bentuk kepedulian dari puskesmas Nusukan terhadap banyaknya kasus DM, yaitu dengan menyediakan fasilitas pemeriksaan gula darah yang memadai bagi warga kelurahan Nusukan. Fasilitas pemeriksaan gula darah yang disediakan yaitu, antara lain:

1. Konsultasi dengan dokter

Pada tahap awal pemeriksaan, warga dapat konsultasi terlebih dahulu dengan dokter yang ada di Puskesmas Nusukan terkait kandungan gula pada darah. Dokter akan memberikan arahan lebih lanjut mengenai pemeriksaan gula darah.

2. Pemeriksaan Gula darah secara rutin

Warga dapat melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin agar kandungan gula dalam darah tetap terkontrol dengan baik. Dengan melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin, warga juga dapat berhati-hati dalam mengonsumsi gula dalam sehari.

3. Skrining PTM melalui *General Medical Check Up* (GMC)

Puskesmas Nusukan juga menyediakan fasilitas *General Medical Check Up* (GMC) bagi warga untuk pemeriksaan gula darah lebih mendalam. Ada beberapa syarat



yang harus dipenuhi oleh warga agar dapat melakukan skrining PTM melalui GMC yaitu, antara lain:

- a. Warga yang memiliki KTP dengan domisili Nusukan
- b. Memiliki usia lebih dari 40 tahun
- c. Sebelum melakukan pengecekan warga harus berpuasa selama 10-12 jam
- d. Pengecekan hanya ada pada hari Senin, Selasa, dan Kamis yang dimulai dari pukul 07.00
- e. Kuota yang disediakan oleh puskesmas nusukan yaitu 7 orang dalam satu hari dikarenakan alat dan waktu yang terbatas.

4. Program PROLANIS BPJS

Terdapat juga program lain yang disediakan oleh pihak puskesmas, yaitu program PROLANIS BPJS. Program ini khusus untuk pasien yang memiliki penyakit DM dan HT. Selain itu, program ini juga untuk warga yang mengalami HBA1C, GDP, Cholesterol, HDL, LDL, trigleserida, ureum, creatinin, dan Microalbumin.

Fasilitas kesehatan yang telah disediakan oleh Puskesmas Nusukan menunjukkan bahwa pihak Puskesmas Nusukan siap untuk membantu pemerintahan serta warga dalam mengurangi penderita DM di kelurahan Nusukan. Namun, terbatasnya alat dan waktu yang dialami oleh pihak Puskesmas Nusukan menjadikan warga harus mengantre untuk dapat melakukan skrining PTM melalui *General Medical Check Up* (GMC).

Penutup

Kesimpulan dari kegiatan sosialisasi mengenai bahaya gula bagi kesehatan yang telah dilaksanakan yaitu:

1. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran warga Desa Cangakan tentang pentingnya pengelolaan gula darah dan pencegahan Diabetes Melitus (DM).
2. Kegiatan ini memiliki dampak positif bagi warga yang dapat terlihat dari antusiasme warga Desa Cangakan dalam memahami materi dan mengajukan banyak pertanyaan yang relevan.
3. Fasilitas pemeriksaan gula darah yang disediakan oleh Puskesmas Nusukan juga merupakan langkah yang baik untuk membantu warga dalam memantau kesehatannya.

Ucapan Terima Kasih

Kelompok KKN 17 FKIP UNS mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan dukungan dana untuk kegiatan KKN ini. Ucapan terima kasih juga kami ucapkan kepada Ketua RW X, warga Desa Cangakan, serta kepala Puskesmas Nusukan yang telah turut serta dalam sosialisasi mengenai bahaya gula bagi kesehatan di Pos Lansia Ettis Desa Cangakan, Kelurahan Nusukan, Kecamatan Banjarsari, Kota Surakarta. Tak lupa, terima kasih kepada Andrean Naufal Maula Hakim, Yeremi Wesly Sinaga, Ramadhania Novia Putri, Dinda Dwita Hartanti, Mirsyaffi Thahira Lailluna, Rena Khoqifah, Alia Rahmarini, dan Suci Ramadhani yang telah berpartisipasi dalam merancang serta membantu keberjalanan kegiatan sosialisasi ini sehingga sosialisasi dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Referensi

Azis, W. A., Muriman, L. Y., & Burhan, S. R. (2020). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 105-114.



- Hamzah, B., Akbar, H., & Sarman. (2021). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. *Abdimas Universal*, 3(1), 83-87.
- Imam, C. W., Ariyanti, R., & Putri, V. D. (2021). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes di Era Pandemi COVID-19. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 2(3), 238-242.
- Kementerian Kesehatan. (2021). *Penyakit diabetes Melitus*. Dipetik Agustus 31, 2023, dari Kementerian Kesehatan: <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus>
- Lestari, L., Zulkarnain, Z., & Sijid, S. A. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *Journal UIN Alauddin*, 7(1), 237-241.
- Mariyana, R. (2021, November 21). *10% Lebih Penduduk Solo Mengidap Diabetes Melitus*. Dipetik Agustus 31, 2023, dari Solopos: <https://soloraya.solopos.com/10-lebih-penduduk-solo-mengidap-diabetes-melitus-1200108>
- Puspitasari, L. (2023, Agustus 30). *Fakta Penyakit Diabetes di Indonesia dan Cara Mencegahnya*. Dipetik Agustus 31, 2023, dari Siloam Hospitals: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/angka-diabetes-di-indonesia-semakin-tinggi-berikut-faktanya-1>
- Resti, H. Y., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Diabetes Melitus pada Usia Produktif di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. *HIGEIA (Journal of Public Health Research Development)*, 6(3), 350-361.