

**Judul Artikel**  
**Penyuluhan Gizi Untuk Pengendalian Diabetes Melitus Dan Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia**

**Ummu Kalsum<sup>1)</sup>, Sry Wahyuni<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup>Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo

Correspondensi : [ummu.asiri@gmail.com](mailto:ummu.asiri@gmail.com)

**ABSTRAK**

Pada umumnya, penyakit yang dialami lansia merupakan penyakit yang tidak menular, bersifat degeneratif, atau disebabkan oleh faktor usia. Salah satu penyakit tidak menular yang banyak dikeluhkan dan diderita lansia adalah Diabetes Melitus dan Hipertensi. pemerintah melalui Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan meluncurkan sebuah program penanganan penyakit tidak menular utamanya DM dan HT melalui program kegiatan kelompok prolanis di fasilitas kesehatan tingkat pertama, agenda kegiatan berupa senam, edukasi/penyuluhan, pemeriksaan tanda-tanda vital, pemeriksaan dokter, dan pemberian obat. Tujuan Penyuluhan tentang gizi lansia yang berkaitan dengan penyakit DM dan HT melalui program kegiatan kelompok merupakan salah satu upaya untuk memberikan edukasi kepada penderita DM dan HT untuk tetap menjaga dan mengontrol kadar gula darah dan tekanan darahnya melalui makanan yang dikonsumsi. Metode penyuluhan dengan ceramah interaktif, Tanya jawab, dan diskusi dengan powerpoint dan leaflet. Evaluasi dilakukan dalam bentuk lisan dengan jenis Tanya jawab, serta melihat antusias peserta pada saat kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan peserta lebih memahami pola makan dan jenis makanan yang sesuai dengan penderita DM dan HT di kalangan lansia.

Kata kunci : Gizi , lansia, diabetes, hipertensi.

**ABSTRACT**

*In general, the diseases experienced by the elderly are non-communicable, degenerative, or caused by age factors. One of the non-communicable diseases that many elderly people complain about and suffer from is Diabetes Mellitus and Hypertension. The government, through the Social Security Administering Agency (BPJS) for Health, has launched a program for handling non-communicable diseases, especially DM and HT, through a prolanis group activity program at first-level health facilities, an agenda of activities in the form of exercise, education/counseling, checking vital signs, doctor's examinations, and administering medication. The aim of counseling about elderly nutrition related to DM and HT through group activity programs is an effort to provide education to DM and HT sufferers to maintain and control their blood sugar levels and blood pressure through the food they consume. Extension method with interactive lectures, questions and answers, and discussions using powerpoint and leaflets. Evaluation is carried out in oral form using the question and answer type, as well as seeing the enthusiasm of the participants during the extension activities. The results of the activity showed that participants better understand the eating patterns and types of food that are suitable for DM and HT sufferers among the elderly.*

*Key words: Nutrition, elderly, diabetes, hypertension.*

**I. PENDAHULUAN**

Salah satu indikator untuk mewujudkan Kesehatan masyarakat adalah dengan meningkatnya usia harapan hidup di suatu negara. Hal ini menunjukkan bahwa

bila usia harapan hidup meningkat maka akan meningkat pula penduduk lanjut usia. Inilah yang menjadi salah satu tantangan lansia, dimana seiring dengan



bertambahnya usia, terjadi penurunan kapasitas intrinsik dan fungsional tubuh yang berdampak terhadap sistem imun tubuh (Badan Pusat Statistik (BPS), 2021).

Pada umumnya, penyakit yang dialami lansia merupakan penyakit yang tidak menular, bersifat degeneratif, atau disebabkan oleh faktor usia, misalnya penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke, rematik dan cidera (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Penyakit-penyakit tersebut adalah penyakit kronis, berbiaya besar, dan apabila tidak disembuhkan akan menimbulkan ketidakmampuan atau disabilitas sehingga lansia tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (Irwan, 2016). Salah satu penyakit tidak menular yang banyak dikeluhkan dan diderita lansia adalah Diabetes Melitus dan Hipertensi.

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh International Diabetes Federation (IDF) di tahun 2021, perkiraan jumlah lansia (usia 65 tahun ke atas) yang menderita diabetes di seluruh dunia adalah sekitar 168 juta orang (Hong Sun et al., 2022). Sedangkan berdasarkan data dari American Heart Association (American Heart Association, 2017), dalam 9623 orang hipertensi, terdapat 4717 (49%) laki-

laki dan 4906 (51%) perempuan menderita hipertensi.

Indonesia berstatus waspada diabetes tipe II karena menempati urutan ke-7 dari 10 negara dengan jumlah pasien diabetes tertinggi. pengidap Diabetes Melitus tipe II pada lansia di Indonesia mencapai 6,2 persen, yang artinya ada lebih dari 10,8 juta orang menderita diabetes per tahun 2020 (Rosita Magdalena, 2021).

World Health Organization (WHO) telah memperhitungkan bahwa di tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4%. Bahkan Perserikatan Bangsa-Bangsa memperkirakan bahwa di tahun 2050 jumlah warga lansia di Indonesia sebanyak 60 juta jiwa (Fredy Akbar, 2021). Badan Pusat Statistik Indonesia memproyeksikan pada tahun 2045, penduduk lansia di Indonesia akan mencapai hampir satu perlima dari total penduduk (Badan Pusat Statistik (BPS), 2021).

Di Indonesia sendiri, pemerintah melalui Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan meluncurkan sebuah program penanganan penyakit tidak menular utamanya DM dan HT melalui program kegiatan kelompok prolanis di



fasilitas kesehatan tingkat pertama, agenda kegiatan berupa senam, edukasi/penyuluhan, pemeriksaan tanda-tanda vital, pemeriksaan dokter, dan pemberian obat.

Penyuluhan tentang gizi lansia yang berkaitan dengan penyakit DM dan HT melalui program kegiatan kelompok merupakan salah satu upaya untuk memberikan edukasi kepada penderita DM dan HT untuk tetap menjaga dan mengontrol kadar gula darah dan tekanan darahnya melalui makanan yang dikonsumsi. Melalui kegiatan edukasi rutin ini, para lansia yang menderita DM dan HT diharapkan mendapatkan pengetahuan dan pemahaman betapa pentingnya menjaga pola makan, serta bagaimana memilih jenis makanan yang tepat untuk dikonsumsi sesuai dengan penyakit yang diderita. Karena diketahui bahwa penyakit DM dan HT merupakan penyakit yang sampai saat ini belum dapat disembuhkan, namun dapat dikontrol untuk menghindari komplikasi serius yang dapat ditimbulkan akibat kadar gula darah atau tekanan darah terlalu tinggi.

Oleh karena itu, kami dari civitas akademika atau dosen tetap Universitas Mega Buana Palopo, Program Studi

Kebidanan berupaya melakukan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian masyarakat dengan melakukan penyuluhan dengan tema gizi untuk pengendalian diabetes melitus dan hipertensi pada kelompok lanjut usia di Puskesmas Bilokka Kabupaten Sidenreng Rappang. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat kelompok lansia tentang pentingnya memperhatikan pola makan dan menjaga kecukupan gizi pada lansia dengan DM dan HT.

## II. IDENTIFIKASI MASALAH

Masih banyak masyarakat (penderita DM dan HT) belum mengetahui pentingnya menjaga kadar gula darah dan tekanan darah. Tujuan diadakannya edukasi tentang gizi lansia adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada penderita DM dan HT agar pandai menjaga pola makan dan memilih jenis makanan yang sesuai dengan penyakitnya, agar kadar gula darah dan tekanan darah tetap terkontrol melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari agar terhindar dari komplikasi yang lebih serius.



**III. METODELOGI PELAKSANAAN**

**A. Metode Kegiatan**

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang tersusun secara sistematis, diantaranya :

1. Observasi tempat pelaksanaan kegiatan
2. Menentukan topik dan metode penyuluhan
3. Persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untuk dibuat menarik dan aman bagi para peserta lansia sehingga peserta dapat mengikuti kegiatan dengan dengan seksama.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah :

1. Menggunakan powerpoint
2. Ceramah interaktif
3. Diskusi dan tanya jawab
4. Pembagian leaflet/selebaran.
5. Pembagian snack/kue dos pada peserta yang hadir.

**B. Alat dan Bahan Kegiatan**

Alat dan bahan yang digunakan kegiatan penyuluhan yaitu :

1. Laptop

2. LCD

3. Leaflet/selebaran

**C. Susunan Acara Kegiatan**

Berikut susunan acara kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Penyuluhan gizi untuk pengendalian diabetes melitus dan hipertensi pada kelompok lanjut usia”

Tanggal	Pukul	Kegiatan
1 Desember 2023	07.30	Tiba di PKM Bilokka
	07.40 – 08.00	Persiapan alat dan bahan kegiatan penyuluhan
	08.00 – 09.00	Registerasi peserta prolansis
	09.05 – 09.15	Sambutan dan perkenalan
	09.15 – 10.15	Penyuluhan
	10.15 – 10.30	Diskusi/sesi pertanyaan
	10.30 – 10.50	Evaluasi
	10.50 – 11.00	Penutup

**D. Sasaran Kegiatan**

Sasaran kegiatan Penyuluhan dengan tema “Penyuluhan gizi untuk pengendalian diabetes melitus dan hipertensi pada



kelompok lanjut usia” yaitu : peserta prolanis Puskesmas Bilokka Kab. Sidenreng Rappang.

#### E. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan penyuluhan yang telah diberikan dan mengetahui pemahaman peserta terhadap materi penyuluhan. Evaluasi dilakukan dalam bentuk lisan dengan jenis Tanya jawab.

Jenis pertanyaan :

1. Apakah yang dimaksud dengan diabetes dan hipertensi ?
2. Bagaimana mengatur diet dengan aturan 3J (Jumlah, jenis, dan jadwal)?
3. Apa saja jenis makanan yang sebaiknya dihindari penderita DM dan HT?
4. Apa saja komplikasi yang dapat muncul bila DM/HT tidak terkontrol?
5. Bagaimana cara mengendalikan DM dan HT?

#### **IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan penyuluhan gizi untuk pengendalian diabetes mellitus dan hipertensi di kalangan lansia yang dilaksanakan di Puskesmas Bilokka Kab.Sidenreng Rappang dihadiri sebanyak 27 orang. Penyuluhan dilakukan dengan

tatap muka dengan metode ceramah, pemaparan materi dengan powerpoint dan pembagian leaflet. Penyuluhan gizi diberikan agar para lansia memiliki pengetahuan tentang pemahaman agar pandai menjaga pola makan dan memilah jenis makanan yang sesuai dengan penyakitnya, agar kadar gula darah dan tekanan darah tetap terkontrol melauai makanan yang dikonsumsi sehari-hari agar terhindar dari komplikasi yang lebih serius.

Setelah penyuluhan diberikan dan evaluasi dilaksanakan, terlihat bahwa peserta lansia lebih antusias dan lebih memahami pola makan dan jenis makanan yang sesuai dengan penderita DM dan HT khususnya di kalangan lansia. Untuk penderita diabetes mellitus mereka harus mampu mengontrol kadar gula darah, dimana salah satu indicator utama adalah dengan mengatur pola makan dan jenis makanan. Misalnya dengan menghindari mengkonsumsi makanan dengan kadar gula tinggi.

Tindakan preventif diabetes mellitus melalui penyuluhan kesehatan penting dilakukan untuk mengurangi beban yang dihadapi oleh penderita diabetes, keluarga, dan masyarakat. Upaya preventif dapat menekan biaya dalam perkembangan lebih lanjut dari penyakit diabetes dan penurunan

kejadian komplikasi. Upaya preventif diabetes mellitus dilakukan dengan memodifikasi faktor risiko salah satunya dengan pola makan yang seimbang (PERKENI, 2019).

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk membuktikan bahwa adanya pengaruh gizi terhadap kejadian DM dan HT. Dalam penelitian (Zeilen Fitriana, 2021), terlihat pengaruh pada konseling gizi terhadap pengendalian diabetes melitus. Hal tersebut karena penderita diabetes mellitus yang mengikuti penyuluhan gizi secara rutin lebih patuh dalam diet.

Penelitian lain membuktikan adanya hubungan antara status gizi dengan kejadian hipertensi pada lansia dan juga erat kaitannya dengan kegemaran mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak sehingga penyuluhan gizi sangat dibutuhkan untuk pengendalian hipertensi (Hasbullah Darmawan, 2018).

Selama kegiatan penyuluhan berlangsung seluruh lansia dapat menyimak dengan tenang dan fokus. Sebagian besar lansia aktif dan antusias dalam diskusi dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang diberikan. Lansia yang menjadi peserta penyuluhan kini dapat memahami dengan

baik tentang gizi seimbang serta diharapkan menjadi agen perubahan yang dapat menjalankan pencegahan tingkat lebih lanjut dengan menerapkan pola gizi seimbang dalam menu sehari-hari, melakukan pemeriksaan dan control kesehatan rutin dan menyampaikan informasi kesehatan tersebut.

### Dokumentasi kegiatan :



## V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan gizi untuk pengendalian diabetes mellitus dan hipertensi di kalangan lansia di Puskesmas Bilokka



Kab.Sidenreng Rappang telah terlaksana sesuai rencana tanpa adanya kendala yang berarti. Penyuluhan tentang gizi lansia yang berkaitan dengan penyakit DM dan HT melalui program kegiatan kelompok merupakan salah satu upaya untuk memberikan edukasi kepada penderita DM dan HT untuk tetap menjaga dan mengontrol kadar gula darah dan tekanan darahnya melalui makanan yang dikonsumsi.

#### **VI. DAFTAR PUSTAKA**

American Heart Association. (2017). *High Blood Pressure Clinical Practice Guid.*

Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Badan Pusat Statistik.

Fredy Akbar, D. F. A. A. A. Z. Putri. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397.

Hasbullah Darmawan, A. T. N. (2018). Asupan Natrium Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Kota Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1).

Hong Sun, Pouya Saeedi, Suvi Karuranga, Moritz Pinkepank, Katherine Ogurtsova, Bruce B. Duncan, & Caroline Stein, A. B. J. C. N. C. J. C. M. M. E. P. A. R. S. H. W. S. J. W. H. H. P. Z. C. B. S. K. E. J. B. D. J. M. (2022). IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for

2045. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 183(109119).

Irwan. (2016). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. CV.Budi Utama.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan RI.

Rosita Magdalena, N. A. (2021). Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Diabetes Militus Tipe Ii Pasca Promkes Di Pulau Pramuka. *JAKHKJ*, 7(2).

Zeilen Fitriana, E. A. S. (2021). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Menjalankan Diet Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe Dua. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 351–358.