

PELATIHAN PENGELOLAAN DM MENUJU LANSIA SEHAT BAHAGIA DI WILAYAH PESISIR DESA KALANGANYAR, SEDATI, SIDOARJO, JAWA TIMUR

DM MANAGEMENT TRAINING TOWARDS HAPPY HEALTHY ELDERLY IN THE
COASTAL AREA OF KALANGANYAR VILLAGE, SEDATI, SIDOARJO, EAST JAVA.

Imroatul Farida, Dedi Irawandi, Dul Majid, Nuh Huda, Christina Yuliasuti, Ceria
Nurhayati, Nur Muji Astuti
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya, Indonesia
Jl. Gadung No.1 Surabaya
email: *(imroatulfarida@stikeshangtuah-sby.ac.id, 082245131113)*

ABSTRAK

Abstrak: Peningkatan angka kejadian Diabetes Melitus (DM) di Indonesia menimbulkan berbagai komplikasi kronis, salah satunya adalah luka kaki diabetik (diabetic foot ulcer) yang dapat menyebabkan amputasi bila tidak ditangani dengan baik. Lansia sebagai kelompok usia dengan penurunan fungsi fisiologis memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit ini. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui edukasi dan pelatihan pengelolaan DM yang komprehensif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola penyakit diabetes serta melakukan perawatan kaki diabetik secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari, yaitu tanggal 13–14 November 2024 di Balai Desa Kalanganyar, Kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, demonstrasi pemeriksaan dan perawatan kaki diabetik, serta senam kaki diabetes. Sasaran kegiatan adalah para lansia yang tergabung dalam kelompok Posyandu Lansia Desa Kalanganyar. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pengertian, faktor risiko, komplikasi, serta teknik perawatan kaki pada penderita diabetes. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan pemeriksaan kaki diabetik dan memilih alas kaki yang sesuai. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran lansia dalam pengelolaan diabetes serta pencegahan komplikasi kaki diabetik. Diharapkan kegiatan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan dan perangkat desa guna menciptakan lansia yang sehat dan bahagia.

Kata kunci: diabetes melitus, lansia, pelatihan, pengabdian masyarakat, perawatan kaki diabetik

Abstract: *The increasing incidence of Diabetes Mellitus (DM) in Indonesia has led to various chronic complications, one of which is diabetic foot ulcers that can result in amputation if not properly managed. The elderly, as a population group experiencing a decline in physiological function, are at higher risk of developing this condition. Therefore, preventive efforts through education and comprehensive diabetes management training are essential. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of elderly individuals in managing diabetes and performing diabetic foot care independently. The program was conducted over two days, from November 13–14, 2024, at the Kalanganyar Village Hall, Sedati District, Sidoarjo Regency, East Java. The methods used included health education sessions, interactive discussions, demonstrations of diabetic foot examination and care, and diabetic foot exercise sessions. The target participants were elderly individuals registered in the Posyandu Lansia (elderly health post) group of Kalanganyar Village. The results showed an increase in participants' understanding of diabetes definition, risk factors, complications, and proper techniques for diabetic foot care. Moreover, participants were able to demonstrate diabetic foot examination and appropriately select footwear. This activity had a positive impact on raising awareness among the elderly about diabetes management and the prevention of diabetic foot complications. It is expected that similar programs will continue with the support of healthcare professionals and local authorities to promote healthy and happy aging.*

Keywords: *diabetes mellitus, community service, elderly, diabetic foot care, training*

PENDAHULUAN

Memasuki masa lanjut usia (lansia) adalah sebuah keniscayaan yang diiringi dengan perubahan alami pada tubuh. Proses penuaan ini membawa serta kemunduran secara fisiologis, psikologis, dan sosial, yang berdampak langsung pada kualitas hidup, termasuk aspek kesehatan. Salah satu tantangan kesehatan terbesar yang dihadapi oleh lansia di usia senja adalah penyakit tidak menular degeneratif, dengan Diabetes Melitus (DM) sebagai salah satu prioritas utama (Yaslina et al. 2021).

Diabetes Melitus seringkali merupakan "silent killer", di mana penderitanya tidak menyadari kehadirannya hingga komplikasi serius muncul. Salah satu komplikasi yang paling ditakuti adalah *diabetic foot ulcer* atau luka kaki diabetik (Angger et al. 2023). Data global dari International Diabetes Federation (IDF) memperlihatkan tren yang mengkhawatirkan. Prevalensi DM terus melonjak, dan Indonesia tidak luput dari bayang-bayang epidemi ini, bahkan menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita tertinggi. Di tingkat lokal, kota Surabaya juga mencatat

puluhan ribu warganya hidup dengan DM (Hana et al. 2023).

Bahaya sebenarnya dari luka kaki diabetik bukan hanya pada lukanya itu sendiri, tetapi pada rantai komplikasi yang dapat ditimbulkannya. Dimulai dari gangguan aliran darah dan saraf di kaki, luka kecil dapat dengan mudah berkembang menjadi infeksi serius, berujung pada gangren, dan dalam kasus terparah, mengharuskan amputasi untuk menyelamatkan nyawa. Kondisi ini tidak hanya menyakitkan secara fisik tetapi juga memberatkan secara psikologis dan finansial (Puspita et al. 2025). Sebagian besar dampak tersebut dapat dicegah. Kunci utamanya terletak pada pemantauan kadar gula darah yang disiplin dan pemahaman yang baik tentang perawatan kaki. Edukasi yang tepat mengenai cara memeriksa kaki, merawatnya sehari-hari, memilih alas kaki yang aman, serta menangani luka sejak dini, dapat menjadi tameng yang ampuh (Yaslina et al. 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan sasaran lansia di wilayah pesisir Desa Kalanganyar, Sidoarjo, melalui program pelatihan

bertajuk “*Pengelolaan Diabetes Melitus Menuju Lansia Sehat dan Bahagia*”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pengelolaan diabetes serta perawatan kesehatan kaki secara mandiri. Melalui peningkatan pemahaman dan penerapan tindakan preventif yang tepat, program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko terjadinya komplikasi kaki diabetik, mengurangi kemungkinan amputasi, serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *Community Development* yang dikombinasikan dengan prinsip *Participatory Action Research* (PAR). Metode ini dipilih untuk membangun keterlibatan aktif masyarakat dalam setiap tahapan program, mulai dari identifikasi masalah hingga pelaksanaan solusi, sehingga diharapkan dapat menciptakan dampak yang berkelanjutan.

Kegiatan dilaksanakan melalui empat tahap utama: asesmen awal melalui koordinasi dengan Puskesmas Sedati dan kader kesehatan setempat; perencanaan materi dan alat peraga yang disesuaikan

dengan kebutuhan lansia; pelaksanaan berupa pelatihan interaktif yang menggabungkan ceramah, demonstrasi, praktik langsung pemeriksaan kaki dan perawatan luka, serta pemeriksaan gula darah; serta evaluasi partisipatif untuk mengukur pemahaman peserta.

Adapun pihak yang terlibat secara aktif meliputi tim dosen dan mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya sebagai fasilitator dan pemateri, Puskesmas Sedati sebagai mitra strategis, kader kesehatan Desa Kalanganyar sebagai pendamping lokal, dan lansia peserta sebagai subjek yang berpartisipasi aktif. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari, pada 13–14 November 2024, di Balai Desa Kalanganyar, Sedati, Sidoarjo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari serangkaian aktivitas yang terstruktur untuk memecahkan permasalahan kesehatan lansia terkait Diabetes Melitus (DM) di Desa Kalanganyar. Pada hari pertama, dilakukan koordinasi dengan Puskesmas Sedati dan kader kesehatan setempat untuk memperoleh data serta menyelaraskan

program dengan kebutuhan lokal. Hari kedua diisi dengan pelatihan interaktif yang meliputi:

1. Penyuluhan mengenai patofisiologi DM dan komplikasi kaki diabetik,
2. Demonstrasi pemeriksaan kaki dan neurovaskular,
3. Pelatihan praktik perawatan luka serta pemilihan alas kaki yang tepat,
4. Pemeriksaan gula darah gratis sebagai bentuk deteksi dini.

Seluruh rangkaian kegiatan terdokumentasi dalam bentuk foto sebagai bukti pelaksanaan serta keterlibatan aktif peserta. Adapun dokumentasi foto pada kegiatan ini sebagai berikut:



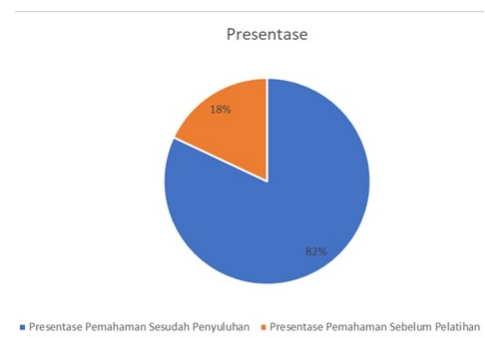
Gambar 1. Penyuluhan patofisiologi DM, pemeriksaan kaki–neurovaskular, dan perawatan luka



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Gula Darah

Pembahasan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, terlihat bahwa pendekatan edukasi yang partisipatif berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam mengelola kesehatan kaki diabetik di buktikan dengan penyebaran kuesioner untuk mengetahui pemahaman sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan



Gambar 3. Diagram Lingkaran Pemahaman Peserta Sebelum Pelatihan dan Sesudah Pelatihan

Teori *Health Belief Model* mendasari perubahan perilaku ini, di mana peserta menjadi lebih sadar melalui pengukuran menggunakan kuesioner mengenai tingkat kerentanan terhadap komplikasi Diabetes Melitus serta manfaat dari tindakan pencegahan yang diajarkan (Verweij, and Gerring 2018).

Keterlibatan tenaga kesehatan dan kader setempat juga memperkuat aspek keberlanjutan program, sesuai dengan prinsip *community-based participatory research*. Hasil pemeriksaan gula darah turut menjadi pintu masuk untuk konseling individu, yang sejalan dengan teori promosi kesehatan tentang pentingnya umpan balik langsung dalam membangun kesadaran (Lutfian et al. 2025). Integrasi antara pendidikan kesehatan, praktik langsung, dan dukungan sistem lokal terbukti efektif tidak hanya dalam meningkatkan literasi kesehatan, tetapi juga dalam membangun kemandirian lansia untuk melakukan perawatan preventif secara berkelanjutan (Evita et al. 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pengelolaan Diabetes Melitus serta perawatan kaki diabetik secara mandiri melalui edukasi dan praktik langsung. Sebagai tindak lanjut, program ini direkomendasikan untuk dilanjutkan melalui pendampingan rutin oleh kader kesehatan dan Puskesmas, integrasi materi dalam kegiatan Posyandu Lansia, serta pemantauan berkala kadar gula darah dan kondisi kaki peserta. Adapun keterbatasan pelaksanaan kegiatan meliputi durasi pelatihan yang relatif singkat, jumlah peserta yang terbatas, serta keterbatasan sarana pemeriksaan kesehatan lanjutan, sehingga diperlukan program berkelanjutan agar dampak intervensi dapat lebih optimal dan merata.

SARAN

1. Bagi peserta (lansia): Diharapkan tetap menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama pelatihan secara rutin di rumah serta

melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala.

2. Bagi kader kesehatan dan Puskesmas Sedati: Perlu melanjutkan program pendampingan serta edukasi berkala agar keberlanjutan kegiatan ini tetap terjaga dan manfaatnya semakin luas.
3. Bagi tim pengabdian STIKES Hang Tuah Surabaya: Disarankan untuk mengembangkan kegiatan serupa dengan cakupan wilayah yang lebih luas dan materi yang lebih mendalam, seperti manajemen nutrisi dan aktivitas fisik bagi penderita DM.
4. Bagi pemerintah desa: Diharapkan mendukung kegiatan kesehatan preventif melalui alokasi dana desa atau program posyandu lansia agar upaya pencegahan komplikasi DM dapat berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Sedati, kader kesehatan, serta perangkat Desa Kalanganyar yang telah memberikan dukungan dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada STIKES Hang Tuah Surabaya atas fasilitas,

dukungan, serta pendanaan yang diberikan, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Angger Utary, Nur Ulmy Mahmud, and Septiyanti. 2023. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Komplikasi Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Dr. Tadjuddin Chalid." *Window of Public Health Journal* 4(5): 851–60. doi:10.33096/woph.v4i5.776.
- Evita, Veronika S; Hasanbasri, M; Hakimi, M. 2014. "Integrasi Bidan Praktek Swasta Dalam Program Kesehatan Ibu Dan Anak Puskesmas: Studi Kasus Implementasi Jampersal Di Pelayanan Primer." *Kebijakan Kesehatan Indonesia* 3(4): 227–35. http://jurnal.kebijakankesehatanindonesia.net/images/PDF_Volume/vol_2014/desember/08_Veronika_Evita.pdf.
- Hana Khairun Nisa, and Dela Aristi. 2023. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Loyalitas Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit." *Jurnal Semesta Sehat (J-Mestahat)* 3(1): 31–45. doi:10.58185/j-mestahat.v3i1.102.

- JA, Pasman, KJH Verweij, and et al. SKP/article/view/724.
Gerring. 2018. "Community-Based Participatory Research Interventions to Improve Diabetes Outcomes: A Systematic Review Jennifer." 21(9): 1161–1170.
doi:10.1177/0145721720962969.Community-Based.
- Lutfian, Izdihar Javier Wardika, Aufa Azizah, Fahmi Wildana, Yusti Muzdalifa Taplo, and Riki Wartakusumah. 2025. "Community-Based Intervention for Type 2 Diabetes Management in Developing Countries: A Systematic Review." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 28(2): 68–83. doi:10.7454/jki.v28i2.1494.
- Puspita, Tantri, Cecep Eli Kosasih, Neti Juniarti, and Yulia Sofiatin. 2025. "Peran Madu Sebagai Terapi Utama Penyembuhan Ulkus Diabetik Pada Lansia: Studi Kasus." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 9(1): 43–48. doi:10.37294/jrkn.v9i1.642.
- Yaslina, Maidaliza, and Rada Srimutia. 2021. "Aspek Fisik Dan Psikososial Terhadap Status Fungsional Pada Lansia." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* 4(2): 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/P>