



Pemberdayaan Lansia Mengelola Diabetes Melitus melalui Edukasi dan Akupresur di Posyandu Mojosongo

Sumanto^{1#}, Nurmila Mutiah²

^{1,2}Jurusan Akupunktur, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Surakarta, Indonesia
e-mail: sumantoiman@gmail.com^{1#}, nurmilamutiah77@gmail.com²

DOI : 10.62354/healthcare.v4i2.204

Received : May 19th 2026 Accepted : June 25th 2026 Published : June 30th 2026

Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat pada kelompok lanjut usia dan memerlukan pengelolaan jangka panjang secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Rendahnya literasi kesehatan, belum optimalnya penerapan perilaku hidup sehat, serta terbatasnya kapasitas kader dalam pendampingan penyakit kronis menjadi permasalahan yang dihadapi Posyandu Lansia Yasadharma RW 18 Rinjani Mojosongo, Surakarta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian lansia dalam pengelolaan diabetes melitus melalui edukasi kesehatan dan pelatihan akupresur sebagai terapi komplementer. Kegiatan dilaksanakan pada 7–23 Oktober 2025 dengan melibatkan 49 lansia menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, serta pendampingan kader. Evaluasi dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui observasi, wawancara singkat, dan refleksi bersama peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai diabetes melitus dan pola hidup sehat, serta kemampuan mempraktikkan akupresur pada titik ST36 (*Zusanli*) dan SP6 (*Sanyinjiao*) secara mandiri. Kader posyandu juga menunjukkan peningkatan kemampuan pendampingan. Evaluasi bersifat deskriptif tanpa pengukuran klinis maupun uji statistik. Program berpotensi mendukung pengelolaan diabetes melitus berbasis komunitas melalui penguatan peran posyandu lansia sebagai sarana promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Kata kunci: akupresur; diabetes melitus; lansia; pemberdayaan masyarakat; posyandu lansia;

Abstract

*Diabetes mellitus is a non-communicable disease whose prevalence is rising among older adults and requires long-term management through pharmacological and non-pharmacological approaches. Limited health literacy, suboptimal adoption of healthy behaviors, and the limited capacity of community health volunteers (kader) in chronic-disease assistance were the main problems faced by Yasadharma Elderly Integrated Health Post (Posyandu Lansia), RW 18 Rinjani Mojosongo, Surakarta. This community service program aimed to improve older adults' knowledge, skills, and self-management of diabetes mellitus through health education and acupressure training as a complementary therapy. The program was conducted from 7 to 23 October 2025, involving 49 older adults through educational and participatory approaches consisting of interactive lectures, discussions, demonstrations, hands-on practice, and mentoring by cadres. Evaluation was carried out qualitatively and descriptively through observation, brief interviews, and participant reflection. The results indicated improved participant understanding of diabetes mellitus and healthy lifestyles, along with the ability to independently perform acupressure at ST36 (*Zusanli*) and SP6 (*Sanyinjiao*). Cadres also showed enhanced mentoring competence. Evaluation was descriptive, without clinical measurement or statistical testing. The program has the potential to support community-based diabetes management by strengthening the promotive and preventive role of elderly health posts.*

Keywords: acupressure; community empowerment; diabetes mellitus; elderly; integrated health post;

A. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini ditandai oleh gangguan metabolisme glukosa akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kombinasi keduanya yang berlangsung kronis dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan secara optimal. Pengelolaan diabetes melitus tidak hanya berorientasi pada pengendalian kadar glukosa darah, tetapi juga mencakup perubahan gaya hidup, edukasi berkelanjutan, serta keterlibatan aktif pasien dalam perawatan mandiri sehingga komplikasi jangka panjang dapat dicegah [1]. Kondisi tersebut menjadi semakin penting pada kelompok lanjut usia (lansia) yang secara fisiologis mengalami penurunan fungsi metabolik sehingga lebih rentan mengalami diabetes melitus maupun komplikasinya.

Pertambahan usia berhubungan dengan sejumlah perubahan fisiologis yang memengaruhi homeostasis glukosa, antara lain penurunan sensitivitas insulin, berkurangnya massa otot, peningkatan jaringan adiposa, serta menurunnya aktivitas fisik. Perubahan tersebut turut menyertai tingginya beban diabetes melitus tipe 2 secara global; secara internasional, prevalensi diabetes pada orang dewasa diperkirakan telah melampaui 10% dan diproyeksikan terus meningkat pada dekade mendatang [2]. Selain faktor biologis, pola makan yang kurang seimbang, rendahnya aktivitas fisik, serta perilaku hidup sedentari turut memperbesar risiko diabetes melitus pada lansia. Oleh karena itu, pengendalian penyakit ini memerlukan pendekatan komprehensif melalui intervensi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara berkesinambungan.

Pengelolaan diabetes melitus di Indonesia pada lansia masih menghadapi berbagai kendala. Keberhasilan terapi tidak hanya ditentukan oleh pemberian obat, tetapi juga oleh kemampuan pasien menerapkan manajemen diri (*self-management*) yang meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan kondisi kesehatan, serta pengendalian faktor risiko lainnya. Berbagai kajian menunjukkan bahwa kemampuan tersebut sering belum optimal akibat rendahnya literasi kesehatan, keterbatasan fisik yang menyertai proses penuaan, serta kurangnya dukungan keluarga maupun lingkungan sekitar; dukungan sosial bahkan terbukti berperan penting terhadap kualitas hidup lansia penderita diabetes melitus [3]. Kondisi ini menyebabkan upaya pengendalian diabetes melitus di tingkat komunitas masih memerlukan penguatan melalui edukasi dan pemberdayaan masyarakat.

Posyandu lansia merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang berperan strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan kelompok usia lanjut. Selain berfungsi sebagai tempat pemantauan kesehatan berkala, posyandu juga menjadi media untuk meningkatkan pengetahuan, membangun perilaku hidup sehat, dan memperkuat partisipasi masyarakat dalam pencegahan penyakit kronis. Akan tetapi, pelaksanaan kegiatan posyandu di banyak daerah masih berfokus pada pelayanan rutin seperti pencatatan status kesehatan dan pemeriksaan dasar, sedangkan edukasi mengenai pengelolaan penyakit kronis, termasuk diabetes melitus, belum dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan. Di sisi lain, kapasitas kader posyandu dalam memberikan edukasi kesehatan dan pendampingan kepada lansia juga masih perlu ditingkatkan agar mampu mendukung perubahan perilaku secara berkesinambungan [4].

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang berkembang dalam pengelolaan diabetes melitus adalah terapi komplementer berupa akupresur. Akupresur merupakan teknik stimulasi pada titik-titik tertentu di tubuh melalui penekanan menggunakan jari yang bertujuan membantu mempertahankan keseimbangan fungsi fisiologis, meningkatkan sirkulasi, serta memberikan efek relaksasi. Beberapa uji terkontrol acak dan meta-analisis melaporkan bahwa stimulasi pada titik ST36 (Zusanli) dan SP6 (Sanyinjiao) berpotensi

memperbaiki regulasi metabolik, menurunkan kadar glukosa darah puasa, serta mengurangi stres pada penderita diabetes melitus tipe 2 [5, 6, 7, 8]. Keunggulan akupresur adalah bersifat noninvasif, relatif aman, mudah dipelajari, serta dapat dipraktikkan secara mandiri setelah memperoleh pelatihan yang memadai. Karakteristik tersebut menjadikan akupresur berpotensi diintegrasikan ke dalam program pemberdayaan masyarakat sebagai terapi pendamping pengelolaan diabetes melitus.

Konsep pemberdayaan masyarakat dalam promosi kesehatan menekankan peningkatan kapasitas individu maupun kelompok agar mampu mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan, serta menerapkan perilaku yang mendukung peningkatan kualitas hidup. Pengetahuan merupakan salah satu determinan utama terbentuknya perilaku kesehatan karena individu yang memahami manfaat suatu tindakan cenderung memiliki motivasi lebih besar untuk mempertahankannya dalam jangka panjang [9]. Oleh sebab itu, penggabungan edukasi kesehatan dengan pelatihan keterampilan praktis dipandang lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi semata karena mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus membangun kemampuan masyarakat menerapkan perilaku sehat secara mandiri.

Analisis situasi yang dilakukan di Posyandu Lansia Yasadharma RW 18 Rinjani Mojosoongo, Surakarta, menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki riwayat diabetes melitus maupun faktor risiko yang mengarah pada penyakit tersebut. Hasil observasi dan wawancara awal dengan kader mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara memadai faktor risiko, komplikasi, maupun langkah perawatan mandiri diabetes melitus, dan belum mengenal terapi komplementer sebagai pendukung pengelolaan penyakit. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan edukasi kesehatan masyarakat dan layanan promotif yang tersedia di tingkat posyandu. Berbeda dengan kegiatan edukasi yang umumnya hanya berfokus pada penyampaian informasi, program pengabdian ini mengintegrasikan edukasi kesehatan, pelatihan akupresur, serta penguatan kapasitas kader dalam satu rangkaian intervensi berbasis komunitas. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian lansia dalam pengelolaan diabetes melitus melalui edukasi kesehatan dan pelatihan akupresur, sekaligus memperkuat kapasitas kader Posyandu Lansia Yasadharma sebagai pendamping program kesehatan berbasis masyarakat yang berkelanjutan.

B. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Yasadharma RW 18 Rinjani, Kelurahan Mojosoongo, Kota Surakarta, Jawa Tengah, pada tanggal 7–23 Oktober 2025 (dengan sesi kegiatan pada 7, 9, 14, 16, 21, dan 23 Oktober 2025). Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengikuti kegiatan rutin posyandu sebanyak 49 orang, serta kader posyandu yang berperan sebagai mitra pelaksana. Kegiatan dirancang menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif dengan alur kegiatan: identifikasi masalah, edukasi, pelatihan keterampilan, pendampingan, dan evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pengelola posyandu dan kader, identifikasi kebutuhan mitra melalui observasi lapangan dan wawancara awal, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan media pembelajaran dan sarana praktik. Tahap ini bertujuan memastikan kesesuaian materi dengan karakteristik peserta dan permasalahan kesehatan lansia di lokasi kegiatan.

Tahap edukasi kesehatan dilaksanakan melalui ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Materi mencakup pengertian diabetes melitus, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pentingnya pengendalian kadar glukosa darah, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta penerapan perilaku hidup sehat. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami kelompok lansia.

Tahap pelatihan akupresur diawali dengan demonstrasi teknik penekanan oleh tim pelaksana pada titik ST36 (Zusanli) dan SP6 (Sanyinjiao), disertai pengenalan titik pendukung GV20, LV3, dan KI3. Peserta selanjutnya melakukan praktik langsung dengan pendampingan tim pengabdian dan kader hingga mampu mengenali lokasi titik dan mempraktikkan teknik penekanan sesuai prosedur. Pendekatan demonstrasi dan praktik langsung dipilih agar peserta memperoleh pengalaman belajar aplikatif sehingga keterampilan dapat diterapkan mandiri di rumah. Kader dilibatkan aktif dalam koordinasi peserta, fasilitasi edukasi, pendampingan praktik, serta penguatan materi, sebagai upaya meningkatkan kapasitas sumber daya masyarakat agar kegiatan dapat berlanjut setelah program selesai.

Evaluasi dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui observasi partisipasi, wawancara singkat, diskusi reflektif, serta pengamatan kemampuan peserta mempraktikkan teknik akupresur dan kemampuan kader dalam mendampingi. Indikator keberhasilan yang ditetapkan pada tahap perencanaan meliputi: (1) peserta mampu menyebutkan kembali minimal dua hingga tiga poin penting materi edukasi; (2) sekurang-kurangnya 70% peserta mampu mempraktikkan akupresur secara mandiri dengan pendampingan kader; dan (3) meningkatnya keterlibatan kader dalam pendampingan. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan capaian program. Evaluasi tidak mencakup analisis statistik maupun pengukuran efektivitas klinis, seperti perubahan kadar glukosa darah, karena data tersebut tidak diukur selama kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Awal Mitra

Pelaksanaan pengabdian diawali dengan identifikasi kondisi peserta melalui observasi lapangan dan wawancara singkat bersama kader Posyandu Lansia Yasadharma. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki riwayat diabetes melitus maupun faktor risiko yang mengarah pada penyakit tersebut. Namun, sebagian besar lansia masih memiliki pemahaman terbatas mengenai faktor risiko, komplikasi, pengelolaan penyakit, serta upaya perawatan mandiri yang dapat dilakukan di rumah, dan belum mengenal terapi nonfarmakologis sebagai pendukung pengelolaan diabetes melitus. Kondisi ini menegaskan adanya kesenjangan antara kebutuhan edukasi kesehatan masyarakat dan layanan promotif yang tersedia di tingkat posyandu. Temuan tersebut menjadi dasar penyusunan intervensi berupa edukasi kesehatan, pelatihan akupresur, dan penguatan kapasitas kader yang tidak hanya menasar peningkatan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri.

2. Pelaksanaan Edukasi Diabetes Melitus



Gambar 1 : Penyuluhan dan Edukasi

Edukasi kesehatan dilaksanakan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab dengan materi meliputi pengertian diabetes melitus, faktor risiko, komplikasi, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pentingnya perawatan mandiri.

Berdasarkan hasil observasi dan umpan balik lisan setelah sesi edukasi, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pokok-pokok materi, seperti pentingnya membatasi konsumsi makanan tinggi gula, melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin, serta memahami risiko komplikasi apabila kadar glukosa darah tidak terkontrol. Kegiatan tidak menyertakan pengukuran kuantitatif berupa nilai *pre-test* maupun *post-test*, sehingga peningkatan pemahaman disimpulkan secara deskriptif dari kemampuan peserta menyampaikan kembali materi. Temuan ini mendukung teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan prasyarat penting pembentukan perilaku kesehatan [9]. Komunikasi dua arah pada sesi edukasi memungkinkan peserta lebih aktif mengemukakan pengalaman dan kendala yang dihadapi sehingga materi menjadi lebih kontekstual dengan kehidupan sehari-hari.

3. Pelatihan Akupresur sebagai Terapi Komplementer

Pelatihan difokuskan pada titik ST36 (Zusanli) dan SP6 (Sanyinjiao) dengan pengenalan titik pendukung GV20, LV3, dan KI3. Demonstrasi dilakukan oleh fasilitator, kemudian diikuti praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan kader dan tim pengabdian.



Gambar 2. Demonstrasi/Praktik Akupresur Pada Peserta Lansia

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti tahapan akupresur sesuai instruksi dan mempraktikkan teknik penekanan pada titik yang diajarkan secara mandiri. Capaian ini mengindikasikan bahwa metode demonstrasi yang dipadukan praktik langsung sesuai diterapkan pada kelompok lansia karena memberikan pengalaman belajar langsung (*learning by doing*). Temuan tersebut selaras dengan bukti empiris bahwa akupresur merupakan terapi komplementer yang relatif aman, mudah dipelajari, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh penderita diabetes melitus tipe 2 [5], [6], [7]. Sebuah uji terkontrol acak pada lansia komunitas bahkan menunjukkan bahwa pemijatan titik secara mandiri (*self-acupoint massage*) selama beberapa minggu dapat menurunkan kadar HbA1c dan memperbaiki kualitas hidup [10], sedangkan tinjauan sistematis dan meta-analisis terkini terhadap terapi berbasis stimulasi titik melaporkan potensi penurunan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 [8], [11]. Perlu ditekankan bahwa keberhasilan yang dapat disimpulkan pada kegiatan ini terbatas pada meningkatnya kemampuan peserta melakukan praktik akupresur secara mandiri. Kegiatan tidak menyertakan pengukuran klinis, seperti perubahan kadar glukosa darah,

sehingga efektivitas fisiologis intervensi tidak dapat disimpulkan dari program pengabdian ini dan hanya dapat dirujuk pada bukti penelitian terdahulu.

4. Penguatan Kapasitas Kader Posyandu

Kegiatan juga diarahkan untuk memperkuat kemampuan kader posyandu. Selama pelaksanaan, kader berperan aktif mengorganisasi peserta, membantu penyampaian materi, mendampingi praktik akupresur, serta memberikan penguatan kembali terhadap materi yang telah diterima peserta.

Peningkatan kapasitas kader merupakan luaran penting karena kader merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Dengan meningkatnya kemampuan kader memberikan edukasi dan mendampingi praktik akupresur, peluang keberlanjutan program menjadi lebih besar karena kegiatan serupa dapat diintegrasikan ke dalam agenda rutin posyandu. Temuan ini konsisten dengan pedoman dan kajian yang menunjukkan bahwa kader terlatih mampu meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap perilaku hidup sehat maupun pengelolaan penyakit kronis [4].



Gambar 3 : Pendampingan Kader

5. Ketercapaian Indikator Program

Evaluasi dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui observasi, wawancara singkat, dan refleksi bersama peserta serta kader, karena tujuan utama kegiatan adalah menilai perubahan pengetahuan, keterampilan, dan respon peserta, bukan efektivitas klinis. Ringkasan capaian berdasarkan hasil observasi dan evaluasi deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan capaian kegiatan berdasarkan hasil observasi dan evaluasi deskriptif.

Indikator	Hasil yang diperoleh
Pengetahuan peserta	Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi utama diabetes melitus secara lisan.
Keterampilan akupresur	Sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik akupresur secara mandiri sesuai demonstrasi.
Kapasitas kader	Kader mampu mendampingi edukasi dan praktik akupresur selama kegiatan berlangsung.
Perubahan perilaku awal	Mulai muncul kesadaran mengurangi konsumsi makanan manis, meningkatkan aktivitas fisik ringan, serta mencoba praktik akupresur secara mandiri di rumah.

Tabel 1 merupakan ringkasan naratif dari hasil observasi, bukan hasil analisis statistik. Karena capaian tidak dicatat dalam bentuk angka atau persentase, pemenuhan indikator kuantitatif yang ditetapkan pada tahap perencanaan (misalnya ambang 70% peserta yang mampu berpraktik mandiri) disimpulkan berdasarkan pengamatan kualitatif "sebagian besar peserta", bukan hasil penghitungan. Dengan demikian, interpretasi keberhasilan program dibatasi pada hasil deskriptif.

6. Kelebihan, Keterbatasan, dan Peluang Keberlanjutan

Program ini memberikan nilai tambah bagi posyandu lansia melalui integrasi edukasi kesehatan dengan pelatihan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri. Pendekatan tersebut berpotensi memperkuat fungsi promotif dan preventif posyandu karena tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memberdayakan kader sebagai pendamping kesehatan di tingkat komunitas. Keunggulan utama kegiatan adalah metode edukatif dan partisipatif yang memungkinkan peserta berlatih langsung, serta pemilihan akupresur yang bersifat noninvasif, mudah dipelajari, relatif aman, dan tidak memerlukan peralatan khusus sehingga berpotensi diterapkan secara berkelanjutan, sejalan dengan penekanan pada penguatan manajemen diri lansia [3], [7].

Beberapa keterbatasan ditemukan selama pelaksanaan. Variasi kemampuan fisik dan daya tangkap peserta menyebabkan proses pembelajaran memerlukan pendampingan yang berbeda-beda. Keterbatasan alat pemantauan glukosa darah di tingkat posyandu menyebabkan kegiatan belum dapat mengevaluasi perubahan parameter klinis secara objektif. Selain itu, evaluasi yang bersifat deskriptif tanpa instrumen kuantitatif dan tanpa pengukuran tindak lanjut membatasi kemampuan menilai keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Berdasarkan hal tersebut, peluang pengembangan program meliputi pelaksanaan pelatihan lanjutan, pelibatan anggota keluarga sebagai pendamping lansia, penggunaan instrumen evaluasi yang lebih terukur termasuk pemantauan kadar glukosa darah, serta integrasi edukasi untuk mengelola kadar glukosa darah dan praktik akupresur ke dalam kegiatan rutin posyandu agar manfaat program dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Lansia Yasadharma RW 18 Rinjani Mojosoongo terlaksana sesuai perencanaan dan mengarah pada pencapaian tujuan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pengelolaan diabetes melitus melalui edukasi kesehatan dan pelatihan akupresur sebagai terapi komplementer. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi deskriptif, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai diabetes melitus, kemampuan mempraktikkan akupresur secara mandiri, serta munculnya perubahan perilaku awal menuju pengelolaan penyakit yang lebih baik, sementara kader menunjukkan peningkatan kemampuan pendampingan yang mendukung keberlanjutan upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas. Capaian ini bersifat deskriptif karena kegiatan belum mengevaluasi luaran klinis melalui pengukuran objektif maupun analisis statistik, sehingga efektivitas fisiologis intervensi belum dapat disimpulkan. Oleh karena itu, pengembangan program selanjutnya disarankan mencakup pendampingan yang lebih berkelanjutan, pelibatan keluarga, serta penggunaan indikator klinis dan instrumen terukur agar manfaat program terhadap pengendalian diabetes melitus dapat dinilai secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Surakarta atas dukungan pendanaan pengabdian kepada masyarakat mandiri tahun 2025. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola dan Kader Posyandu Lansia Yasadharma RW 18 Rinjani, Kelurahan Mojosongo, Kota Surakarta, atas kerja sama dan fasilitasi selama kegiatan, serta kepada seluruh peserta lansia atas partisipasi aktifnya sehingga program dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Diabetes Association, "Standards of Medical Care in Diabetes—2021," *Diabetes Care*, vol. 44, no. Suppl. 1, pp. S1–S232, 2021.
- [2] H. Sun, P. Saeedi, S. Karuranga, M. Pinkepank, K. Ogurtsova, B. B. Duncan, et al., "IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045," *Diabetes Res. Clin. Pract.*, vol. 183, art. no. 109119, 2022, doi: 10.1016/j.diabres.2021.109119.
- [3] X. Qi, J. Xu, G. Chen, H. Liu, J. Liu, J. Wang, et al., "Self-management behavior and fasting plasma glucose control in patients with type 2 diabetes mellitus over 60 years old: multiple effects of social support on quality of life," *Health Qual. Life Outcomes*, vol. 19, no. 1, art. no. 254, 2021, doi: 10.1186/s12955-021-01881-y.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan RI, 2016.
- [5] S. S. Najafi, M. Mojalli, N. Peyman, and R. Goudarzi, "The effect of acupressure on fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin in patients with type 2 diabetes," *J. Diabetes Metab. Disord.*, vol. 20, no. 2, pp. 1803–1810, 2021.
- [6] A. P. Illahika, D. A. Sari, and N. Wulandari, "The acupressure therapy period has an effect on decreasing blood sugar levels in type two diabetes mellitus patients," *Qanun Medika*, vol. 5, no. 2, pp. 160–169, 2021.
- [7] M. Salmani Mood, Z. Yavari, H. Bahrami Taghanaki, and G. Mahmoudirad, "The effect of acupressure on fasting blood glucose, glycosylated hemoglobin and stress in patients with type 2 diabetes," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 43, art. no. 101393, 2021, doi: 10.1016/j.ctcp.2021.101393.
- [8] M. K. Rosyida, D. Tamtomo, and H. Prasetya, "Effect of acupressure on blood glucose level in diabetes mellitus patients: meta-analysis," *Indones. J. Med.*, vol. 8, no. 1, pp. 68–78, 2023, doi: 10.26911/theijmed.2023.08.01.07.
- [9] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2012.
- [10] W. B. Lyu, Y. Gao, K. Y. Cheng, R. Wu, and W. Q. Zhou, "Effect of self-acupoint massage on blood glucose level and quality of life in older adults with type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial," *J. Gerontol. Nurs.*, vol. 45, no. 8, pp. 43–48, 2019, doi: 10.3928/00989134-20190709-05.
- [11] Y. Si, J. Chen, L. Chen, Y. Zheng, Y. Qiu, and B. Wang, "The effect of acupuncture on blood glucose control in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials," *Front. Endocrinol.*, vol. 16, art. no. 1596062, 2025, doi: 10.3389/fendo.2025.1596062.