

PENDIDIKAN DAN PENYULUHAN TENTANG PENANGANAN DIABETES MELLITUS DENGAN GAYA HIDUP SEHAT

Moh. Ubaidillah Faqih¹⁾, Lukman Hakim²⁾

¹ Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, IIKNU TUBAN
email: moh.ubaidillah.faqih@gmail.com

² Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, IIKNU TUBAN
email: lukman1809@gmail.com

Abstrak

Diabetes Mellitus is one of the most common and serious chronic diseases in Indonesia today. Half of Diabetes Mellitus cases go undiagnosed because in general diabetes is not accompanied by symptoms until complications occur. The prevalence of diabetes is increasing due to changes in lifestyle, an increase in the number of calories eaten, a lack of physical activity, and the increasing number of the elderly population. In terms of anticipation for the prevention of Diabetes Mellitus, what really needs to be considered is to provide health education to people with Diabetes Mellitus. Health education for people with diabetes mellitus is a very important thing in the regulation of blood sugar in people with Diabetes Mellitus and preventing or at least inhibiting the emergence of chronic complications and acute complications that sufferers fear. In this case, good cooperation is needed between Diabetes Mellitus sufferers and their families with managers/extensionists who can consist of doctors, nurses, nutritionists, and other staff.

Keywords: Diabetes Mellitus, Health Education, Blood Sugar

1. Pendahuluan

Menurut American Diabetes Association (ADA) tahun 2018, Diabetes adalah penyakit kronis yang kompleks yang membutuhkan perawatan medis berkelanjutan dengan strategi pengurangan risiko multifaktorial kontrol glikemik. Diabetes Mellitus (DM) memiliki beberapa tipe yaitu DM tergantung insulin (diabetes tipe I), DM tidak tergantung insulin (diabetes tipe 2), diabetes gestasional dan DM tipe lain. Salah satu jenis penyakit DM yang paling banyak dialami oleh penduduk didunia adalah DM tipe 2 (85-95%), yaitu penyakit DM yang disebabkan oleh terganggunya sekresi insulin dan resistensi insulin (Smeltzer & Bare, 2013).

Diabetes melitus tipe 1 disebabkan karena reaksi autoimun yang menyebabkan sistem kekebalan tubuh menyerang sel beta pada pankreas sehingga tidak bisa memproduksi insulin sama sekali. Sedangkan diabetes melitus tipe 2 terjadi karena akibat adanya resistensi insulin yang mana sel-sel dalam tubuh tidak mampu merespon sepenuhnya insulin. Diabetes gestasional disebabkan karena naiknya berbagai kadar hormon saat hamil yang bisa menghambat kerja insulin (International Diabetes Federation, 2019).

Maka dari itu, untuk mengetahui bahwa seseorang mengidap penyakit diabetes mellitus dapat ditegakkan melalui pemeriksaan klinis berupa pemeriksaan kadar gula darah. Pemeriksaan klinis merupakan data penunjang yang dapat digunakan untuk menegakan diagnosa terhadap suatu penyakit. Salah satunya pada penderita diabetes melitus yang dapat dilakukan pemeriksaan kadar gula darah dengan glukometer. Menurut PERKENI (2015) ada empat kriteria dalam menegakkan diagnosis DM, diantaranya melakukan pemeriksaan kadar gula darah antepandial, kadar gula darah post prandial, kadar gula darah acak dan pemeriksaan HbA1c. Namun, pemeriksaan kadar gula darah dengan HbA1c saat ini tidak digunakan lagi sebagai alat diagnosis ataupun evaluasi dikarenakan tidak semua laboratorium di Indonesia memenuhi standar..

2. Kajian Literatur

DM adalah salah satu penyakit yang paling sering diderita dan penyakit kronik yang serius di Indonesia saat ini. Setengah dari jumlah kasus DM tidak terdiagnosa karena pada umumnya diabetes tidak disertai gejala sampai terjadinya komplikasi. Prevalensi penyakit diabetes meningkat karena terjadi perubahan gaya hidup, kenaikan jumlah

kalori yang dimakan, kurangnya aktifitas fisik dan meningkatnya jumlah populasi manusia usia lanjut.

Dengan makin majunya keadaan sosio ekonomi masyarakat Indonesia serta pelayanan kesehatan yang makin baik dan merata, diperkirakan tingkat kejadian penyakit DM akan makin meningkat. Penyakit ini dapat menyerang segala lapisan umur dan sosio ekonomi. Dari berbagai penelitian epidemiologis di Indonesia di dapatkan prevalensi sebesar 1,52,3 % pada penduduk usia lebih besar dari 15 tahun. Pada suatu penelitian di Manado didapatkan prevalensi 6,1 %. Penelitian di Jakarta pada tahun 1993 menunjukkan prevalensi 5,7%. Melihat pola pertumbuhan penduduk saat ini diperkirakan pada tahun 2020 nanti akan ada sejumlah 178 juta penduduk berusia di atas 20 tahun dan dengan asumsi prevalensi Diabetes Mellitus sebesar 2 %, akan didapatkan 3,56 juta pasien Diabetes Mellitus, suatu jumlah yang besar untuk dapat ditangani sendiri oleh para ahli DM. Oleh karena ituantisipasi untuk mencegah dan menanggulangi timbulnya ledakan pasien DM ini harus sudah dimulai dari sekarang.

Dalam hal antisipasi untuk pencegahan DM ini yang sangat perlu diperhatikan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada penderita Diabetes Mellitus. Penyuluhan kesehatan pada penderita diabetes mellitus merupakan suatu hal yang amat penting dalam regulasi gula darah penderita DM dan mencegah atau setidaknya menghambat munculnya penyulit kronik maupun penyulit akut yang ditakuti oleh penderita. Dalam hal ini diperlukan kerjasama yang baik antara penderita DM dan keluarganya dengan para pengelola/penyuluh yang dapat terdiri dari dokter, perawat, ahli gizi dan tenaga lain. Untuk dapat menyuluh, dengan sendirinya para penyuluh harus benar-benar dapat memahami dan menyadari pentingnya Pendidikan Kesehatan DM serta mampu menyusun serta menjelaskan materi penyuluhan yang hendak di sampaikan kepada pasien. Dalam penyampaian materi penyuluhan tersebut, fasilitator dapat memakai bermacam-macam sarana seperti ceramah, seminar, diskusi kelompok dan sebagainya. Semuanya itu tujuannya untuk mengubah periakal (knowledge), perirasa (attitude) dan perilaku (behaviour). Perubahan perilaku inilah yang paling sukar dilaksanakan.

Penyuluhan diperlukan karena penyakit diabetes penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup. Pengobatan diabetes memerlukan keseimbangan antara beberapa kegiatan yang merupakan bagian integral dari kegiatan rutin

sehari-hari seperti makan, tidur bekerja dan lainlain. Pengaturan jumlah serta jenis makanan serta olah raga oleh pasien serta keluarganya.

Berhasilnya pengobatan diabetes tergantung pada kerja sama antara petugas kesehatan dengan pasien dan keluarganya. Pasien yang mempunyai pengetahuan cukup tentang diabetes, kemudian selanjutnya mengubah perilakunya, akan dapat mengendalikan kondisi penyakitnya sehingga ia dapat hidup lebih lama

3. Metode

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan pendidikan serta penyuluhan tentang penanganan Diabetes Mellitus dengan gaya hidup sehat. Dengan kata lain, kegiatan ini memberikan pengetahuan tentang upaya penanganan penyakit Diabetes Mellitus melalui gaya hidup sehat di Desa Tuwiri Wetan Kecamatan Merakurak Tuban.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pengkajian, pemeriksaan antropometri dan kadar gula darah, senam diabetes dan dilaksanakan penyuluhan. Untuk evaluasi proses, adanya antusias, umpan balik dari sasaran serta evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan penyuluhan selesai dilaksanakan. Sasaran akan memahami dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik.

4. Hasil dan Pembahasan

Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pencarian literature atau masalah yang sedang dihadapi oleh masyarakat Indonesia sekarang ini dari hasil pencarian ternyata masih banyak jumlah masyarakat yang menderita penyakit diabetes mellitus dan banyak yang belum memahami tentang penanganannya, ini dikarenakan kurangnya terpapar edukasi tentang penyakit diabetes mellitus dan gaya hidup yang tidak sehat. berbagai macam faktor penyebab sehingga judul pengabdian masyarakat di pilih yaitu tentang pendidikan dan penyuluhan tentang penanganan Diabetes Mellitus dengan Gaya Hidup Sehat. Tahap berikutnya melakukan survei lokasi sebagai tempat pemberian edukasi dan atas rekomendasi Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban didapatkan Desa Tuwiri Wetan Kecamatan Merakurak Tuban yang berjarak sekitar kurang lebih 5 km dengan Kampus C IIK NU Tuban.

Kegiatan dilakukan dengan tim yang terdiri dari ketua, anggota dan mahasiswa semester 4, media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan secara langsung dengan tetap

mengikuti protokol kesehatan, ceramah, dan pemeriksaan tekanan darah.

Kegiatan dilaksanakan pada 28 Juli 2022, jumlah peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan ini dilakukan, pertama-tama dilakukan pengukuran antropometri, tekanan darah dan kadar gula darah dilanjutkan dengan memberikan brain storming terkait penyakit diabetes mellitus dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan tentang penanganan diabetes mellitus dengan gaya hidup sehat.

Penyuluhan merupakan dasar utama untuk pengobatan diabetes bagi pasien dan juga pencegahan serta penanganan diabetes bagi keluarga pasien serta masyarakat di komunitas tertentu. Pada dasarnya tujuan kegiatan ini adalah pasien mampu melakukan perawatan mandiri dan juga mengetahui kapan harus memeriksakan dirinya ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pengarahan yang lebih lanjut. Dengan demikian dapat dikatakan pengabdian masyarakat ini adalah suatu proses pemberian pengetahuan bagi pasien diabetes, yang diperlukan untuk dapat merawat diri sendiri, mengatasi krisis, serta mengubah gaya hidup agar dapat menangani penyakitnya dengan berhasil. Proses ini dilakukan untuk memungkinkan pasien menjadi pemain utama dalam menangani penyakit diabetes mellitus yang dideritanya.

Penyuluhan dapat dilakukan secara perseorangan atau kelompok, tergantung pada fasilitas yang ada, baik fasilitas waktu, ruangan serta petugasnya. Walaupun demikian di dalam pemberian penyuluhan kepada pasien perlu diingat bahwa setiap pasien harus mendapat penilaian mengenai kebutuhannya, mendapat perencanaan penyuluhan yang menyeluruh sesuai dengan kebutuhannya, mendapat penyuluhan serta penilaian tindak lanjut yang dilakukan secara siklik sedemikian rupa sehingga pada akhirnya pasien akan terpenuhi kebutuhannya. Dalam penyuluhan diabetes perlu diperhatikan metode penyuluhan dan materi yang diberikan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh pasien pada saat itu, jadi dalam hal ini kita harus perhatikan kelompok yang menjadi sasaran penyuluhan apakah anggota keluarga pasien diabetes, atau pada pasien yang baru terdiagnosa diabetes maupun pada pasien yang sudah mengalami komplikasi.



Gambar 4.1 Kegiatan Pembukaan



Gambar 4.2 Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah dan Gula Darah



Gambar 4.3 Dokumentasi kegiatan pendidikan dan penyuluhan penanganan Diabetes Mellitus dengan Gaya Hidup Sehat

5. Kesimpulan

Setelah dilakukan pendidikan dan penyuluhan penanganan diabetes mellitus masyarakat dengan

gaya hidup sehat dapat memahami tentang bagaimana penanganan diabetes mellitus melalui perbaikan gaya hidup sehat.

Perlunya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit dan bagaimana upaya mencegah penyakit diabetes mellitus.

Diharapkan tenaga kesehatan di Puskesmas lebih aktif memberikan edukasi terkait kesehatan pada masyarakat tentang penyakit diabetes mellitus.

6. Ucapan terimakasih

Pada kesempatan ini tim menyampaikan ucapan terima kasih kepada: Bapak Dr. H. Miftahul Munir, SKM., M.Kes., DIE. Sebagai Rektor IIKNU Tuban, Bapak Kusno Ferianto, S.Kep., Ns., M.Kep., MM. selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan kebidanan, Bapak Lukman Hakim, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan, Ibu Tiara Putri Ryandini, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua LPPM yang memfasilitasi salah satu kegiatan tridharma perguruan tinggi ini yaitu pengabdian masyarakat, Kepala Puskesmas Merakurak, Kepala Desa Tuwiri Wetan Kecamatan Merakurak Tuban, dan semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu. Semoga semua kebaikan yang diberikan dapat dituliskan sebagai pahala disisi Allah SWT.

7. Referensi

- American Diabetes Association. (2018). *Standards of Medical Care in Diabetes 2018 M. Matthew C. Riddle, ed.* Retrieved from [diabetesed.net: https://diabetesed.net/wpcontent/uploads/2017/12/2018-ADA-Standards-of-Care.pdf](https://diabetesed.net/wpcontent/uploads/2017/12/2018-ADA-Standards-of-Care.pdf).
- International Diabetes Federation. (2019). *IDF Diabetes Atlas Ninth Edition 2019*. IDF.
- Mahmuda, N. L., Thohirun, & Prasetyowati, I. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Nusantara Medika Utama. *Repository Universitas Jember*.
- PERKENI. (2015). *Konsensus Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe*.
- Smeltzer, S., & Bare, B. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth, edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Tjokroprawiro, A. (2011). *Hidup Sehat dan Bahagia Bersama Diabetes Panduan Lengkap*