

PENINGKATAN PENGETAHUAN DENGAN PELAKSANAAN PENYULUHAN TENTANG DIABETES MELITUS DI KAMPUNG WARAS, SARIHARJO, NGAGLIK, SLEMAN, YOGYAKARTA

The Knowledge Enhancement By Implementation Education About Diabetes Mellitus In Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta

Faisal Sangadji¹, Sri Purwati²

¹Prodi SI Ilmu Keperawatan STIKes Madani Yogyakarta, 55792.Indonesia

²RSUD Kota Yogyakarta

Email: faisalsangadji1980@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula darah yang tinggi dan gangguan metabolisme pada umumnya, yang pada perjalanannya bila tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi baik yang akut maupun yang menahun. Konsensus baru IDF menganjurkan intervensi awal bagi semua orang yang beresiko terjangkiti diabetes tipe-2, dan juga fokus dari pendekatan kesehatan penduduk. Di Yogyakarta, Diabetes Mellitus menjadi salah satu masalah kesehatan yang besar. Secara nasional, penderita Diabetes Mellitus terus meningkat dari tahun ke tahun. Penderita yang terkena bukan hanya yang berusia senja, namun banyak pula yang masih berusia produktif. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan warga khususnya usia produktif sangat penting dalam menunjang keberhasilan upaya peningkatan kualitas kesehatan warga masyarakat. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk : (1) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit Diabetes Mellitus; (2) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penatalaksanaan Diabetes Mellitus secara nonfarmakologi atau perubahan gaya hidup, serta penggunaan obat Diabetes Mellitus yang rasional; (3) Meningkatkan pengetahuan pola makan masyarakat untuk menurunkan resiko terkena/pencegahan dan pengobatan penyakit Diabetes Mellitus. Metode Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan ceramah, dan diskusi tentang penyakit Diabetes Mellitus. Hasil kegiatan pengabdian ini adanya peningkatan kesadaran masyarakat untuk memelihara kesehatan melalui penerapan pola hidup sehat; serta keingintahuan, antusiasme dan partisipasi aktif dari para peserta yang cukup besar dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Kesimpulannya masyarakat mulai memahami tentang penyakit Diabetes Mellitus, penyebabnya, serta penatalaksanaan secara nonfarmakologi melalui perubahan gaya hidup.

Kata kunci : penyuluhan, diabetes militus, pengetahuan

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by high blood sugar levels and metabolic disorders in general, which on its way if not controlled properly will cause various complications both acute and chronic. The new IDF consensus advocates early intervention for all people at risk of developing type 2 diabetes, and also focuses on the population health approach. Increasing the knowledge and skills of society, especially those in productive age, is very important in supporting the success of efforts to improve the quality of health. The purposes of this Community Service are to: (1) Increase public knowledge about Diabetes Mellitus; (2) Increase public knowledge about the management of non-pharmacological diabetes mellitus or lifestyle changes, and the use of rational diabetes mellitus drugs; (3) Increase knowledge of people's diet to reduce the risk of being affected / prevent and treat Diabetes Mellitus. The community service activity was conducted by giving lectures, and discussions about diabetes mellitus. The activity increased public awareness to maintain health through the application of a healthy lifestyle; and the curiosity, enthusiasm and active participation. In conclusion, people began to understand about Diabetes Mellitus, its causes, and its non-pharmacological management through lifestyle changes.

Keywords: *counseling, diabetes mellitus, knowledge*

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan Indonesia diarahkan guna mencapai pemecahan masalah kesehatan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Masalah kesehatan dapat dipengaruhi oleh pola hidup, pola makan, lingkungan kerja, olahraga dan stres. Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar, menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, hipertensi, hiperlipidemia, diabetes melitus (DM) dan lain-lain (Waspadji dkk, 2007).

Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula darah yang tinggi dan gangguan metabolisme pada umumnya, yang pada perjalanannya bila tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi baik yang akut maupun yang menahun. Kelainan dasar dari penyakit ini ialah kekurangan hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas, yaitu kekurangan jumlah dan atau dalam kerjanya (Isnati, 2003). Jumlah Penderita diseluruh dunia Jumlah penderita di seluruh dunia tahun 1998 yaitu \pm 150 juta, tahun 2000 yaitu \pm 175,4 juta diperkirakan tahun 2010 yaitu \pm 279 juta (Murwani dkk, 2007).

Berdasarkan sumber dari Kemenkes 2015, Prevalensi penyakit DM di Indonesia berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 0,7% sedangkan prevalensi DM (D/G) sebesar 1,1%. Data ini menunjukkan cakupan diagnosis DM oleh tenaga kesehatan mencapai 63,6%, lebih tinggi dibandingkan cakupan penyakit asma maupun penyakit jantung. Prevalensi nasional Penyakit Diabetes Melitus adalah 1,1% (berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan gejala). Menurut konsensus Pengelolaan Diabetes melitus di Indonesia penyuluhan dan perencanaan makan merupakan pilar utama penatalaksanaan DM. Oleh karena itu perencanaan makan dan

penyuluhannya kepada pasien DM haruslah mendapat perhatian yang besar (Perkeni, 2011).

Federasi Diabetes Internasional (IDF) mengeluarkan pernyataan konsensus baru mengenai pencegahan Diabetes Mellitus, menjelang resolusi Majelis Umum PBB pada bulan Desember 2006 yang menghimbau aksi internasional bersama. Konsensus IDF baru ini merekomendasikan bahwa semua individu yang berisiko tinggi terjangkiti diabetes tipe-2 dapat diidentifikasi melalui pemeriksaan oportunistik oleh dokter, perawat, apoteker dan dengan pemeriksaan sendiri. Profesor George Alberti, mantan presiden IDF sekaligus penulis bersama konsensus baru IDF mengatakan: "Terdapat banyak bukti dari sejumlah kajian di Amerika Serikat, Finlandia, Cina, India dan Jepang bahwa perubahan gaya hidup (mencapai berat badan yang sehat dan kegiatan olahraga yang moderat) dapat ikut mencegah berkembangnya diabetes tipe-2 pada mereka yang berisiko tinggi. Konsensus baru IDF ini menganjurkan bahwa hal ini haruslah merupakan intervensi awal bagi semua orang yang berisiko terjangkiti diabetes tipe-2, dan juga fokus dari pendekatan kesehatan penduduk." (Rachmadany, 2010).

Di Yogyakarta, Diabetes Mellitus menjadi salah satu masalah kesehatan yang besar. Secara nasional, penderita Diabetes Mellitus terus meningkat dari tahun ke tahun. Penderita yang terkena bukan hanya yang berusia senja, namun banyak pula yang masih berusia produktif. Berdasar data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI tahun 2013, kota dengan prevalensi Diabetes Mellitus tertinggi secara nasional adalah Provinsi Yogyakarta, yaitu 2,6% dari total penduduknya, diikuti Jakarta dan Sulawesi Utara.

Gaya hidup modern yang kini tengah menggeser pola hidup masyarakat lokal di Kota

Pelajar tersebut ditengarai menjadi penyebab utama.. Konsumsi makanan dan minuman tidak seimbang, tinggi kalori, rendah serat, fast food, jarang berolah raga, obesitas (kegemukan), stress, dan istirahat tidak teratur adalah pola hidup dan pola makan yang memicu terjadinya Diabetes Mellitus pada diri seseorang.

Uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit Diabetes Melitus di Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, DIY, untuk meminimalisir jumlah penderita Diabetes Melitus dan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit Diabetes Melitus dan keterampilan mengatur pola makan (diet) untuk menjaga kadar gula darah. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan tentang Diabetes Melitus.

Guna meminimalisir jumlah penderita Diabetes Mellitus di provinsi tersebut, Dompot Dhuafa Jogja melalui Layanan Kesehatan Cuma-cuma (LKC), menghadirkan program layanan terpadu bagi para penderita. Layanan terpadu tersebut tergabung dalam Grup Diabetes Mellitus (DM).

Penduduk usia produktif yaitu umur 45-65 tahun, di mana umur tersebut seseorang banyak melakukan aktivitas sebagai penggerak roda perekonomian keluarga. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan warga khususnya usia produktif sangat penting dalam menunjang keberhasilan upaya peningkatan kualitas kesehatan warga masyarakat. Berdasarkan analisa situasi, permasalahan yang dapat dirumuskan antara lain : (1) Pengetahuan masyarakat mengenai penyakit Diabetes Melitus, pencegahan, dan penatalaksanannya secara nonfarmakologis atau perubahan gaya hidup, serta penggunaan obat Diabetes Melitus yang rasional masih rendah. (2) Rendahnya pengetahuan tentang pola makan warga untuk mengendalikan kadar gula darah.

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk : (1) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit Diabetes Melitus; (2) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penatalaksanaan Diabetes Melitus secara nonfarmakologi atau perubahan gaya hidup, serta penggunaan obat Diabetes Melitus yang rasional; (3) Meningkatkan pengetahuan pola makan masyarakat untuk menurunkan resiko terkena/pencegahan dan pengobatan penyakit Diabetes Melitus. Pengabdian kepada masyarakat ini bermanfaat untuk : (1) *Updating* ipteks di masyarakat mengenai penyebab Diabetes Melitus, sehingga bisa lebih berhati-hati agar dapat menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan Diabetes Melitus; (2) Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penatalaksanaan Diabetes Melitus secara nonfarmakologi atau perubahan gaya hidup, serta penggunaan obat Diabetes Melitus yang rasional; (3) Meningkatkan pengetahuan pola makan masyarakat untuk menurunkan resiko terkena/pencegahan dan pengobatan penyakit Diabetes Melitus; (4) Terjalannya komunikasi ilmiah antara STIKes Madani Yogyakarta dan masyarakat.

Realisasi pemecahan masalah melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung oleh partisipasi antara pelaksana kegiatan (Prodi Ners STIKes Madani Yogyakarta) dan masyarakat Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, DIY. Sasaran penyuluhan tentang penyakit Diabetes Melitus adalah warga kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, DIY. Informasi penatalaksanaan Diabetes Melitus secara nonfarmakologis dan memberikan pengetahuan pentingnya menjaga pola makan / *life stile* untuk mencegah terkena, menjaga kadar gula dalam darah (Diabetes Melitus)

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan ceramah, dan diskusi tentang penyakit Diabetes Melitus. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2018. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan alat untuk presentasi : laptop, LC, speaker dan pointer. Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah slide presentasi tentang penyakit Diabetes Melitus. Ceramah dilakukan untuk menyampaikan informasi secara umum tentang penyakit Diabetes Melitus. Penjelasan yang disampaikan meliputi definisi Diabetes Melitus, kriteria seseorang dapat dikatakan Diabetes Melitus. Diperkenalkan juga berbagai tipe alat yang digunakan untuk mengukur kadar gula darah. Beberapa penyebab Diabetes Melitus yang meliputi gangguan hormonal (insulin), diet, obesitas dan kehamilan dalam menimbulkan Diabetes Melitus

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran kadar gula darah, masyarakat warga kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman ditemukan ada yang memiliki gula darah di atas normal, namun sebagian besar tidak menyadari hal tersebut hanya mengeluhkan gejala lemas, mudah lelah dan menurunnya berat badan. Oleh karena itu pada pengabdian masyarakat ini dijelaskan terkait penatalaksanaan penyakit Diabetes Melitus. Penatalaksanaan meliputi nonfarmakologi atau perubahan gaya hidup, yaitu penurunan berat badan, penurunan asupan garam, serta menghindari faktor resiko (merokok, minum alkohol, hiperlipidemia dan stress). Sedangkan penatalaksanaan secara farmakologis atau dengan obat dilakukan dibawah pengawasan dokter atau apoteker.

Pada pengabdian masyarakat ini disampaikan pula cara-cara untuk mengontrol

kadar gula darah. Disarankan agar kadar gula darah diperiksa secara teratur, menjaga proporsionalitas berat badan, menjaga pola makan / *life style*, hindari rokok, minum obat seperti yang sudah diresepkan, sering berkonsultasi dengan dokter dan apoteker, rutin berolahraga, serta hidup secara normal dan bahagia.

Faktor pendorong dalam kegiatan pengabdian ini adalah (1) Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, DIY memiliki warga masyarakat yang potensial sebagai Sumber Daya Manusia yang turut berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan keluarga pada khususnya serta masyarakat pada umumnya; (2) Peningkatan kesadaran masyarakat untuk memelihara kesehatan melalui penerapan pola hidup sehat; (3) Keingintahuan, antusiasme dan partisipasi aktif dari para peserta yang cukup besar dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini.

Faktor penghambat dalam kegiatan pengabdian ini adalah (1) Kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan yang dapat memicu terjadinya Diabetes Melitus serta keengganan masyarakat dalam melaksanakan olahraga secara rutin dengan alasan tidak ada waktu dan biaya bila harus pergi ke pusat kebugaran; (2) Ketidaktahuan masyarakat tentang pola makan / *life stile* yang dapat dilakukan sendiri di rumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan sebagai salah satu pencegahan dan menjaga kadar gula darah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Masyarakat mulai memahami tentang penyakit Diabetes Melitus, penyebabnya, serta penatalaksanaan secara nonfarmakologi melalui perubahan gaya

hidup;

2. Pengetahuan masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat, pola makan / *life style* yang dapat dilakukan sendiri di rumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan sebagai salah satu pencegahan dan menjaga kadar gula darah.

Saran

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan Pengabdian ini adalah (1) Perlu dilakukan identifikasi penyebab penyakit Diabetes Melitus yang dialami oleh warga masyarakat Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, DIY agar dapat dilakukan penanganan secara lebih tepat berdasarkan penyebab penyakit; (2) Perlu adanya pelatihan atau penyuluhan penyakit lainnya sebagai sarana promosi kesehatan bagi warga Kampung Waras, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, DIY

DAFTAR PUSTAKA

- Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi (terjemahan Handbook of Pathophysiology oleh Nike Budhi Subekti)*. Jakarta: EGC.
- DiGiulio, M., Jackson, D., & Keogh, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah DeMYSTiFieD (Terjemahan Medical Surgical Nursing DeMYSTiFieD oleh Dwi Prabantini)*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kemendes. 2012, Penyakit Tidak Menular. *Data dan Informasi Kesehatan Edisi 2*, hal 1.
- Kowalak, J. P., Wels, W., & Mayer, B. (2012). *Buku Ajar Patofisiologi (Terjemahan Professional Guide to Pathophysiology oleh Andry Hartono)*. Jakarta: EGC.
- Isniati, 2003, *Hubungan Tingkat Pengetahuan*

Penderita Diabetes Melitus Dengan Keterkendalian Gula Darah Di Poliklinik Rs Perjan Dr. M. Djamil Padang Tahun. Jurnal Kesehatan Masyarakat, September 2007, I (2)

- Murwani, Arita dan Afifin Sholeha, 2007. *Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Perbaikan Peran Keluarga Dalam Pengelolaan Anggota Keluarga Dengan Dm Di Wilayah Kerja Puskesmas Kokap I Kulon Progo 2007*. Jurnal Kesehatan Surya Medika Yogyakarta. Ilmu Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta
- Perkeni.2011. *Empat Pilar Pengelolaan Diabetes*. [online]. (diupdate 11 November 2011). <http://www.smallcrab.com/> .[diakses 20 September 2016]
- Rakhmadany, 2010. *Makalah Diabetes Melitus*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Waspadji, Sarwono dkk., 2009. *Pedoman Diet Diabetes Melitus*. Jakarta: FKUI
- Smeltzer, S. C. (2014). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner Suddarth (Terjemahan Handbook For Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing oleh Devi Yuliyanti dan Amelia Kimin)*. Jakarta: EGC.