

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DIABETES MELITUS SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN KADAR GULAH DARAH

Mono Pratiko G¹⁾, Roihatul Zahroh²⁾, Mochamad Syafii³⁾ Nur Yaqin⁴⁾

^{1,2)} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik

³⁾ Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Gresik

⁴⁾ Akademi Analisis Kesehatan Delima Husada Gresik

*Email: monogoes@gmail.com¹⁾, roihatulzr@gmail.com²⁾
syafiimochamad87@gmail.com³⁾ nuryaqin13@gmail.com⁴⁾

Abstrak

Diabetes Mellitus adalah suatu penyakit metabolik yang ditandai dengan adanya hiperglikemia yang terjadi karena pankreas tidak mampu mensekresi insulin, gangguan kerja insulin, ataupun keduanya. Dapat terjadi kerusakan jangka panjang dan kegagalan pada berbagai organ seperti mata, ginjal, saraf, jantung, serta pembuluh darah apabila dalam keadaan hiperglikemia kronis (American Diabetes Association, 2020) Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang diabetes mellitus dan penatalaksanaan diabetes mellitus. Metode pelaksanaan pengabdian berupa pendidikan kesehatan kepada pasien diabetes mellitus di poli Interna RSUD Ibnu Sina Gresik dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dengan media power point dan leaflet serta pemeriksaan kesehatan pada pasien Diabetes Mellitus. Tahapan kegiatan yaitu untuk mengali pengetahuan pasien tentang diabetes mellitus, sehingga bisa melakukan pengendalian dan penatalaksanaan pada pasien yang menderita diabetes mellitus. Hasil evaluasi proses penyuluhan dilakukan kegiatan sesuai dengan rencana dan kontrak waktu dengan pasien, pasien sangat antusias dan aktif bertanya, pasien tetap mengikuti acara sampai selesai. Pada Evaluasi hasil di dapatkan pengetahuan pasien diabetes mellitus meningkat. Penyuluhan diabetes mellitus dan penatalaksanaan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dalam melakukan perawatan dan pengendalian diabetes mellitus. Diharapkan pasien dapat menjaga pola hidup sehat dan terhindar dari penyakit komplikasi diabetes mellitus.

Kata kunci : Diabetes mellitus, pasien, penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Salah satu komplikasi penyakit diabetes melitus terjadi dikarenakan tidak terkendalinya kadar gula darah. Diabetes sampai saat ini memang belum bisa disembuhkan, tapi bukan berarti penyakit ini tidak bisa dikendalikan. Upaya-upaya pencegahan sampai pengendalian bisa dilakukan dengan menerapkan 4 (empat) pilar utama yang meliputi, edukasi, pola makan (diet), olahraga (aktivitas fisik), dan terapi farmakologi (pengobatan). Tingkat pengetahuan pasien DM dalam melakukan olahraga, diet dan edukasi mayoritas dalam kategori rendah sehingga diperlukan adanya pendidikan kesehatan/ penyuluhan tentang olahraga dan diet diabetes mellitus.

Di poli interna RSUD Ibnu Sina Gresik, penderita ulkus diabetikum yang memerlukan perawatan luka pada tahun 2014 sampai dengan tahun 2016 sebanyak 648 orang dan pada tahun 2017 dari bulan Januari sampai dengan bulan Juni penderita ulkus diabetikum sebanyak 166 pasien. Hasil beberapa penelitian menunjukkan penyuluhan senam kaki dapat meningkatkan pengetahuan pasien dengan diabetes melitus sehingga dengan pengetahuan yang baik pasien dapat melakukan pencegahan ulkus kaki diabetikum secara baik pula.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan pasien DM tentang pengendalian kadar glukosa, sehingga dapat mencegah neuropati perifer dan

ulkus kaki diabetikum. Menghindari masalah diabetes mellitus di Indonesia dilakukan dengan menambah tingkat kesadaran masyarakat dalam membuat perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Demi mewujudkan hal tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk Skrinning dan Penyuluhan tentang diabetes mellitus.

Penderita diabetes mellitus mayoritas mempunyai keluhan dan gejala yang dirasakan pada saat itu tanpa peduli terhadap penanganannya yang lebih intensif dan tepat. Kondisi ini dapat diakibatkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat pada penyakit diabetes mellitus serta penanganan yang baik dan tepat secara rutin.

Berdasarkan uraian diatas, diperlukan upaya penyuluhan pencegahan dan pengendalian melalui pola hidup sehat. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan kesadaran pasien diabetes mellitus dalam mengendalikan kadar gula darah, serta.

2. METODE

Kegiatan Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kepada pasien diabetes mellitus di poli interna RSUD Ibnu Sina Gresik dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab terkait pengertian, tanda gejala dan pengendalian kadar gula darah. Adapun media yang digunakan adalah power point, leaflet dan video edukasi. Sarana yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi tentang pencegahan dan Pengendalian kadar gula darah. Alat yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu leaflet dan berupa daftar pertanyaan terkait materi penyuluhan yang akan dibagikan saat sebelum dan setelah melakukan penyuluhan. Kegiatan ini melibatkan para pasien yang berada di poli interna RSUD Ibnu Sina Gresik dan akan melakukan pemeriksaan setelah penyuluhan selesai.

1. Tahap persiapan

Strategi pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan persiapan dengan perizinan yang ditujukan kepada Diklat RSUD Ibnu Sina Gresik, pihak RS dan ruangan yang akan digunakan setelah disetujui, maka langkah selanjutnya dengan menyiapkan materi terkait penyuluhan dengan satuan acara penyuluhan (SAP), dan media penyuluhan, kontrak dengan kepala ruangan poli interna dan pasien DM yang rawat jalan tentang (waktu, tempat, topik). Selanjutnya pada saat proses penyuluhan strategi yang digunakan agar materi mudah diterima oleh peserta adalah pemateri menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan tanya jawab langsung, serta pada akhir kegiatan tim pemateri akan memberikan leaflet tentang materi yang diberikan.

2. Tahap pelaksanaan

Pada tahapan pelaksanaan, kegiatan ini dimulai pukul 07.00 WIB pembukaan oleh perceptor poli interna. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi edukasi dan penyuluhan diabetes mellitus. Setelah kegiatan tersebut selesai, maka dilanjutkan sesi diskusi berupa tanya jawab terkait permasalahan yang dialami oleh pasien DM selama ini. Adapun materi yang diberikan meliputi : pengertian, tanda dan gejala Diabetes Mellitus, dan pengendalian kadar gula darah.

3. Tahap evaluasi

Indikator keberhasilan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan tanya jawab untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap penyakit darah tinggi (diabetes mellitus). Assessment dilakukan sebelum proses penyampaian materi, sedangkan evaluasi dilakukan setelah penyampaian materi. Hasil interpretasi pada penyuluhan diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup, dan baik. Pengetahuan dikatakan kurang jika prosentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0%-34%, dikatakan cukup jika prosentase menjawab pertanyaan benar 35%-69%, dan dikatakan baik jika prosentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 70%-100%.



Gambar 1. Proses pemberian materi



Gambar 2. Proses diskusi dan tanya jawab

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11-12 september 2023 di Poli Interna RSUD Ibnu Sina Gresik Pada hari pertama pelaksana kontrak dengan perceptor poli interna untuk melakukan pengabdian dengan pemberian materi terkait materi yang disampaikan pada pasien diabetes mellitus tentang diabetes mellitus dalam pengendalian kadar gula darah, kemudian pada hari ke dua dilaksanakan penyuluhan yang diikuti oleh 20 pasien. Kegiatan penyuluhan diawali dengan persiapan tempat, peralatan, dan perisapan peserta, kemudian dilanjutkan dengan serangkaian kegiatan penyuluhan dari pembukaan, pre test, penyampaian materi, diskusi dan tanya jawab, dan evaluasi post tets, serta yang terakhir pembagian leaflet.

Berdasarkan assessment pengetahuan mengenai diabetes mellitus pada lansia yang dilakukan menggunakan kuisioner sebelum penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 15 orang (50%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 10 orang (33,3%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, dan 5 orang (16,6%) lainnya memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Data pada proses assessment awal yang nantinya dijadikan sebagai data pre-test. Dari hasil assessment awal pengetahuan diabetes mellitus pada anggota pasien DM dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan dalam kategori cukup. Hal ini tidak terlalu mengkhawatirkan, mengingat ternyata dari beberapa pasien tersebut adalah pasien DM yang setiap bulannya rutin melakukan pemeriksaan ke rumah sakit karena mereka menganggap bahwa kencing manis atau diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular namun sangat berbahaya jika tidak dilakukan penanganan. Langkah yang dilakukan setelah pemberian soal pre-test adalah melakukan proses edukasi dan penyuluhan kepada pasien DM. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media leaflet. Setelah proses ceramah selesai, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.

Langkah yang dilakukan setelah pemberian soal pre-test adalah melakukan proses edukasi dan penyuluhan kepada kelompok posyandu lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media LCD dan laptop. Setelah proses ceramah selesai, dilanjutkan dengan melakukan evaluasi.

Berdasarkan evaluasi pengetahuan diabetes mellitus pada pasien yang dilakukan menggunakan kuisioner setelah proses edukasi dan penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 2 orang (6,6%) memiliki pengetahuan kategori kurang, 20 orang (66,6%) memiliki pengetahuan kategori cukup, sedangkan 8 orang (26,6%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik.

Data proses evaluasi yang nantinya dijadikan sebagai data post-test. Hasil Penelitian terhadap pengetahuan pada lansia terkait penanganan penyakit diabetes mellitus secara non farmakologi sebagian besar didapatkan baik. Penanganan yang dimaksudkan adalah memperbaiki gaya hidup, diet rendah gula, kurangi mengkonsumsi alkohol, tidak merokok, berolahraga ataupun latihan dan cek up kadar gula darah secara rutin. Untuk mencegah mengendalikan kadar glukosa bisa dicoba bermacam upaya salah satunya pengendalian gula darah dengan metode pemberian pengobatan non farmakologis seperti, memperbaiki gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan konsumsi glukosa, modifikasi diet diabetes, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, serta menghindari rokok. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi dan penyuluhan diabetes mellitus memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan pasien DM. Kami sebagai penulis dapat terus merutinkan kegiatan cek kesehatan dan edukasi secara berkala mengingat diabetes mellitus bisa terjadi tanpa disertai gejala sehingga diperlukan cek gula darah secara rutin. Selain itu, penyakit diabetes mellitus ini adalah penyakit pembunuh diam-diam, maka sebagai kami sebagai penulis sangat berharap dilain kesempatan dapat melaksanakan edukasi dan penyuluhan kesehatan kembali dengan topik yang lain namun masih berhubungan dengan diabetes mellitus.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di poli Interna RSUD Ibnu Sina Gresik, terlaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun, meliputi pemberian penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi pada pasien DM. Penyuluhan kesehatan pada pasien DM membahas pentingnya pengendalian kadar gula dalam darah menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pasien terhadap penyakitnya yaitu diabetes mellitus, termaksud di dalamnya adalah bagaimana melakukan upaya pengendalian kadar glukosa darah khususnya pada pasien diabetes mellitus. Saran yang dapat penulis berikan adalah (1) bagi Petugas kesehatan di harapkan dapat berperan dalam memberikan informasi atau penyuluhan tentang diabetes mellitus pada pasien atau pun keluarga pasien dalam mengendalikan kadar gulanya. (2) bagi pasien dan keluarga pasien, di harapkan dapat menjaga pola hidup yang sehat agar status kesehatan dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Decroli E, Karimi J, Manaf A, Syahbuddin S (2008), *Profil Ulkus Diabetik pada Penderita Rawat Inap di Bagian Penyakit Dalam RSUP Dr M. Djamil Padang*, Maj Kedokt Indon, 58, 1.
- Frygberk RG, Armstrong DG, Driver VR, Gurini JM, Kravitzs SR, Vanore JV (2006), *Diabetic Foot Disorders A Clinical Practice Giudelines*. The Journal of Foot& Ankle Surgery, 45, 5.
- Hariati E (2017) *Pengaruh terapi murotal terhadap tingkat nyeri selama perawatan luka ulkus diabetikum*, Skripsi tidak dipublikasikan, Universitas Gresik.
- Infodatin Kemenkes RI, (2014), *Situasi dan Analisis Diabetes*, diakses dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-diabetes.pdf> tanggal 3 November 2016 pukul 10.00 WIB.

- Ratnasari NY (2019) *Upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus dan senam kaki diabetik terhadap pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Kedungringin, Wonogiri*, Indonesian Journal of Community Services, 1, 1.
- Ratnawati DI & Insiyah (2017) *Pengaruh senam kaki terhadap penurunan resiko neuropati perifer dengan skor diabetic neuropathy examination pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Sibela Kota Surakarta*, Jurnal Keperawatan Global, 2, 2: 62-111
- Shilling F (2003), *Foot Care in Patients with Diabetes*, *Nursing Standard*, 17, 23, 61-68.
- Siaran Pers (2012), *Neuropati*, Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) dan Merck peduli kesehatan saraf.
- Singh N, Armstrong DG, Lipsky BA (2005), *Preventing Foot Ulcers in Patients with Diabetes*, *JAMA*, 293, 2, 217-228 diakses 7 November 2016, <<http://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/200119>>
- Soewondo P, Soegondo S, Suastika K, Pranoto A, Soeatmaji DW, Tjokroprawiro A (2010), *The Diab Care Asia 2008 study –Outcomes on control and Complications of Type 2 Diabetic Patients in Indonesia*, *Med J Indonesia*, 19, 4.
- Timar B, Timar R, Schiller A, Oancea C, Roman D, Vlad M, Balinisteanu B, Mazilu O (2016), *Impact of neuropathy on the adherence to diabetes-related self-care activities: a cross-sectional study*, *Dove Press Journal*, 10, 1169–1175.