

Sosialisasi Pola Hidup Sehat terhadap Penyakit Tidak Menular (Diabetes Melitus) Himpunan Wanita SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau

Helvi Darsi¹, Erick Salman²

STKIP-PGRI Lubuklinggau

E-mail: dr.helvidarsi.m.pd@gmail.com¹

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau, ada penderita diabetes dan keluarganya tidak memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam merawat Diabetes Melitus di rumah. Kegiatan pengabdian masyarakat dimana mensosialisasikan pola hidup sehat pada dengan penyakit tidak menular. Diabetes Self Management Education (KP-DSME) adalah salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini. Metode yang digunakan untuk melaksanakan program kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sosialisasi, peningkatan pengetahuan, pemantauan dan evaluasi. Target dan luaran yang dihasilkan adalah implementasi peningkatan wawasan pengetahuan tentang bagaiaman pola hidup yang sehat pada Himpunan wanita SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau khusus pada guru-guru, untuk menangani penyakit tidak menular atau sering disebut diabetes atau gula darah butuh proses waktu yang sangat panjang dalam mengobati, tujuan dalam sosialisasi ini meminimalisir sebelum terjadinya gula darah, maka harus tau bagaimana terhindar dari diabetes tersebut tidak hanya dari pola makan yang baik tetapi gaya hidup atau pola hidup tidak teratur, yang membuat pikiran stress maupun depresi. Mudah-mudahan dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat yang kami lakukan di SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau memiliki dampak yang positif yang baik, dan memberi manfaat bagi yang memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik.

Kata kunci: Pola hidup sehat, PTM, DM

ABSTRACT

This service activity was carried out at SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau, there were diabetics and their families did not have the knowledge and skills in treating Diabetes Mellitus at home. Community service activities where socializing healthy lifestyles with non-communicable diseases. Diabetes Self Management Education (KP-DSME) is one solution to overcome this problem. The methods used to carry out this community service activity program are socialization, knowledge improvement, monitoring and evaluation. The target and the resulting output is the implementation of increasing insight into knowledge about how to live a healthy lifestyle at the Women's Association of SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau specifically for teachers, to deal with non-communicable diseases or often called diabetes or blood sugar takes a very long time process in treating, the purpose of this socialization is to minimize blood sugar before the occurrence of blood sugar, so you must know how to avoid diabetes not only from a good diet but an irregular lifestyle or lifestyle, which makes the mind stressed and depressed. Hopefully with community service activities The community service that we conducted at SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau had a good positive impact, and provided benefits for those with poor health conditions.

Keywords: Healthy lifestyle, PTM, DM

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus masyarakat sering menyebut gula darah merupakan kategori penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan masyarakat, baik secara global, regional, nasional maupun lokal. Salah satu jenis penyakit metabolik yang selalu mengalami peningkatan penderita setiap tahun di negara-negara seluruh dunia. Diabetes merupakan serangkaian gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin, sehingga menyebabkan kekurangan insulin baik absolut maupun relatif, akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa dalam darah (Infodatin, 2014; Sarwono, dkk, 2007). Banyak orang yang memandang diabetes hanya dari segi klinisnya saja. Diabetes dan depresi dapat saling memicu sehingga penderita diabetes memiliki risiko tinggi mengalami depresi.

Depresi dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah. Efek depresi dapat menyebabkan produksi epinefrin naik, memobilisasi glukosa, asam lemak dan asam nukleat. Naiknya gula darah disebabkan meningkatnya glikogenolisis dihati oleh peningkatan glukagon terhambat pengambilan glukosa oleh otot dan berkurangnya pembentukan insulin pankreas (Kadri, 2012). Depresi dapat memicu kadar gula meningkat, Depresi semakin banyak terjadi pada kondisi pasien yang mengalami kondisi kronik menahun seperti stroke, diabetes, kanker serta gangguan nyeri yang kronis (Andri, 2011). Banyak orang yang memandang diabetes hanya dari segi klinisnya saja. Diabetes dan depresi dapat saling memicu sehingga penderita diabetes memiliki risiko tinggi mengalami depresi. Depresi dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah. Efek depresi dapat menyebabkan produksi epinefrin naik, memobilisasi glukosa, asam lemak dan asam nukleat. Naiknya gula darah disebabkan meningkatnya glikogenolisis dihati oleh peningkatan glukagon terhambat pengambilan glukosa oleh otot dan berkurangnya pembentukan insulin pankreas (Kadri, 2012). Dampak lain yaitu insomnia, pergerakan usus (konstipasi dan diare), selain itu juga dapat melepaskan hormon adrenalin secara berlebihan, yang membuat jantung berdetak cepat sehingga

meningkatkan tekanan darah yang dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke sehingga memperberat penyakit DM tersebut (Azmi, 2013).

Depresi disebabkan oleh kombinasi faktor biologis, psikologis dan sosial. Menurut teori stress-vulnerability model, terdapat beberapa faktor risiko depresi diantaranya genetika (riwayat penyakit depresi pada keluarga), kerentanan psikologis (pola pikir negatif, kesepian, pengalaman hidup yang menekan), lingkungan yang menekan dan kejadian dalam hidup (trauma pada masa kanak-kanan, perceraian, masalah ekonomi, pekerjaan, kurangnya dukungan sosial, menderita penyakit berat yang lama dan hidup menderita dalam jangka waktu yang lama), faktor biologis (depresi pasca melahirkan atau terkena infeksi virus) (Tirto Jiwo, 2012).

Stress psikologis pada DM dapat timbul pada saat seseorang menerima diagnosa DM. Hal ini diungkapkan oleh Watkins (2000) yang menyatakan bahwa penderita DM seringkali mengalami kesulitan untuk menerima diagnosa DM, terutama ketika mengetahui bahwa hidupnya diatur oleh diet makanan dan obat-obatan. Biasanya penderita berada pada tahap kritis yang ditandai oleh ketidakseimbangan fisik, sosial, dan psikologis. Hal ini berlanjut menjadi perasaan gelisah, takut, cemas dan depresi yang dialami oleh penderita. Diabetes merupakan penyakit kronik yang tidak bisa sembuh sempurna, perlu perawatan seumur hidup. Dapat menimbulkan perubahan psikologik yang mendalam pada pasien, juga pada keluarga dan kelompok sosialnya. Depresi merupakan kejadian yang umum terjadi pada pasien DM. Agar tidak terjadinya gejala yang terlalu banyak yang muncul, maka perlu penanganan dasar yang sangat serius dan tidak terjadi pembiaran, butuh perhatian tentang bagaimana penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus atau sering disebut oleh masyarakat gula darah. Karena tidak dari pola makan saja yang harus diperhatikan disisi lain yang harus diperhatikan adalah bagaimana tetap menjaga pikiran agak tidak terjadi stress, apabil terjadinya stress maka dampak yang sangat terlihat hubungannya kepada gangguan hormone. Depresi dapat mempengaruhi kadar gula dalam darah. Efek depresi dapat menyebabkan produksi epinefrin naik, memobilisasi glukosa, asam lemak dan asam nukleat. Naiknya gula darah disebabkan meningkatnya glikogenolisis dihati oleh peningkatan glukagon terhambat

pengambilan glukosa oleh otot dan berkurangnya pembentukan insulin pankreas (Kadri, 2012). Dari semua permasalahan yang terjadi, kami dari tim tergerak dalam mensosialisasikan pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus atau masyarakat sering menyebutnya gula darah.

METODE

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kami bersama tim, yang menjadi target yang harus kami perhatikan kepada himpunan wanita SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau datayang digunakan meliputi variabel bebas yaitu pola makan dan variabel terikat yaitu kadar gula darah. Pengambilan sampel dilakukan di ruang kesehatan SMA Negeri 5 Model Lubuklinggaudengan menggunakan alat Esy Touch.

Metode dalam pelaksanaan PKM ini dilakukan dalam 4 (empat) tahapan, yaitu (1) Sosialisasi, (2) Peningkatan pengetahuan, (3) Pelaksanaan kegiatan, serta (4) Monitoring dan Evaluasi. Penggunaan 4 metode ini efektif digunakan untuk memberikan peningkatan pengetahuan kesehatan kepada DM. Kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh TIM pengabdian ini menjadi cara yang digunakan untuk memberdayakan kader kesehatan sehingga tujuan dari pengabdian masyarakat tercapai. Metode sosialisasi dilaksanakan untuk memberikan pemahaman mengenai program PKM dan alur serta tahapan program PKM. Sedangkan metode peningkatan kompetensi kader kesehatan dilakukan melalui curah pendapat mengenai cara perawatan mandiri pasien DM kepada pasien dan keluarga dan pemahaman pada Mitra tentang cara perawatan mandiri pasien DM di rumah.

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan menjalin kerjasama dengan pusat pelayanan kesehatan terdekat dengan masyarakat (Puskesmas) dan melakukan pendampingan pada kader dalam melakukan perawatan mandiri pasien DM di rumah. Kerjasama dengan Puskesmas dilaksanakan dalam rangka melaksanakan tanggungjawab bersama untuk menyelenggarakan pembangunan kesehatan dan membina peran serta masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Pada

pelaksanaan kegiatan tahap pendampingan kader kesehatan, kader yang ditunjuk adalah Tim penggerak himpunan wanita SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau yang khusus mengelola Program Kesehatan, Kelestarian Lingkungan Hidup, dan Perencanaan Sehat. Jumlah anggota yang terlibat sebanyak 25 orang. Mereka menjadi kader kesehatan untuk kegiatan PKM berbasis keluarga ini. Tim pengabdian melakukan pendampingan kepada kader kesehatan dengan tindak lanjut kader kesehatan mendampingi keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan penyakit Diabetes mellitus.

Harapannya anggota yang mendapatkan pendampingan dari kader kesehatan ini akan mencapai kemandirian dalam melakukan perawatan pasien DM secara mandiri. Proses pendampingan yang dilakukan oleh kader kesehatan ke anggota keluarga dilaksanakan melalui kunjungan rumah tiap bulan sekali untuk mengajarkan perawatan mandiri pasien DM serta melakukan kontrol secara langsung terhadap kesehatan pasien DM. Hasil proses kontrol tersebut diantaranya adalah terkontrolnya kadar gula darah, kolesterol, tekanan darah, index massa tubuh, ketaatan minum obat, serta kemampuan manajemen stres pasien. Setiap satu orang kader kesehatan akan mengelola 1-3 anggota keluarga diabetisi. Pada tahap monitoring dan evaluasi dilaksanakan setiap bulan sekali. Pelaksanaan monev dilaksanakan dengan cara seluruh kader kesehatan dan pembina wilayah puskesmas dikumpulkan untuk dilakukan monev terhadap pelaksanaan kegiatan selama berlangsung. Apabila dalam proses pelaksanaan kegiatan ditemukan kendala oleh para kader, tim pengabdian memberikan pembinaan dan penguatan terhadap masalah yang ditemukan. Proses seluruh pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan alur sebagai berikut: Sosialisasi, (2) Peningkatan kompetensi, (3) Pelaksanaan kegiatan, serta (4) Monitoring dan Evaluasi Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau Agustus 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM Kelompok Pendamping Diabetes Self Management Education Berbasis Keluarga telah dilaksanakan melalui tahapan sosialisasi, peningkatan kompetensi, pelaksanaan kegiatan, serta monitoring dan evaluasi. Melalui metode sosialisasi memberikan hasil bahwa kader kesehatan memahami, mempunyai

pola pikir dan mempunyai komitmen dalam meningkatkan derajat kesehatan khususnya keluarga diabetisi. Salah satu langkah untuk mencapai suatu kesuksesan sebuah program ialah melalui sosialisasi. PKM.

Pelaksanaan Sosialisasi kepada: (a) Petugas puskesmas (sisi kiri), (b) Mitra (sisi kanan) Pada metode peningkatan kompetensi, sebelumnya dilakukan pengumpulan informasi kepada kader kesehatan dengan menggunakan kuesioner tentang segala hal yang berkaitan dengan perawatan mandiri pasien DM di rumah seperti bagaimana perencanaan pola makan dan diet yang tepat, cara memonitoring kadar gula darah secara berkala, cara olahraga dan latihan yang tepat pada penderita DM, dll dilanjutkan dengan pemberian materi dan diakhiri dengan evaluasi tentang pengetahuan dan ketrampilan kader setelah pemberian materi. Hasil pengumpulan informasi awal tentang pengetahuan dan kemampuan kader berkaitan dengan perawatan mandiri pasien DM di rumah menunjukkan hampir seluruh kader kesehatan belum memahami tentang perawatan mandiri pasien DM di rumah. Setelah dilaksanakan proses pendampingan oleh TIM PKM maka kemampuan kader kesehatan tentang perawatan mandiri pasien DM di rumah mengalami peningkatan yang signifikan. Pada pelaksanaan kegiatan PKM ini dilaksanakan dengan bekerjasama melibatkan pusat pelayanan kesehatan terdekat dengan masyarakat yaitu Puskesmas Bangetayu.

Terdapat dua orang dari puskesmas yang bertugas sebagai Pembina wilayah pada kegiatan PKM ini. Peran dari kesehatan sekolah sangat mendukung keberhasilan kegiatan PKM ini. Selain itu, dalam pelaksanaan kegiatan ini juga dilakukan pendampingan pada kader kesehatan dalam melakukan perawatan mandiri pasien DM di rumah. Pendampingan ini terdiri dari kegiatan perencanaan pola makan dan diet yang tepat, cara memonitoring kadar gula darah secara berkala, cara olahraga dan latihan yang tepat pada penderita DM, cara mengurangi resiko seperti luka DM yang sukar sembuh, manajemen stress, dan pengobatan yang teratur, penyampaian materi pelatihan tentang masalah pasien dengan DM, mendemonstrasikan cara perencanaan pola makan dan diet yang tepat, cara memonitoring kadar gula darah secara berkala, cara olahraga

dan latihan yang tepat pada penderita DM atau senam DM, cara mengurangi resiko seperti luka DM yang sukar sembuh, serta cara manajemen stress.

Seluruh kegiatan ini dilakukan dengan metode pelatihan, role play, pemberian pendidikan kesehatan, dan penyuluhan. Cushway (2001) menyebutkan bahwa pelatihan bertujuan untuk mengembangkan keahlian dan kemampuan individu untuk memperbaiki kinerja, membiasakan pegawai dengan sistim, prosedur dan metode kerja yang baru, serta membantu pegawai dan pendatang baru menjadi terbiasa dengan persyaratan pekerjaan tertentu dan persyaratan organisasi. Pemberian pendidikan kesehatan dan penyuluhan pada hakikatnya merupakan suatu kegiatan untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat, kelompok, atau individu dengan harapan kelompok tersebut mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoadmodjo (2005) yang menyatakan bahwa informasi akan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Pada kegiatan pendidikan kesehatan dan penyuluhan ini TIM PKM menggunakan berbagai media diantaranya power point, leaflet, dan lembar balik. Hasil riset yang dilakukan oleh Muktiali (2009) menunjukkan bahwa kegiatan monitoring dan evaluasi diperlukan untuk melihat tingkat keberhasilan dan ketercapaian tujuan dan manfaat program-program pembangunan Kota Semarang. Gambar 3. Kegiatan Monev Berdasarkan hasil monitoring evaluasi juga didapatkan peningkatan yang signifikan pada kualitas hidup diabetisi. Hasil pengontrolan kadar gula darah didapatkan data bahwa sebagian besar kadar gula darah diabetisi terkontrol dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa PKM memiliki peran yang cukup signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup diabetisi.

Keunggulan Program Pengabdian Masyarakat Kelompok Pendamping Diabetes Self Management Education Berbasis Keluarga yaitu menjadi strategi yang efektif dan terintegrasi, berbasis masyarakat melalui kerjasama lintas program dan lintas sektor untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang menderita Diabetes Mellitus. Pada Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini tidak dialami kesulitan yang signifikan karena kader kesehatan dan himpunan wanita SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau mampu bekerjasama dengan sangat baik.

Pengertian penyakit diabetes adalah suatu kondisi dimana kadar glukosa atau gula darah meningkat atau diatas batas normal. Glukosa menumpuk didalam darah akibat tidak diserap sel tubuh dengan baik sehingga dapat menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh. Cara Mencegah Penyakit Diabetes Setelah memahami pengertian penyakit diabetes, gejala penyakit diabetes, serta faktor yang mempengaruhinya, makatak adas alahnya bagi kamu untuk menghin dari atau mencegah penyakit diabetes mulai sejak dini. Apalagi buat kamu yang memiliki faktor risiko diabetes, maka sangat penting untuk melakukan pencegahan diabetes.

Glukometer atau alat cek gula darah adalah perangkat digital yang berfungsi menghitung kadar glukosa didalam darah. Bentuknya yang kecil dan mudah dibawa memungkinkan penggunaanya membawa alat ini kemanapun sehingga pemantauan kadar gula darah dapat tetap bisa terus dilakukan.



Makanan untuk penderita diabetes berikutnya adalah jagung. Pasalnya jagung juga memiliki nilai glikemik yang rendah, sehingga jagung bisa dijadikan makanan pokok pengganti nasi yang baik untuk penderita diabetes. Selain itu, jagung juga mengandung serat pati resisten, yang lebih sulit dicerna oleh tubuh. Bahkan, pernah adas ebuah studi juga yang menyebutkan bahwa seseorang yang makan jagung setiap hari, bisa membantu mengendalikan gula darah yang lebih baik.



Diabetes mellitus pasti sudah akrab dengan alat cek gula darah. Pasalnya, alat ini sangat penting untuk memantau kadar glukosa darah anda. Insulin membantu mengontrol kadar gula darah (glukosa) dalam tubuh. Caranya dengan member sinyal pada sel lemak, otot, dan hati untuk mengambil glukosa dari darah dan mengubahnya menjadi glikogen (gulaotot) diselotot, trigliseridadi sel lemak, dan keduanya disel hati. Insulin suntik adalah obat untuk memenuhi kebutuhan insulin pada penderita diabetes. Insulin adalah hormone yang diproduksi oleh kelenjar pancreas.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan dalam rangka bentuk tridarma perguruan tinggi di STKIP PGRI Lubklinggau. Sosialisasi ini bertujuan memberikan pemahaman kepada masyarakat khususnya di SMA Negeri 5 Model Lubuklinggau mengenai penyakit gula darah yang menjadi penyakit sulit diobati dan hanya mampu dicegah sejak dini. Penyakit gula darah dapat diketahui lebih dini melalui pemeriksaan darah, melalui alat khusus pendeteksi gula darah.

Masyarakat harus membiasakan pola hidup sehat, berolah raga dan mengecek secara rutin kadar gula dalam tubuh. Kegiatan sosialisasi ini sangat diantusias masyarakat khususnya di SMA Negeri 5 Lubuklinggau. Dengan diadakan kegiatan sosialisasi ini diharapkan akan mampu mengubah pola pikir masyarakat untuk berperilaku sehat, mengontrol gula darah dan membiasakan hidup dengan makanan yang bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

American Diabetes Association. 2011. Diabetes Statistics: 2011 National diabetes fact sheet. <http://www.diabetes.org/diabetesbasics/diabetes-statistics/>. November 10th, 2011.

- Stevens J, Ahn K, Juhaeri, Houston D, Steffan L, Couper D. 2002. Dietary Fiber Intake and Glycemic Index and Incidence of Diabetes in African American and White Adults: the ARIC Study. *Diabetes Care* 25:1715-21
- Cushway B. 2001. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Gunung Agung.
- Dahmiri, Sakta. 2014. Pengaruh Pelatihan terhadap Kinerja Pegawai Dinas Pendidikan Kabupaten Sarolangun. *Mankeu*, Vol. No. 3 No.1 2014:374- 463.
- Departemen Kesehatan RI. 2004. *Pedoman Penyelenggaraan Puskesmas di Era Desentralisasi*. Jakarta: Balai Pustaka
- Muktiali M. 2009. Penyusunan Instrumen Monitoring Dan Evaluasi Manfaat Program Pembangunan Di Kota Semarang. *Riptek*, Vol.3, No.2, Tahun 2009, Hal.: 11 ± 20
- PERKENI. 2006. *Konsensus pengelolaan DM tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: PB PERKENI
- Rahayu E, Kamaluddin R, Sumarwati M. 2014. Pengaruh Program Diabetes Self Management Education Berbasis Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas II Baturraden. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 9, No.3, Juli 2014
- Sutandi, A. 2012. Diabetes Self Management Education (DSME) sebagai metode alternative dalam perawatan mandiri pasien diabetes mellitus di dalam keluarga. *EJournal Widya*, vol 29, no 321
- Warsi, et al. 2004. A systemic review and methodological critique of the literature: original investigation self management education programs in chroni deseases. *Intern med*, vol 164, Aug 9/23
- Yuanita, Wantiyah, Susanto. 2014. Pengaruh diabetes self management education terhadap resiko terjadinya ulkus diabetik pada pasien rawat jalan dengan DM type II di RSD Jember *E-journal Kesehatan*, Vol 2, No 1, Januari, 2014