



**EDUKASI DIABETES MELITUS DAN PEMERIKSAAN
GULA DARAH SEWAKTU DI KELURAHAN GANTARANG KEKE
KABUPATEN BANTAENG**

Nur Qadri Rasyid, Muawanah, Wa Ode Rustiah, Effendy Rasyianto
Prodi Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Kesehatan Muhammadiyah Makassar
Email: nqadrir@gmail.com

Abstrak

Diabetes mellitus adalah penyakit multifaktorial yang membutuhkan perawatan jangka panjang karena melibatkan perubahan besar dalam dimensi fisik dan psikososial setiap pasien. Edukasi dini masyarakat terhadap penyakit diabetes mellitus adalah elemen penting untuk menghindari komplikasi penyakit ini. Selain itu, masyarakat tidak pernah melakukan deteksi dini dan skrining gula darah. Kegiatan pengabdian ini dilakukan bertujuan untuk mengimplementasikan program edukasi berbasis masyarakat yang memfasilitasi masyarakat dalam menambah ilmu tentang deteksi dini dan perawatan diri Diabetes Melitus di Kelurahan Gantarang Keke Kabupaten Bantaeng. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terdiri dari dua tahapan, yaitu: 1) tahapan persiapan meliputi penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah kepada masyarakat Kelurahan Gantarang Keke 2) tahapan implementasi meliputi pelaksanaan program implementasi yang berupa skrining gula darah. Hasilnya menunjukkan bahwa dengan adanya edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan tentang diabetes mellitus Masyarakat Kelurahan Gantarang Keke mulai memahami tentang penyakit Diabetes Militus, penyebabnya, serta penatalaksanaan melalui perubahan gaya hidup dan dapat melakukan pola hidup sehat, pola makan/life stile yang dapat dilakukan sendiri di rumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan sebagai salah satu pencegahan dan menjaga kadar gula darah. Sebagian besar masyarakat Kelurahan yang periksa gula darah mempunyai resiko terkena penyakit Diabetes Melitus.

Keywords: *Diabetes mellitus, Gula Darah, Penyuluhan*

Abstract

Diabetes mellitus is a multifactorial disease that requires long-term care because it involves major changes in the physical and psychosocial dimensions of each patient. Early public education about diabetes mellitus is an important element to avoid complications of this disease. In addition, the community has never carried out early detection and screening of blood sugar. This community service is aimed at implementing a community-based education program that facilitates the community in increasing knowledge about early detection and self-care for Diabetes Mellitus in Gantarang Keke Village, Bantaeng Regency. The method of implementing community service consists of two stages, namely: 1) the preparation phase includes health counseling with a lecture method to the Gantarang Keke Village community 2) the implementation phase includes the implementation of an implementation program in the form of blood sugar screening. The results show that with the education carried out through counseling about diabetes mellitus, the Gantarang Keke Village community began to understand about Diabetes Militus, its causes, and management through lifestyle changes and can carry out healthy lifestyles, eating patterns / life style that can be done alone at

home simply to be implemented as one of the prevention and maintain blood sugar levels. Most of the Kelurahan people who check blood sugar have the risk of developing Diabetes Mellitus.

Keyword : *Diabetes mellitus, Blood Sugar, Counseling*

1. PENDAHULUAN

Diabetes merupakan kelainan yang ditandai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, protein dan lemak karena aktivitas insulin yang tidak memadai atau tidak efisien. Diabetes tipe II ditandai oleh resistensi insulin (berkurangnya sensitivitas sel terhadap insulin), defisiensi insulin relatif, atau keduanya. Diabetes tipe II biasanya berkembang pada usia dewasa, dan sebagian besar pasien mengalami obesitas (Quinn et al. 2011).

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit kronis, progresif, tidak menular yang ditandai dengan peningkatan glukosa darah sekunder akibat efisiensi absolut atau relatif dalam pensinyalan insulin, hormon pengatur utama glikemia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam laporan dunia 2016 tentang DM, prevalensi diagnosis ini dan jumlah orang yang terpengaruh meningkat di seluruh dunia. Pada 2014, 422 juta orang dewasa (8,5%) di seluruh dunia diperkirakan menderita DM, dibandingkan dengan 108 juta (4,7%) pada tahun 1980. Memang, prevalensi dunia (dinormalisasi untuk usia) tampaknya hampir dua kali lipat selama periode ini, meningkat dari 4,7 hingga 8,5% pada orang dewasa. Selain itu, DM menyumbang sekitar 1,5 juta kematian di dunia setiap tahun. Namun, hiperglikemia telah dikaitkan dengan tambahan 2,2 juta kematian tahunan melalui peningkatan risiko untuk kondisi lain, khususnya Penyakit Kardiovaskular (CVD); 43% di antaranya terjadi pada subjek di bawah usia 70 tahun.

Diabetes mellitus (DM) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat besar secara global, terkait dengan morbiditas dan mortalitas yang tinggi, dengan penurunan kualitas hidup pasien yang signifikan. Ini adalah salah satu penyebab utama komplikasi penyakit gagal ginjal, amputasi tungkai bawah, kebutaan dan penyakit kardiovaskular (Steinsbekk et al. 2012). Apabila dibandingkan dengan orang normal, maka penderita DM 5 kali lebih besar untuk timbul gangren, 17 kali lebih besar untuk menderita kelainan ginjal dan 25 kali lebih besar untuk terjadinya kebutaan. Berdasarkan (Kemenkes RI 2014) bahwa adanya komplikasi dan kematian akibat DM terbanyak berada pada usia produktif yaitu rentang usia 30 – 50 tahun. Dengan demikian, kematian pada penderita diabetes terjadi tidak secara langsung akibat peningkatan kadar gula darah, tetapi berhubungan dengan komplikasi yang terjadi (Kosti and Kanakari 2012)

Laporan *world Health Organization* (WHO) secara Global tentang diabetes menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa yang menderita diabetes telah hampir empat kali lipat sejak tahun 1980. Peningkatan dramatis ini sebagian besar disebabkan oleh peningkatan diabetes tipe 2 dan faktor pendorongnya termasuk kelebihan berat badan dan obesitas. Pada tahun 2012 diabetes menyebabkan 1,5 juta kematian. Laporan terbaru menyerukan kepada pemerintah untuk memastikan bahwa orang dapat membuat pilihan hidup sehat. Ini mendorong kita semua sebagai individu untuk mengkonsumsi makan yang sehat, aktif secara fisik, dan menghindari penambahan berat badan yang berlebihan (World Health Organization 2016).

Berdasarkan data Surveilans Penyakit tidak menular Bidang P2PL Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2014 terdapat kasus DM 27.470 kasus baru, 66.780 kasus lama dengan 747 kematian. Oleh

karena itu, pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kewaspadaan dini dalam memonitoring faktor risiko menjadi salah satu faktor penting untuk menekan kasus baru. Edukasi tentang DM adalah salah satu strategi yang dapat membantu mengurangi tingginya prevalensi komplikasi pada orang dengan DM. Edukasi pasien dengan DM dapat memainkan peran dengan mendorong untuk mengambil tanggung jawab dan mendukung mereka dalam kehidupan sehari-hari mengendalikan kondisinya.

Edukasi merupakan salah satu proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan. Tujuan pendidikan kesehatan pertama-tama untuk meningkatkan pengetahuan tentang DM. Pengetahuan tersebut akan menjadi titik tolak perubahan sikap dan gaya hidup mereka serta pada akhirnya terdapat perubahan perilaku masyarakat dan pasien DM dan meningkatnya kepatuhan yang selanjutnya akan meningkatkan kualitas hidup pasien DM. Edukasi yang dilaksanakan pada kegiatan ini melibatkan masyarakat sekitar.

Uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit Diabetes Militus di Kelurahan Gantarang KeKe Kabupaten Bantaeng, untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit Diabetes Militus dan keterampilan mengatur pola makan (Diet) untuk menjaga kadar gula darah. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini penyuluhan tentang Diabetes Militus dan pemeriksaan glukosa darah sesaat.

2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi permasalahan yang diberikan beserta indikator keberhasilan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Permasalahan Mitra dan Solusi Pendekatan yang digunakan

No.	Permasalahan Mitra	Solusi yang Digunakan
1.	Masyarakat Kelurahan Gantarang KeKe masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang Diabetes Militus serta Penatalaksanaannya	Ceramah sekaligus Tanya jawab tentang Diabetes Militus serta penatalaksanaannya
2.	Pengetahuan masyarakat Kelurahan Gantarang KeKe tentang pola makan / life stile untuk menurunkan resiko Diabetes Melitus masih rendah	Pemberian informasi tentang pola makan / life stile untuk menurunkan resiko meningkatnya kadar gula darah
3.	Masyarakat jarang bahkan ada yang tidak pernah melakukan pemeriksaan glukosa darah	Melakukan pemeriksaan Glukosa darah sewaktu

Target yang ingin dicapai melalui kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Meningkatnya pemahaman masyarakat Kelurahan Gantarang KeKe tentang Diabetes Mellitus serta penatalaksanaannya
2. Meningkatnya pengetahuan masyarakat Kelurahan Gantarang KeKe tentang pola makan/lifestyle untuk menurunkan resiko diabetes mellitus
3. Mengetahui kadar glukosa darah sesaat masyarakat Kelurahan Gantarang KeKe.

3. METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan metode edukasi dan pemeriksaan glukosa darah sesaat pada masyarakat Kelurahan Gantarang Keke. Pelaksanaan program kerja pengabdian masyarakat ini akan melibatkan kerjasama dengan Dinas Kesehatan melalui Puskesmas Kecamatan Gantarang Keke. Metode pelaksanaan kegiatan edukasi terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu:

- a. Penyuluhan
Memberikan penyuluhan tentang : Pengertian DM, Penyebab DM, Gejala DM, Resiko DM dan Tujuan hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan sehat
- b. Pemeriksaan kesehatan : Pemeriksaan Glukosa darah sewaktu dengan menggunakan alat NESCO.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi tentang diabetes dilakukan dengan metode ceramah tentang DM 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 type 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 Setelah dilakukan pengukuran kadar gula darah, masyarakat warga Kelurahan Gantarang Keke Kabupaten Bantaeng banyak yang menderita penyakit Diabetes Melitus, 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 perubahan gaya hidup, yaitu penurunan berat badan, penurunan asupan garam, serta menghindari faktor resiko (merok ok, minum alkohol, hiperlipidemia dan stress). 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 stile, hindari rokok, minum obat seperti yang sudah diresepkan, sering berkonsultasi dengan dokter dan apoteker, rutin berolahraga, serta hidup secara normal dan bahagia.

Tahap II dilakukan pemeriksaan glukosa darah sewaktu sebanyak 46 orang. Pemeriksaan glukosa darah sewaktu diselenggarakan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan di Kelurahan Gantarang Keke. Hasil pemeriksaan glukosa darah sewaktu terlihat pada table 2.

Tabel 2. Hasil pemeriksaan glukosa darah sewaktu (N=46)

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Glukosa Darah Sewaktu	60	289	117.09	45.895

Berdasarkan Tabel 2, warga kelurahan Gantarang Keke yang melakukan pemeriksaan glukosa darah, hampir sebagian besar memiliki resiko sedikit meningkat untuk terkena penyakit Diabetes Melitus. rata-rata hasil skrining gula darah 117.09 mg/dl. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata gula darah warga yang diperiksa menunjukkan hasil yang normal.

5. SIMPULAN Pengabdian kepada Masyarakat

Vol. 1, No. 1, June 2020

Simpulan yang diperoleh dari Penyuluhan tentang Diabetes Militus di Kelurahan Gantarang Keke yaitu: _____

- a. Masyarakat Kelurahan Gantarang Keke mulai memahami tentang penyakit Diabetes Militus, penyebabnya, serta penatalaksanaan melalui perubahan gaya hidup.
- b. Pengetahuan masyarakat Kelurahan Gantarang Keke melakukan pola hidup sehat, pola makan/life stile yang dapat dilakukan sendiri di rumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan sebagai salah satu pencegahan dan menjaga kadar gula darah.
- c. Sebagian besar warga desa yang periksa gula darah mempunyai resiko terkena penyakit Diabetes Melitus. Rata-rata hasil pemeriksaan gula darah adalah 117.09 mg/dl.

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan Pengabdian ini yaitu perlu dilakukan tindak lanjut yang harus dilaksanakan melalui skrining gula darah di dusun lainnya yang difasilitasi dengan kader yang sudah dilatih sehingga kader dapat melaksanakan peran sebagai deteksi dini di masyarakat. Selanjutnya dapat dilakukan pendampingan oleh kader dengan menggunakan metode kelompok.

6. PERSANTUNAN

Peneliti mengucapkan terimakasih atas dukungan dari Direktur Poltekkes Muhammadiyah Makassar dan terimakasih atas kerjasama dari Kepala dan staf Kelurahan Gantarang Keke, kader dan masyarakat Gantarang Keke.

7. REFERENSI

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. 2015. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2015. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan : Makassar

Kemenkes RI, Pusat Data dan Informasi. 2014. "Infodatin: Waspada Diabetes." *Decision Support Systems*.

Kosti, Marina and Maria Kanakari. 2012. "Education and Diabetes Mellitus." *Health Science Journal*. Quinn, Charlene C., Renee Royak-Schaler, Dan Lender, Nanette Steinle, Shahinaz Gadalla, and Min Zhan. 2011. "Patient Understanding of Diabetes Self-Management: Participatory Decision-Making in Diabetes Care." *Journal of Diabetes Science and Technology*.

Steinsbekk, Aslak, Lisbeth Rygg, Monde Lisulo, Marit B. Rise, and Atle Fretheim. 2012. "Group Based Diabetes Self-Management Education Compared to Routine Treatment for People with Type 2 Diabetes Mellitus. A Systematic Review with Meta-Analysis." *BMC Health Services Research*.

World Health Organization. 2016. "Global Report on Diabetes." *Isbn*.