



UPAYA PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS DENGAN MENGONTROL KADAR GULA DARAH PADA MASYARAKAT SILIH NARA ACEH TENGAH

Alhuda¹, Teungku Muhammad Sabil*¹, Suriani¹, Lasmina Lumban Gaol¹

¹Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe, Lhokseumawe

*Corresponden Email: teukumuhammad.sabil@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

Pencegahan, Diabetes Mellitus, Kadar Gula Darah

Keywords:

Pencegahan, Diabetes Mellitus, Kadar Gula Darah

ABSTRAK

Diabetes Mellitus merupakan suatu kondisi meningkatnya kadar glukosa darah atau dikenal dengan hiperglikemia, munculnya sekumpulan gejala akibat dari penurunan sekresi insulin yang progresif. Pengecekan kadar gula darah belum tentu mengindikasikan seseorang mengalami Diabetes mellitus, tetapi hal ini bisa dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui kadar gula darah sehingga dapat mengontrol dan mengantisipasi agar tidak berakibat buruk di masa yang akan datang. Deteksi Diabetes Mellitus dapat dilakukan secara dini dengan mengontrol kadar gula darah sewaktu dalam keberhasilan upaya pencegahan munculnya Diabetes Mellitus dan pengendalian kadar gula darah. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pengertian kepada masyarakat bahwa diabetes mellitus dapat dicegah dengan rutin melakukan pemeriksaan kadar gula darah. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2024 dengan metode yang digunakan berupa demonstrasi langsung pengecekan kadar gula darah dan penyuluhan tentang Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Silih Nara Aceh Tengah Tahun 2024, dengan sasaran masyarakat berjumlah 30 orang. Pengumpulan data pengabdian ini adalah dengan cara observasi, wawancara, dokumentasi dan pencatatan. Setelah dilakukan pemeriksaan kadar gula darah, masyarakat diberikan saran-saran dengan harapan terjadinya perubahan perilaku pada masyarakat agar mengurangi konsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi gula dan agar tetap dapat melakukan aktivitas dengan aman.

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan suatu kondisi meningkatnya kadar glukosa darah atau dikenal dengan hiperglikemia, munculnya sekumpulan gejala akibat dari penurunan sekresi insulin yang progresif (Subrata et al, 2020). Kondisi hiperglikemia karena berkurangnya produksi insulin dan resistensi insulin dalam tubuh memicu terjadinya komplikasi yang dapat menyebabkan kematian (Fatimah, 2015). Widodo & Muzaky (2017)

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Elfarazy Media Publisher



menyatakan bahwa Diabetes Mellitus sebagai suatu penyakit metabolik karakteristik hiperglikemia karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. DM menjadi salah satu penyakit kronik yang terjadi di seluruh negara di Dunia terus mengalami peningkatan jumlah yang signifikan dari tahun ke tahun.

Hasil survey pengidap diabetes pada tahun 2021 Indonesia menempati urutan ke lima dengan jumlah kasus 19,47 juta. Berdasarkan 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 Mellitus adalah 1,1%. Menurut konsensus Pengelolaan Diabetes mellitus di Indonesia penyuluhan dan perencanaan makan merupakan pilar utama penatalaksanaan DM. Prevalensi DM tipe 2 di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 sebesar 2,1%. Provinsi Aceh termasuk dalam 10 provinsi yang mempunyai prevalensi DM di atas prevalensi nasional. Hasil Riskesdas 2007 prevalensi DM di Aceh sebesar 1,7%, angka ini mengalami peningkatan pada tahun 2013 menjadi 2,6% penderita.

Pengecekan kadar gula darah belum tentu mengindikasikan seseorang mengalami Diabetes mellitus, tetapi hal ini bisa dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui kadar gula darah sehingga dapat mengontrol dan mengantisipasi agar tidak berakibat buruk di masa yang akan datang. Penataaksanaan Diabetes Mellitus jika kurang tepat bisa berakibat terhadap komplikasi seperti luka kaki atau ulkus diabetikum yang merupakan kerusakan integritas kulit atau meluasnya infeksi sampai jaringan kulit bawah, tendon, otot bahkan tulang. Faktor yang mempengaruhi adanya ulkus diabetikum yaitu neuropati, lama menderita Diabetes Mellitus, PAD, perawatan kaki tidak teratur dan penggunaan alas kaki yang tidak tepat (Widodo et al, 2017).

Deteksi Diabetes Mellitus dapat dilakukan secara dini dengan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu, keberhasilan upaya pencegahan munculnya Diabetes Mellitus dan pengendalian kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus tergantung pada perilaku masyarakat. Perubahan perilaku menuju pola hidup sehat dalam upaya pengendalian dan pencegahan Diabetes Mellitus secara benar akan dapat diwujudkan jika masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup tentang diabetes Mellitus. Pengetahuan dibutuhkan guna untuk membentuk sikap dan tindakan seseorang. Pendidikan kesehatan merupakan aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan, dimana kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktik pada individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan sendiri (Notoatmojo, 2018).

Kurangnya pemahaman masyarakat akan pengetahuan peningkatan dan pencegahan penyakit disebabkan karena kurangnya informasi dari tenaga kesehatan. Langkah nyata yang dapat dilakukan tenaga kesehatan salah satunya adalah edukasi dan pemberdayaan masyarakat mengenai pengetahuan penyakit Diabetes Mellitus meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala serta pencegahan dan perawatan. Manfaat dari program pengabdian ini diharapkan Masyarakat dapat melakukan pencegahan pada penyakit Diabetes Mellitus. Dengan mengikuti kegiatan ini diharapkan Masyarakat lebih maengetahui bagaimana pencegahan penyakit Diabetes Mellitus.

METODE PELAKSANAAN

Metode dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini Tim pengabdian masyarakat ini dimulai dengan koordinasi Kepala Desa dan kader setempat melalui Whatsapp untuk memudahkan koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang “Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Silih Nara Aceh Tengah Tahun 2024” dengan melakukan penyuluhan. Melakukan pendekatan melalui pihak desa, ketua kader dan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2024 dengan metode yang digunakan berupa demonstrasi langsung pengecekan kadar gula darah dan penyuluhan tentang “Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Silih Nara Aceh Tengah Tahun 2024”, dengan sasaran masyarakat berjumlah 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya kontribusi dari beberapa pihak. Dalam hal ini kepada Kepala Kecamatan, Kepala Desa dan Ketua Kader pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan diberikan kemudahan dalam mengkoordinasikannya serta dalam pelaksanaan penyuluhan tentang “Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus dengan Mengontrol Kadar Gula Darah pada Masyarakat di Silih Nara Aceh Tengah Tahun 2024”, dengan sasaran masyarakat berjumlah 30 orang.

Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur. a) Sebelum acara dimulai, peserta penyuluhan yang datang langsung diarahkan untuk memeriksa tekanan darah sekaligus menuliskan absensi peserta. b) Jumlah peserta yang hadir sebanyak 30 orang. c) Acara resmi dibuka oleh bapak Ns. Alhuda, S.Kep., M.Kes. selaku ketua pelaksanaan. d) Peserta diberikan leaflet sebagai bahan materi yang dipegang oleh masing-masing peserta. e) Penyampaian materi mengenai diabetes disampaikan oleh Dara Safira selaku pematari dari perwakilan mahasiswa. d) Sesi tanya jawab dilakukan setelah penyampaian materi. e) Pengecekan kadar gula darah peserta penyuluhan,
2. Evaluasi Proses. a) Peserta tertib saat berlangsungnya acara dari awal hingga akhir. b) Penyaji mampu menyampaikan materi dengan baik. c) Peserta antusias mendengarkan, bertanya serta menjawab pertanyaan yang diberikan penyaji. d) Pelaksanaan pemeriksaan gula darah berlangsung tertib.
3. Evaluasi Hasil. a) Peserta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyaji. b) Peserta mengetahui kadar gula darah mereka setelah dilakukan pengecekan kadar gula darah.

Peningkatan pengetahuan ini dikarenakan adanya edukasi yang diberikan oleh peneliti berupa audiovisual, kasus serta tanya jawab. Penyediaan bahan edukasi yang informatif dan menarik, sebagai pendukung yang sangat kuat dalam memberikan edukasi (Sari & Yamin, 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Carolina (2018) berpendapat bahwa metode peningkatan pengetahuan seperti media massa, metode penyuluhan melalui media seperti leaflet, flifchat, dan metode lainnya dapat digunakan. Kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan pada sasaran dengan pemberian edukasi melalui penyampaian materi secara

langsung dan pemberian media leaflet. Dewanti, SW, Andrajati, R, & Supardi, S. (2015), menyatakan bahwa metode pemberian leaflet kepada pasien dapat meningkatkan efikasi diri, kepatuhan minum obat, dan menurunkan tekanan darah sistolik. Peningkatan pengetahuan masyarakat dan deteksi dini adanya peningkatan tekanan darah menjadi bagian dari upaya pencegahan penyakit hipertensi yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Pengetahuan dapat menjadikan seseorang memiliki kesadaran, sehingga akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Adapun perubahan perilaku yang dilandasi pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif bersifat langgeng karena didasarkan pada kesadaran sendiri bukan unsur paksaan (Notoatmojo, 2011).

Rencana Tindak Lanjut.

Untuk kegiatan berikutnya dapat dilaksanakan kembali secara berkala, dengan lingkup yang lebih luas. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan, pengetahuan dan peserta mampu mengontrol kadar gula darah anggota keluarganya.



Gambar 1, Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut :

1. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman atau pengetahuan peserta tentang kesehatan penyakit Diabetes Mellitus.
2. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai pencegahan diabetes mellitus, kesadaran peserta meningkat dalam menurunkan angka kesakitan.
3. Peserta semangat dan antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pencegahan Diabetes Mellitus dan mengajukan pertanyaan yang belum dimengerti.

Saran dari kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut :

1. Peserta dan keluarga agar menjaga pola makan dan pola hidup kesehatan supaya tidak mudah terkena penyakit seperti Diabetes Mellitus.
2. Agar penyuluhan kesehatan tentang Diabetes Mellitus ini menjadi salah satu kegiatan yang bermanfaat dapat menjadi program lanjutan untuk dilaksanakan di tempat yang lainnya.
3. Peserta dan keluarga dapat mempraktikkan kembali di Rumah menggunakan tanaman herbal yang sudah di praktikkan oleh pelaksana penyuluhan kesehatan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewanti, SW, Andrajati, R, & Supardi, S. (2015). Pengaruh Konseling dan Leaflet Terhadap Efikasi Diri, Kepatuhan Minum Obat, dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Dua Puskesmas Kota Depok. *Jurnal Kefarmasian Indonesia* Vol. 5 No.1 Februari 2015. <https://doi.org/10.22435/jki.v5i1.3472>
- Dewi, R. K., & Gz, S. (2014). *Diabetes Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta: FMedia
- International Diabetes Federation. (2018). *IDF Diabetes research and clinical practice*. Elsevier www.elsevier.com/locate/diabres
- Kemendes RI. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian kesehatan Republik Indonesia Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Notoatmojo. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Subrata, S. A., Phuphaibul, R., Grey, M., Siripitayakunkit, A., & Piasue, N. (2020). Improving Clinical Outcomes of Diabetic Foot Ulcers by the 3-month self- and family management support programs in Indonesia: A Randomized Controlled trial study. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 14(5), 857-863. <https://doi10.1016/j.dsx.2020.05028>
- Ulfa, N. M., Lubada, E. I., & Darmawan, R. (2020). *Buku Ajar Farmasi Klinis Dan Komunitas: Medication Picture Dan Pill Count Pada Kepatuhan Minum Obat Penderita Diabetes Mellitus Dan Hipertensi*. Penerbit Graniti
- World Health Organization. (2016). "Global Report on Diabetes". Isbn 978:88. <https://doi.org/ISBN 978 92 4 156525 7>

Widodo, W., & Muzaky, A. (2017). Efektivitas Senam Kaki Dalam Meningkatkan Sirkulasi Tungkai Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Community of Publishing In Nursing (Coping)*, ISSN 2303-129889-96

Widodo, et al. (2017). Pengaruh Tindakan Keperawatan Reduksi Luka Tekan Terhadap Penurunan Resiko Luka Tekan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(2). <https://doi.org/10.26753/JIKK.V13I2.214>