

PENYULUHAN HIDUP SEHAT DENGAN DIABETES MELITUS DI DESA GURUDUG KECAMATAN PONDOK SALAM KABUPATEN PURWAKARTA

Suharti^{1*}

¹Program Studi D3 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

*Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim Km. 09, Pondok Salam - Purwakarta.

Email: suharti@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus (DM) adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia kronis dan memengaruhi metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Pola Hidup Masyarakat saat ini yang sering mengonsumsi makanan dan minuman yang tinggi kandungan gulanya sehingga dapat memicu penyakit Diabetes mellitus. Patofisiologi DM berpusat pada gangguan sekresi insulin dan/atau gangguan kerja insulin. Komplikasi yang sering terjadi pada penyakit ini adalah makroangiopati dan mikroangiopati seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, kebutaan bahkan amputasi dan kematian. Masih banyak masyarakat yang belum mengetahui bahaya diabetes, karena itu perlu adanya penyuluhan agar masyarakat dapat mengetahui deteksi dini penyakit ini dan mengetahui tentang bahaya penyakit Diabetes melitus.

Tujuan: Diharapkan masyarakat Desa Gurudug dapat mengetahui tentang gejala-gejala dan dapat mencegah penyakit Diabetes melitus ini sehingga, kualitas hidup masyarakat di Desa Gurudug meningkat.

Metode: Memberikan penyuluhan dalam bentuk ceramah interaktif dan penayangan *slide* serta gambar tentang penyakit Diabetes melitus.

Hasil: Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 22 orang warga Desa Gurudug, selanjutnya warga diminta untuk mengisi kuesioner. Dari hasil kuesioner terdapat 16 orang atau 72,72 % sangat setuju dengan penyuluhan tentang hidup sehat tentang Diabetes melitus, dan yang menyatakan setuju sebanyak 5 orang atau 27,27% dan untuk tidak setuju 0 dan sangat tidak setuju juga 0, sedangkan yang tidak mengisi kuesioner sebanyak 1 orang atau 0,1 %.

Kesimpulan: Dari pengamatan lapangan, terlihat jelas bahwa kegiatan penyuluhan tentang bahaya penyakit Diabetes Melitus dan bagaimana jika sudah terkena penyakit tersebut, sangat disetujui oleh Masyarakat Desa Gurudug. Kegiatan penyuluhan ini, merupakan bentuk edukasi bagi masyarakat agar menjalani pola hidup sehat, perlu diadakan secara berkesinambungan agar pengetahuan masyarakat tentang penyakit ini meningkat.

Kata kunci: Penyuluhan, Diabetes melitus, Desa Gurudug

ABSTRACT

Background: Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disorder characterized by chronic hyperglycemia and affecting carbohydrate, protein and fat metabolism. People's current lifestyle often consumes foods and drinks that are high in sugar content, which can trigger diabetes mellitus. The pathophysiology of DM centers on impaired insulin secretion and/or impaired insulin action. Complications that often occur in this disease are macroangiopathy and microangiopathy such as stroke, heart disease, kidney failure, blindness and even amputation and death. There are still many people who do not know the dangers of diabetes, therefore there is a need for education so that

people can know about early detection of this disease and know about the dangers of diabetes mellitus.

Objective: It is hoped that the people of Gurudug Village will know about the symptoms and can prevent diabetes mellitus so that the quality of life of the people in Gurudug Village will improve.

Method: Providing education in the form of interactive lectures and showing slides and pictures about Diabetes mellitus.

Results: The extension activity was attended by 22 residents of Gurudug Village, then the residents were asked to fill out a questionnaire. From the results of the questionnaire, there were 16 people or 72.72% who strongly agreed with counseling about healthy living regarding Diabetes mellitus, and those who agreed were 5 people or 22.72% and 0 for disagreed and 0 for strongly disagreed, while those who did not filled in questionnaire of 1 person or 4.54%.

Conclusion: From field observations, it is clear that outreach activities about the dangers of Diabetes Mellitus and what happens if you are affected by this disease, are highly approved by the Gurudug Village Community. This outreach activity, which is a form of education for the public to live a healthy lifestyle, needs to be held on an ongoing basis so that public knowledge about this disease increases.

Keywords: Counseling, Diabetes mellitus, Gurudug Village

PENDAHULUAN

Edukasi Penyakit Diabetes kepada masyarakat merupakan suatu proses pendidikan dan pelatihan tentang pengetahuan Diabetes dan keterampilan yang dapat menunjang perubahan perilaku yang diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal, penyesuaian psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik secara berkelanjutan. Pada realisasinya perlu sering dilakukan pertemuan untuk menyegarkan, mengingatkan kembali prinsip penatalaksanaan Diabetes sehingga dapat merawat dirinya secara mandiri. Pola Hidup sehat dengan diabetes memerlukan adaptasi Psikososial yang positif, dan penatalaksanaan mandiri yang efektif terhadap penyakit ini. Untuk mencapai penatalaksanaan mandiri yang efektif penderita dengan diabetes harus mengetahui, mempunyai sikap, dan terampil melakukan perawatan mandiri yang berhubungan dengan pengendalian penyakit kronis ini⁽¹⁾.

Berdasarkan survei yang dilakukan Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) tahun 2011 jumlah penderita diabetes melitus di dunia 200 juta jiwa, Indonesia menempati urutan keempat terbesar dalam jumlah penderita diabetes melitus di dunia setelah India, Cina, dan Amerika Serikat. Pada tahun 2011, terdapat sekitar 5,6 juta penduduk Indonesia yang

mengidap diabetes melitus.

Diabetes melitus dikenal dengan pembunuh tersembunyi dimana penyakit ini bisa mengenai semua organ tubuh dan dapat menimbulkan berbagai macam keluhan antara lain gangguan penglihatan mata, katarak, penyakit jantung, sakit ginjal, impotensi seksual, luka sulit sembuh dan membusuk/gangren, infeksi paru-paru, gangguan pembuluh darah, stroke dan sebagainya. Tidak jarang, penderita DM yang sudah parah menjalani amputasi anggota tubuh karena terjadi pembusukan. Untuk menurunkan kejadian dan keparahan dari diabetes melitus tipe 2 maka dilakukan pencegahan seperti modifikasi gaya hidup dan pengobatan seperti obat oral hiperglikemik dan insulin jika penderita sudah tidak peka dengan obat oral^{(2)&(3)}.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi dengan cara ceramah dan diskusi tanya jawab kepada masyarakat desa Gurudug kecamatan Pondoksalam. Dilakukan pada hari kamis tanggal 4 Agustus 2022 jam 9.00 WIB. Peserta penyuluhan adalah 22 orang peserta dewasa dengan rentang usia adalah 30 tahun sampai 45 tahun, 4 orang adalah laki-laki dan 18 orang wanita yang merupakan masyarakat desa Gurudug. Materi penyuluhan terdiri dari:

1. Pengertian penyakit diabetes melitus
2. Cara mendeteksi dini penyakit diabetes melitus
3. Bahaya penyakit diabetes melitus

Media yang akan digunakan adalah:

- Presentasi materi menggunakan peralatan laptop dan infokus. Materi dalam bentuk *slide* atau *power point*.
 - Kuesioner setelah ceramah
- b) Tes Gula Darah /GDS kepada masyarakat desa Gurudug kecamatan Pondoksalam
- c) Tempat : Desa Gurudug Kecamatan Pondoksalam Kabupaten Purwakarta Jawa Barat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 22 orang peserta dewasa dengan rentang usia adalah 30 tahun sampai 45 tahun ,4 orang adalah laki-laki dan 18 orang wanita yang merupakan masyarakat desa Gurudug kecamatan Pondoksalam. Rata-rata pekerjaan peserta pengabdian Masyarakat adalah ibu rumah tangga dan untuk laki-lakinya adalah penggarap sawah /Tani. Kegiatan pengabdian dilakukan pada hari

Kamis tanggal 4 Agustus 2022, pukul 9.00 WIB sampai selesai. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di aula balai desa dan dilanjutkan kemudian peserta mengisi daftar hadir kegiatan dan Tim penyuluh memberikan materi. Lalu tes gula darah gratis secara random kemudian memberikan lembaran kuesioner kepada peserta, berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai materi yang sudah diberikan. Hasil dari kuesioner ini terdapat 16 orang atau 72,72 % sangat setuju dengan penyuluhan tentang hidup sehat dengan diabetes mellitus, dan yang menyatakan setuju sebanyak 5 orang atau 27,27% dan untuk tidak setuju 0 dan sangat tidak setuju juga 0 sedangkan yang tidak mengisi kuesioner sebanyak 1 orang atau 0,1 % .

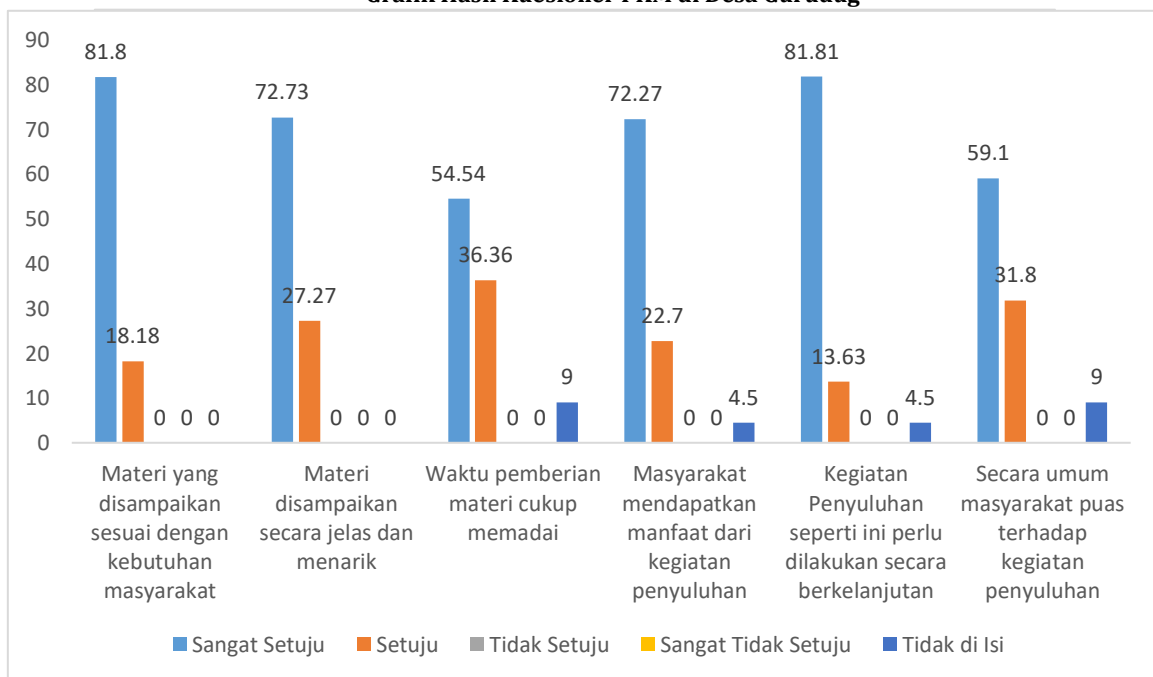
Pemberian materi penyuluhan mengenai bahaya penyakit Diabetes Mellitus dengan menggunakan slide, materi dan video. Selama penyampaian materi oleh narasumber, para peserta menyimak dengan tekun dan antusias. Setelah narasumber selesai menyampaikan materi dibuka forum tanya jawab mengenai materi yang telah disampaikan.

Tabel.1
Tabel Data Hasil Angket Kepuasan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Desa Gurudug Kecamatan Pondoksalam Kabupaten Purwakarta

No	Pernyataan	Jumlah Responden (orang)									
		SS	(%)	S	(%)	TS	(%)	STS	(%)	Tidak diisi	(%)
1	Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat	18	81,8	4	18,18	0	0	0	0	0	0
2	Materi disampaikan secara jelas dan menarik	16	72,73	6	27,27	0	0	0	0	0	0
3	Waktu pemberian materi cukup memadai	12	54,54	8	36,36	0	0	0	0	2	9,0
4	Masyarakat mendapatkan manfaat dari kegiatan penyuluhan	16	72,27	5	22,7	0	0	0	0	1	4,5

5	Kegiatan Penyuluhan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan	18	81,81	3	13,63	0	0	0	0	1	4,5
6	Secara umum masyarakat puas terhadap kegiatan penyuluhan	18	59,1	2	31,8	0	0	0	0	2	9,0
Rata-rata Jawaban		16 orang	72,72	5 orang	27,27					1 orang	0,1

Grafik Hasil Kuesioner PKM di Desa Gurudug



KESIMPULAN

Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai bahaya penyakit diabetes melitus dan bagaimana pencegahan dan pengobatan penyakit diabetes melitus ini ternyata masyarakat di desa Gurudug memperlihatkan respon yang sangat baik dengan adanya penyuluhan tentang Hidup Sehat dengan Diabetes Melitus ini.

Dengan kegiatan PKM ini, masyarakat desa Gurudug yang khususnya mengenai penyuluhan Pola Hidup Sehat dengan penyakit DM memperoleh manfaat dalam pemeliharaan kesehatan dan menjalani pola hidup sehat sehingga dapat menunjang aktivitas sehari-hari dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada pihak Desa Gurudug sebagai penyelenggara bersama teman dosen dan tim yang terlibat sebagai perwakilan yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat dan juga yang telah menyediakan fasilitas dan akomodasi yang sangat baik, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik tanpa hambatan yang berarti. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat dan berlanjut.

DAFTAR PUSTAKA

Bastaki, Salim. 2005. Review Diabetes Mellitus and its Treatment. Department of Lawrence.

Anggraeni, I., & Alfarisi, R. (2018). Hubungan aktifitas fisik dengan kadar gula darah puasa pada penderita diabetes melitus tipe II di rumah sakit umum daerah DR.H. Abdul Moeloek.

Jasmani, J., & Rihiantoro, T. (2017). Edukasi dan kadar glukosa darah pada pasien diabetes. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik,

Fatimah, R. N. (2015). Diabetes melitus tipe 2. Jurnal Majority,

Penyakit-tidak-menular.html Gibney MJ. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC; 2008.

Mahdiana R. Mencegah Penyakit Kronis Sejak Dini. Yogyakarta: Tora Book; 2015.

<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/tips-hidup-sehat-bagi-penyandang-diabetes>

