

PENYULUHAN PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP GAYA HIDUP PADA PASIEN DIABETES MELITUS

Health Education Counseling on Lifestyle In Patients With Diabetes Mellitus

Pratiwi Christa Simarmata^{1*}, Yurizki Telova²

¹Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: pratiwisimarmata92@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i1.1757

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia yang berkembang sebagai akibat kelainan sekresi pada insulin, kerja insulin, atau keduanya. Pembuluh darah pada pasien diabetes melitus menyebabkan komplikasi makrovaskuler dan mikrovaskuler. Hiperglikemia yang kronis pada diabetes berkaitan dengan kerusakan jangka panjang, terutama yang mempengaruhi mata, saraf, ginjal dan jantung. Gangguan metabolik sering dikaitkan dengan gaya hidup dan pola makan. Diabetes melitus muncul akibat adanya kerusakan pada efek insulin dalam jaringan, dan sebagian besar kelebihan berat badan menjadi permasalahan utama. Pergeseran tradisional gaya hidup ke modern gaya hidup akan meningkatkan risiko terkena diabetes melitus. Gaya hidup pada pengabdian masyarakat ini meliputi pola makan, kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, dan aktifitas fisik. Gaya hidup pada pasien diabetes melitus dapat membantu pengelolaan dan pengendalian glukosa dalam darah. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan pendidikan kesehatan terkait gaya hidup pada pasien diabetes melitus yang berfungsi dalam menstabilkan kadar glukosa darah. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode dengan kegiatan dari tahapan pemberian materi konsep diabetes melitus, gaya hidup, pola makan, serta evaluasi hasil pelaksanaan pada pasien diabetes melitus. Hasil dari pengabdian masyarakat penyuluhan Pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran untuk didiskusikan dan diharapkan peserta pengabdian masyarakat mampu mengenali dan menjaga kestabilan dari nilai kadar glukosa dalam darah melalui perubahan gaya hidup.

Kata kunci: *Penyuluhan; Pendidikan Kesehatan; Gaya Hidup; Diabetes Mellitus*

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disorder characterized by hyperglycemia that develops as a result of defects in insulin secretion, insulin action, or both. Blood vessels in diabetes mellitus patients cause macrovascular and microvascular complications. The chronic hyperglycemia of diabetes is associated with long-term damage, especially affecting the eyes, nerves, kidneys and heart. Metabolic disorders are often associated with lifestyle and diet. Diabetes mellitus arises due to damage to the effect of insulin in tissues, and most of the overweight is a major problem. The shift from traditional lifestyle to modern lifestyle will increase the risk of developing diabetes mellitus. Lifestyle in this community service includes diet, smoking habits, consuming alcohol, and physical activity. Lifestyle in patients with diabetes mellitus can help manage and control glucose in the blood. This Community Service aims to provide health education counseling related to lifestyle in patients with diabetes mellitus which functions to

stabilize blood glucose levels. This community service uses a method with activities from the stages of providing material on the concept of diabetes mellitus, lifestyle, eating patterns, as well as evaluating the results of implementation in diabetes mellitus patients. The results of community service counseling on health education are expected to be lessons for discussion and it is hoped that community service participants will be able to recognize and maintain the stability of the value of glucose levels in the blood through lifestyle changes.

Keywords: *Counseling; Health Education; Lifestyle; Diabetes Mellitus*

1. Pendahuluan

Diabetes Melitus (DM) didefinisikan penyakit kronis dengan nilai glukosa dalam darah lebih dari kadar normal, produksi insulin tidak memadai, dan produksi glukosa darah yang berlebihan. DM merupakan *problem* kesehatan di mancanegara yang erat kaitannya dengan usia, gender, ras dan kelompok etnis. DM masalah kesehatan di seluruh dunia yang mempengaruhi jutaan orang dari segala usia, jenis kelamin, ras dan kelompok etnis. DM menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah dalam darah dan tergolong penyakit kronis sehingga dapat menyebabkan komplikasi serius bagi penderitanya. Menurut etiologi hiperglikemia kronis, diabetes diklasifikasikan dalam DM1, DM2 atau DM Gestasional (Perez, 2016). DM2 muncul dari kecacatan pada efek insulin dalam jaringan atau resistensi terhadapnya dan Sebagian besar pasien mengalami kelebihan dalam berat badan (Petersmann, et al., 2019).

Prevelansi penderita DM beberapa tahun terakhir mengalami peningkatan diseluruh dunia. Penderita DM secara global mencapai 415 juta orang (8,8%) di seluruh dunia dan meningkat menjadi 642 juta dalam 25 tahun mendatang (IDF, 2017). Diabetes merupakan ancaman dan beban kesehatan global terutama di negara berkembang dan berpenghasilan rendah (Omar, 2019). Indonesia berada di urutan ketujuh dengan diagnose penderita DM mencapai 10,3 juta orang, setelah India, Brazil, Cina, Rusia, Meksiko dan Amerika Serikat. Indonesia mengalami penambahan DM di tahun 2013 sebesar 6,9%, menjadi 8,5% tahun 2018 dengan 16 juta orang diperkirakan penderita DM.

Perilaku tidak sehat atau gaya hidup modern berkontribusi pada komplikasi pada kasus terjadinya DM (Ullah, et al., 2015). Gaya hidup dilihat dari menu pilihan makanan dan cara hidup yang kurang sehat menyebabkan jumlah penyakit degeneratif meningkat. Gaya hidup memberikan dampak yang signifikan terhadap kejadian DM, melalui kebiasaan mengkonsumsi makanan manis, makanan kaya karbohidrat, minuman bersoda, gaya hidup dan kurang aktifitas fisik. Hal ini menyebabkan pola makan berubah terkait dengan tinggi kalori pada pola makan, lemak yang tinggi, dan tinggi kolesterol khususnya *fast food* yang dapat meningkatkan resiko obesitas.

DM dapat dicegah dengan perubahan gaya hidup, terutama pola makan yang sehat dan seimbang. Jika tidak ditangani dengan tepat, DM dapat menyebabkan komplikasi baik makrovaskuler dan mikrovaskuler (Soelistijo, 2015). Berdasarkan pendahuluan diatas pengabdian tertarik mengadakan Penyuluhan Pendidikan Kesehatan pada pasien DM terkait gaya hidup.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Kediri Kecamatan Beringin pada bulan Maret 2023. Metode aktivitas pada kegiatan ini dengan penyuluhan pendidikan kesehatan gaya hidup pada pasien diabetes melitus dibantu dengan *Power point presentation* (PPT) dan LCD. Waktu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat penyuluhan pendidikan kesehatan kurang lebih selama 60 menit. Adapun sasaran penderita DM dalam kegiatan ini sejumlah 30 orang. Pada penyuluhan

Pendidikan kesehatan gaya hidup pasien diabetes terkait gaya hidup yang diharapkan dapat mencegah komplikasi makrovaskuler seperti stroke dan sindrom koroner akut. Sedangkan komplikasi mikrovaskuler dapat menyebabkan nefropati, retinopati atau faktor klasik terjadi CAD berkembang bersamaan dengan makrovaskuler pada DM. Perubahan gaya hidup diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan kepada masyarakat yang menderita diabetes maupun pencegahan terjadinya penyakit diabetes melitus.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Dusun Kediri Kecamatan Beringin. Penyuluhan Pendidikan kesehatan dimulai dari tanya jawab terhadap pengetahuan awal terkait diabetes melitus, pemaparan materi serta pembahasan terkait gaya hidup penderita diabetes melitus, pemeriksaan sesaat nilai kadar glukosa darah serta evaluasi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan. Tahap-tahap dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini:

Tahap pemberian materi

Pengabdian masyarakat dengan penyuluhan pendidikan kesehatan terhadap gaya hidup pasien DM berjalan dengan baik, peserta yang hadir bersemangat dalam kegiatan ini. Materi yang diberikan dengan cara persentase didengarkan dengan antusias. Kegiatan ini disertakan juga dengan dokumentasi dan materi gaya hidup pada pasien DM. Kegiatan berlangsung kurang lebih 60 menit, dengan pembagian waktu pembukaan 10 menit, penyampaian materi 30 menit, dan diskusi serta penutupan 20 menit. Kegiatan ini menggunakan PPT, LCD dan Leaflet yang di bagikan kepada peserta. Adapun materi yang dipaparkan dalam kegiatan ini terkait materi konsep DM, gaya hidup, pola makan, serta evaluasi hasil pelaksanaan pada pasien diabetes melitus

Tahap Evaluasi

Respon peserta nampak sangat antusias dan kegiatan berlangsung secara tertib dan baik. Penyuluhan

pendidikan kesehatan gaya hidup pada pasien DM merupakan upaya yang dapat diberikan untuk mencegah terjadinya permasalahan pada pembuluh darah baik secara makrovaskuler maupun mikrovaskuler. Sehingga diharapkan dengan penyuluhan pendidikan kesehatan ini penderita DM dapat mengubah gaya hidup, pola makan, mulai melakukan aktivitas fisik yang teratur dan mengontrol berat badan yang diharapkan dapat menurunkan maupun menstabilkan kadar glukosa darah.

4. Kesimpulan

Pendidikan kesehatan secara terus-menerus tentang diabetes melitus adalah merupakan salah satu upaya yang cukup efektif untuk mencegah terjadinya komplikasi diabetes melitus lebih lanjut serta menurunkan angka kejadian diabetes melitus. Pendidikan kesehatan ini telah dilaksanakan pada Dusun Kediri Kecamatan Beringin dan dihadiri oleh 30 orang.

5. Ucapan Terima Kasih

Pengabdian ucapkan terimakasih kepada Dusun Kediri Kecamatan Beringin yang telah bersedia menjadi mitra kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dan LPPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang telah memfasilitasi sehingga Pengabdian Masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

6. Daftar Pustaka

- IDF. (2017). *IDF diabetes atlas: Seventh edition*. Retrieved from http://www.idf.org/sites/default/files/EN_6E_Atlas_Full_0.pdf
- Omar SM, Musa IR, ElSouli A, Adam I. (2019). *Prevalence, risk factors, and glycaemic control of type 2 diabetes mellitus in eastern Sudan: a community-based study*. *Ther Adv Endocrinol Metab*. doi:10.1177/2042018819860071
- Perez, I. (2016). *Diabetes mellitus*. *Gac. Med. Mex.* 152, s51-s55
- Petersmann, A, et al. (2019). *Defeninition, classification and diagnosis of diabetes mellitus*. *Exp. Clin. Endocrinol Diabetes*. 127, s1-s7
- Sari. (2018). *Pengaruh senam diabetes*

Received: 21 June 2023 :: Accepted: 27 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

melitus terhadap kadar gula darah pada penderit diabetes melitus tipe 2. STIK, 35

Soelistijo. (2015). *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*, 1st edition. PERKENI, Jakarta

Ullah F., Afridi A., Rahim F., Ashfad M., Khan S., Shabbier G., Rahman S. (2015). *Knowledge of diabetic complications in Patients with diabetes mellitus. Journal of Ayub Medical College. Abbottabad JAMC. 27 (2); 360-3*