

Kader Remaja Sehat Waspada Diabetes Melitus

Fitria Nurul Hidayah¹, Kusbaryanto², Dita Ria Selvyana³

1,3 Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

2. Magister Manajemen Rumah Sakit, Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Email: Fitria Nurul Hidayah - dr.fitria.nurul@gmail.com ,

Jl. Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

DOI: 10.18196/ppm.39.116

Abstrak

Indonesia adalah salah satu negara dengan penderita diabetes terbanyak nomor 4 di dunia dengan jumlah 8,4 juta orang. Diabetes melitus memiliki komplikasi yang dapat menyebabkan kecacatan serta kematian. Penyakit DM (Diabetes Melitus) dapat dicegah dengan pola hidup yang sehat. Masyarakat perlu diberikan edukasi untuk memiliki pola hidup yang baik sehingga terhindar dari DM.

Pos Binaan Terpadu (Posbindu) sebagai Mitra kegiatan, memiliki potensi untuk aktif melakukan promosi dan prevensi Diabetes melitus di masyarakat. Mengikutsertakan pengurus Posbindu dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat adalah sebuah upaya yang harus dilakukan. Program "Kader Remaja Sehat Waspada Diabetes melitus" bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melakukan promosi pola hidup sehat dan mencegah DM.

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelatihan yang terdiri atas ceramah, diskusi dua arah dan bermain peran, dilanjutkan dengan penugasan di lapangan. Peserta adalah 30 pengurus Posbindu wilayah Tamantirto, Kasihan, Bantul sebagai wilayah yang dekat dengan kampus UMY, yang termasuk dalam salah satu wilayah binaan dan tempat pendidikan mahasiswa FKIK UMY. Kegiatan dilaksanakan 1 hari dan melibatkan tim pengabdian sebagai narasumber, serta pengurus Posbindu. Kegiatan ini menggunakan modul yang dibuat tim pengabdian. Luaran program adalah modul, naskah publikasi ilmiah, dan publikasi populer di media massa.

Kata Kunci: Pelatihan, Diabetes melitus, Posbindu

Pendahuluan

Diabetes melitus merupakan masalah kesehatan di Indonesia karena jumlahnya terus meningkat. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah penderita diabetes melitus di Indonesia akan meningkat hingga tiga kali lipat pada tahun 2030 mencapai 21,3 juta orang. Indonesia adalah salah satu negara dengan penderita diabetes terbanyak nomor 4 di dunia dengan jumlah 8,4 juta orang (Wahdah, 2012).

Diabetes melitus adalah penyakit metabolik yang dikarakterisasi dengan adanya hiperglikemi akibat dari kerusakan insulin, aksi insulin, atau keduanya. Hiperglikemi kronik pada diabetes dapat menyebabkan komplikasi yang berupa gangguan, disfungsi, dan kegagalan pada organ lain, terutama seperti mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah (ADA, 2013).

Diabetes melitus akan menimbulkan komplikasi jangka panjang jika tidak ditangani dengan benar. Beberapa komplikasi yang akan timbul diantaranya adalah terjadi gangguan retinopati dengan potensi kebutaan, gangguan nefropati yang dapat menyebabkan gagal ginjal, amputasi, gangguan neuropati otonom yang dapat mengganggu sistem gastrointestinal, genitourinaria, gangguan kardiovaskuler, jantung, stroke, serta disfungsi seksual dan gangguan neuropati perifer dengan resiko terjadinya ulkus kaki yang berujung amputasi (*American Diabetes Assotiation*, 2013).

Diabetes melitus bisa dicegah dengan pola hidup sehat. Pola hidup sehat untuk mencegah diabetes meliputi:

1. Aktivitas fisik

Latihan olahraga dapat membantu meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin, yang membantu menjaga kadar gula darah dalam kisaran normal. Olahraga 3-4 kali seminggu akan bermanfaat. Olah raga juga akan mengendalikan berat badan.

2. Mengatur Pola Makan

Mengurangi gula dan makanan berkalori tinggi serta memperbanyak makanan berserat. Makanan berserat tidak hanya mengurangi risiko diabetes dengan meningkatkan kontrol gula darah tetapi juga menurunkan risiko penyakit jantung dan menjaga berat badan ideal dengan membantu kita merasa kenyang.

3. Kontrol Berat Badan

Sekitar 80% penderita diabetes memiliki kelebihan berat badan. Jika ada kelebihan berat badan, pencegahan diabetes dapat bergantung pada penurunan berat badan.

4. Hindari Rokok

Merokok meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus. Merokok lebih dari 20 batang sehari dapat meningkatkan risiko diabetes lebih dari tiga kali lipat dari orang yang tidak merokok.

5. Manajemen Stres

Stres meningkatkan risiko terjadinya diabetes melitus, sehingga memiliki manajemen stres yang baik akan dapat mencegah terjadinya DM.

6. Istirahat Cukup

Istirahat yang cukup juga merupakan pola hidup sehat yang mencegah berbagai penyakit termasuk diabetes melitus.

Pola hidup sehat ini harus disosialisasikan di masyarakat, agar masyarakat terhindar dari penyakit diabetes. Peran aktif masyarakat dalam mempromosikan pola hidup sehat untuk mencegah DM sangat diperlukan.

Permasalahan Mitra

Berdasar hasil diskusi dengan pengurus Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) Gatak Bangunjiwo, diketahui bahwa masalah yang dihadapi oleh masyarakat di wilayahnya masih sangat beragam, termasuk masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di masyarakat adalah diabetes melitus. Pengurus menyadari pentingnya edukasi masyarakat yang terus-menerus tentang pola hidup sehat dalam pencegahan DM. Namun demikian, pengurus dan anggota Posbindu belum pernah mendapatkan pelatihan khusus untuk dapat melakukan edukasi tentang DM di masyarakat. Pengurus menyadari bahwa bekal tentang masalah itu juga masih kurang. Pengurus sangat membutuhkan pembekalan tentang diabetes melitus bagi para anggotanya agar lebih bisa menerapkan pola hidup sehat dan dapat aktif berperan dalam edukasi masyarakat di wilayahnya.

Di samping itu, di wilayah tersebut juga ditemukan beberapa orang yang mengalami diabetes melitus, yang sangat membutuhkan dukungan. Sebagai pengurus Posbindu, memberikan dukungan bagi keluarga orang yang mengalami DM sangat mungkin dilakukan. Dengan demikian dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman yang benar tentang diabetes melitus melalui pelatihan kader Posbindu.

Berdasarkan hasil diskusi dengan pengurus Posbindu tersebut maka dapat dirumuskan masalah yang spesifik yang ada adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan pengurus Posbindu tentang diabetes melitus secara lengkap yang diperlukan dalam edukasi di masyarakat.
2. Kurangnya peran aktif pengurus Posbindu dalam kegiatan edukasi masyarakat tentang diabetes melitus
3. Kurangnya kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus

Metode Pelaksanaan

a) Metode Kegiatan

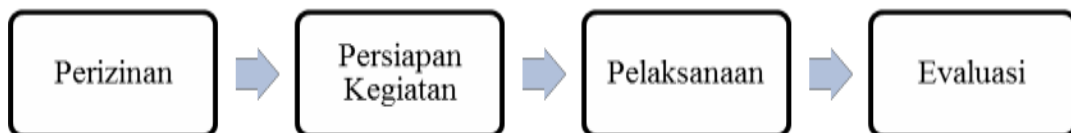
Metode kegiatan dalam pengabdian ini adalah pelatihan dan praktik. Kegiatan yang dilaksanakan dalam pelatihan adalah ceramah (materi dari narasumber), diskusi dua arah, bermain peran dalam kelompok, praktik.

b) Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan adalah anggota dan pengurus Posbindu Tamantirto sebanyak 40 orang dengan kriteria :

- 1). Anggota dan pengurus Posbindu
- 2). Bersedia ikut dalam pelaksanaan keseluruhan kegiatan
- 4). Bertempat tinggal di wilayah Tamantirto

c) Tahapan Kegiatan



Gambar 1. Skema Kegiatan

a. Perizinan

Perizinan diajukan kepada pengurus Posbindu.

b. Persiapan Kegiatan

Persiapan yang dilakukan adalah :

- 1) Seleksi peserta pelatihan berdasarkan kriteria oleh tim pengabdian
- 2) Penilaian awal pengetahuan pengurus Posbindu tentang diabetes melitus dengan kuesioner sebelum dilakukan pelatihan
- 3) Persiapan modul, buku kegiatan dan sarana prasarana lainnya
- 4) Persiapan tempat pelaksanaan atau balai warga setempat.

c. Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan rincian sebagai berikut :

- 1) Pelatihan dilakukan dalam kegiatan kelompok (*group*) yang terdiri atas masing-masing 10 orang per kelompok
- 2) Kegiatan dilaksanakan 2 hari, dengan 2 sesi materi per hari.
- 3) Narasumber adalah tim pengabdian
- 4) Pelatihan menggunakan modul “Hidup Sehat Cegah Diabetes Melitus” yang disusun oleh tim pengabdian terdiri dari : 1). Pengertian dan Gejala Diabetes Melitus, 2). Penyebab, Faktor Risiko dan Pencegahan, 3). Komplikasi Diabetes Melitus, 4). Penanganan Diabetes Melitus.

Hasil dan Pembahasan

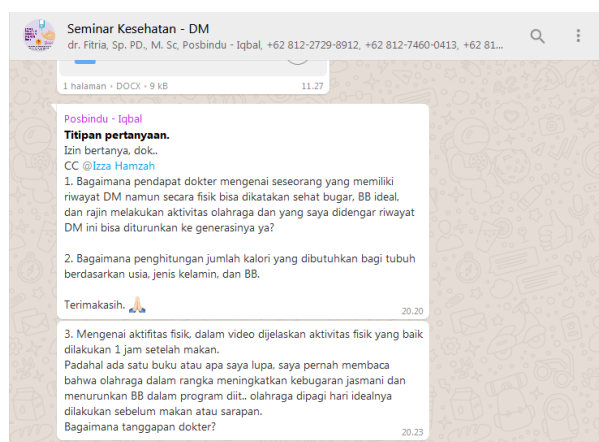
a) Karakteristik Peserta

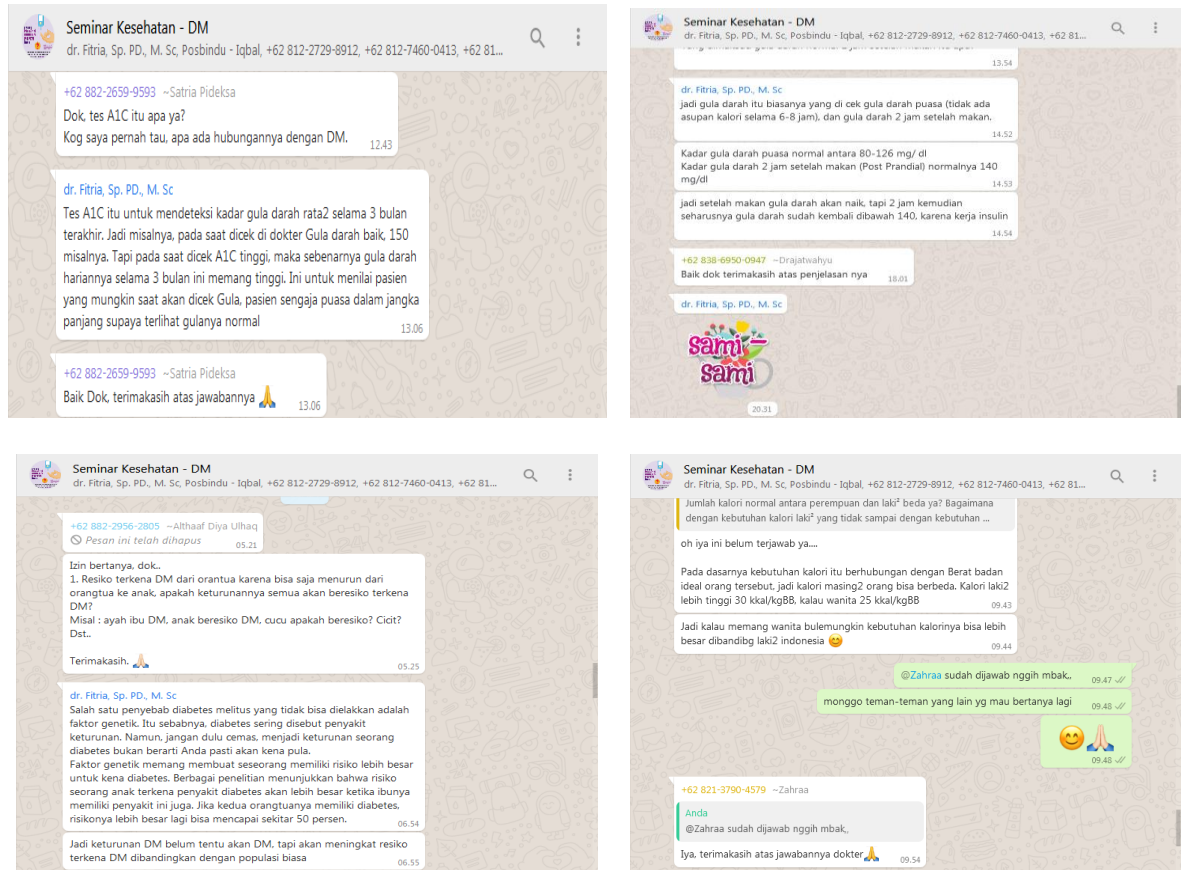
Peserta pelatihan berjumlah 30 Orang, diskusi tentang Diabetes Mellitus berlangsung selama 2 Hari via WAG (Whatsapp Group) bersama Anggota Posbindu Dusun Gatak, Tamantirto, Kasihan, Bantul. Karakteristik peserta pelatihan terdapat dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	
Perempuan	15	
Usia		
14 -19 Tahun	20 Orang	
18 -25 Tahun	10 Orang	
Status Pernikahan		
Belum/Tidak Menikah	19 Orang	
Menikah	11 Orang	
Pendidikan		
SD		
SMP		
SMA	18 Orang	
Sarjana/ Diploma	12 Orang	
Pretest		60%
Posttest		95%

- b) Pelatihan Remaja Sehat Waspada Diabetes Melitus berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Anggota Posbindu ditandai dengan meningkatnya hasil posttest pascapelatihan dibandingkan hasil pretest pelatihan. Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan diabetes melitus sebesar 35% dari pengetahuan awal.
- c) Pembahasan tentang Diabetes Millitus diberikan langsung oleh Ketua Pengabdian via Whatsapp Group (WAG) selama 2 hari kepada anggota Posbindu :





Tabel 2. Capaian

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1.	Modul Diabetes Millitus	Ada
2.	Peningkatan pengetahuan Tentang Diabetes Millitus	Ada
3.	Video palaksanaan kegiatan	Ada (Youtube) https://youtu.be/AQIizXezwNE
4.	Publikasi jurnal nasional	Belum submit

Simpulan

Pelatihan “REMAJA SEHAT WASPADA DIABETES MELITUS” untuk Anggota Posbindu, Dusun Gatak, Tamantirto, Kasihan, Bantul telah berhasil meningkatkan pengetahuan kader terhadap upaya pencegahan diabetes melitus di masyarakat. Diperlukan tindak lanjut untuk memberikan pelatihan tentang berbagai penyakit noninfeksi di masyarakat yang sekarang prevalensinya semakin meningkat. Pelatihan ini akan membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya arti hidup sehat dan pentingnya tindakan pencegahan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih untuk LP3M yang telah memberikan dukungan dana Pengabdian Kepada Masyarakat sehingga program Pengabdian Kami dengan Judul Pengabdian “ Kader Remaja Sehat Waspada Diabetes Millitus “ dengan No SK : 031/ PEN- LP3M/1/2020 dapat terealisasi. Juga terima kasih kepada Ketua LP3M Dr. Ir. Gatot Supangkat, MP, IPM, dan Tim LP3M. Terakhir terima kasih kepada Anggota Pos Binaan Terpadu (Posbindu) Dusun Gatak yang telah meluangkan waktunya untuk kami dalam proses pengabdian.

Daftar Pustaka

Wahdah, Nurul. (2012). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multipress.
 American Diabetes Association (ADA). (2013). *Diagnosis and Classification of Diabetes melitus*.
 Diakses 15 Maret 2016, dari
http://care.diabetesjournals.org/content/36/Supplement_1/S67.full.pdf+html.