



Edukasi Dan Deteksi Dini Diabetes Mellitus Sebagai Upaya Mengurangi Prevalensi Dan Resiko Penyakit Degeneratif Tahun 2020

Dedi Mizwar Tarihoran, Crishartanto Simanungkalit, Devi Kristina, Sapna Nova, Lisma Sianturi, Andri Prayoga, Juwita

Prodi D3 Keperawatan
STIKes Nauli Husada Sibolga, Jln Kader Manik No 02 Kelurahan Aek Muara Pinang

Email: prodid3keperawatansbg@gmail.com

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan dan membutuhkan pengelolaan seumur hidup dalam mengontrol kadar gula darah agar dapat meningkatkan kualitas hidup penderita. Kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap bahaya penyakit diabetes mellitus, pencegahannya, dan pengendaliannya menyebabkan penyakit ini semakin banyak terjadi di masyarakat. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit DM dan melakukan deteksi dini DM. Peserta kegiatan pengabdian adalah orang tua/wali murid di TK Pancasila Narmada Kabupaten Lombok Barat. Program pengabdian meliputi edukasi atau penyuluhan tentang penyakit DM, pemeriksaan gula darah sewaktu dan tekanan darah, serta diskusi dan pendampingan tentang DM. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan, sejumlah 45 orang peserta telah menerima informasi mengenai DM dengan baik. Deteksi dini diabetes mellitus dilakukan dengan pemeriksaan gula darah sewaktu menghasilkan sejumlah 9,10 % peserta mengalami diabetes, sejumlah 36,40% peserta mengalami pre diabetes, dan 63,60% memiliki kadar gula darah sewaktu dalam kadar normal. Peserta yang mengalami diabetes juga mengalami hipertensi.

Kata Kunci: edukasi, deteksi, diabetes melitus (DM), penyakit degeneratif

1. Pendahuluan

Diabetes mellitus atau kencing manis adalah suatu penyakit dimana kadar gula (glukosa) dalam darah melebihi 110 mg/dl dalam keadaan puasa dan melebihi 200 mg/dl dalam keadaan tidak puasa. Gejala umum pasien penderita diabetes adalah sering buang air kecil, cepat lelah dan mengantuk, berat badan menurun drastis, selalu merasa lapar dan haus, gatal-gatal di sekitar kemaluan. Prevalensi diabetes meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti kurang berolahraga dan sering mengonsumsi makanan tak sehat seperti makanan cepat saji (fast food).

Untuk saat ini, penyakit diabetes bisa menyerang siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua. Indonesia menduduki 10 besar dalam jumlah penderita diabetes mellitus di seluruh dunia. Peringkat teratas dipegang oleh Amerika Serikat, kedua India dan ketiga adalah Cina. WHO memprediksikan kenaikan pasien diabetes di Indonesia sebesar 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi 21,3 juta pada tahun 2010 (Kompas, 2014).

Penyakit ini menyerang perlahan-lahan dan kadang-kadang tidak disadari oleh penderitanya. Kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap bahaya penyakit diabetes mellitus, pencegahannya, dan pengendaliannya menyebabkan penyakit ini semakin banyak terjadi di masyarakat. Dengan demikian diperlukan penyuluhan mengenai diabetes mellitus di masyarakat, deteksi dini DM, serta penjelasan terkait terapi DM bagi penderita untuk menanggulangi bahaya DM yang lebih berat. Edukasi atau penyuluhan dan deteksi dini penyakit DM ini diadakan di Kelurahan Pasir Bidang dengan target peserta adalah orang tua atau lansia. Tujuan umum kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit DM dan

mendeteksi penderita DM tentang pengenalan penyakit, gejala dan cara pencegahannya; serta konsultasi dengan pemateri terkait penyakit diabetes mellitus.

1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi dan mendeteksi penyakit dm sejak dini.

1.2. Manfaat Kegiatan

Manfaat yang diharapkan dari pelatihan ini adalah penderita diabetes memahami tentang edukasi yang diberikan untuk pencegahan dm sejak dini.

1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

Target Luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu Penderita Diabetes Melitus dapat mendengarkan edukasi pemahaman tentang diabetes melitus

2. Realisasi Kegiatan

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelatihan senam kaki untuk penderita Diabetes Melitus untuk mencegah ulkus diabetikum dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik. Metode Ceramah dilakukan dengan memberikan penjelasan edukasi dan mendeteksi diabetes. Pada metode kedua yaitu diskusi dilakukan dengan memberikan waktu bila ada pertanyaan atau tanggapan dari peserta. Metode ketiga yaitu praktik langsung senam kaki yang sudah dijelaskan sebelumnya. Proses pelatihan dilaksanakan selama 2 minggu dengan 3 kali kegiatan dalam satu minggu durasi 30-45 menit

b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini akan dilaksanakan pada Tanggal 03 Februari 2020 s.d 24 Februari 2020 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

NO	Kegiatan	Jadwal Pelaksanaan Tanggal :			
		03	10	17	24
1	Persiapan				
2	Penjelasan senam				
3	Pelaksanaan senam				

c. Tempat Kegiatan

Lokasi Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pasir Bidang tepatnya di kantor lurah pasir Bidang yang teletak di kecamatan sarudik, Kabupaten Tapanuli Tengah, Povinsi Sumatera Utara. Jarak perguruan tinggi ke kantor lurah Pasir Bidang dapat di tempuh selama 3 menit.



Gambar 1. Maps Lokasi

d. Lokasi Pengabdian

Peta Lokasi jarak perguruan tinggi STIKes Nauli Husada Sibolga dengan kantor lurah pasir Bidang tempat pengabdian masyarakat di tempuh selama 9 menit dari perguruan tinggi ke tempat tujuan.



Gambar 3: Lokasi Pengabdian

2.2. TIM Pelaksana Pengabdian dan TUPOKSI serta (Jam dan hari)

a. Susunan TIM Pengabdian

No	Peran dalam TIM	Tanggung jawab dalam TIM	Dosen/Mahasiswa
1	Dedi Mizwar Tarihoran	Penanggung Jawab dan Ketua Pengabdi	Dosen
2	Dedi Mizwar Tarihoran Crishartanto Simanungkalit Devi Kristina	Anggota Pengabdi	Dosen
3	Sapna Nova Lisma Sianturi	Anggota Pengabdi	Mahasiswa

	Andri Prayoga Juwita		
--	-------------------------	--	--

b. Tugas Pokok serta Peran setiap TIM Pengabdian

No	Nama Pekerjaan	Program	Volume (JKEM)	Pemateri
Minggu pertama, 03 Februari 2020				
1	• Memberikan materi	<ul style="list-style-type: none"> - Pengertian diabetes mellitus - Tujuan edukasi untuk dm - Manfaat edukasi untuk dm - Indikasi dan kontraindikasi edukasi untuk dm - Langkah-langkah pelaksanaan edukasi untuk dm 	08:30 s.d 09.00 Wib	Dedi Mizwar Tarihoran,SKM.,MKM Devi Kristina Hutagalung, S.Pd.,M.Pd
		<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan cek kadar gula darah 	09.00 Wib s/d 09.15	Crishartanto Simanungkalit S.Kep.,Ns.,M.Kep Sapna Nova Lisma Sianturi
2	• Pelaksanaan Praktik	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan edukasi dan deteksi dini untuk mengurangi resiko regeneratif • Melaksanakan senam 	09:15 s.d 10.00 Wib	Dedi Mizwar Tarihoran,SKM.,MKM Crishartanto Simanungkalit S.Kep.,Ns.,M.Kep Devi Kristina Hutagalung,S.Pd.,M.Pd Sapna Nova Lisma Sianturi Andri Prayoga Juwita
		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan cek kadar gula darah 	10.00 s.d 10.15	Dedi Mizwar Tarihoran,SKM.,MKM Andri Prayoga Juwita
Minggu Kedua, 10 Februari 2020				
3.	Pelaksanaan Praktik	Melaksanakan senam	09:15 s.d 10.00 Wib	Dedi Mizwar Tarihoran,SKM.,MKM Crishartanto Simanungkalit S.Kep.,Ns.,M.Kep Devi Kristina Hutagalung,S.Pd.,M.Pd Sapna Nova Lisma Sianturi Andri Prayoga Juwita
Minggu Ketiga, 17 Februari 2020				
4.	Pelaksanaan Praktik	Melaksanakan senam	09:15 s.d 10.00 Wib	Dedi Mizwar Tarihoran,SKM.,MKM Crishartanto Simanungkalit S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Nama Pekerjaan	Program	Volume (JKEM)	Pemateri
				Devi Kristina Hutagalung,S.Pd.,M.Pd Sapna Nova Lisma Sianturi Andri Prayoga Juwita
Minggu Keempat, 24 Februari 2020				
5.	Pelaksanaan Praktik	Melaksanakan senam	09:15 s.d 10.00 Wib	Dedi Mizwar Tarihoran,SKM.,MKM Crishartanto Simanungkalit S.Kep.,Ns.,M.Kep Devi Kristina Hutagalung,S.Pd.,M.Pd Sapna Nova Lisma Sianturi Andri Prayoga Juwita

2.3. Ringkasan/Garis-garis besar Materi

1) Materi edukasi dan deteksi diabetes melitus

- a. Diabetes mellitus atau kencing manis adalah suatu penyakit dimana kadar gula (glukosa) dalam darah melebihi 110 mg/dl dalam keadaan puasa dan melebihi 200 mg/dl dalam keadaan tidak puasa. Gejala umum pasien penderita diabetes adalah sering buang air kecil, cepat lelah dan mengantuk, berat badan menurun drastis, selalu merasa lapar dan haus, gatal-gatal di sekitar kemaluan. Prevalensi diabetes meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti kurang berolahraga dan sering mengkonsumsi makanan tak sehat seperti makanan cepat saji (fast food).
- b. Etiologi Diabetes Melitus
Beberapa etiologi yang menyebabkan diabetes meliputi terlalu banyak kadar gula dalam darah.
- c. Faktor Risiko Ulkus Diabetes Melitus
Faktor risiko diabetes melitus adalah usia, jenis kelamin, obesitas, hipertensi, makanan.

2) Materi Kegiatan

- a. Pengertian edukasi dan deteksi untuk diabetes melitus
Perlu dilakukan edukasi sejak dini salah satu dengan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dengan cara mencegah dan mendeteksi dm
- b. Manfaat edukasi Diabetes
Untuk meningkatkan pengetahuan mencegah terjadinya diabetes melitus.
- c. Tujuan edukasi Untuk Dm
Menambah wawasan dan mengetahui cara mencegah
- d. Indikasi dan Kontraindikasi
Indikasi, edukasi ini dapat diberikan kepada seluruh masyarakat untuk mencegah terjadinya penurunan regeneratif diabetes melitus. Kontraindikasi ketidakmauan masyarakat menjaga pola makan. Keturunan diabetes melitus regeneratif banyak.
- e. Persiapan Alat : materi yang akan ditampilkan, alat kadar gula darah
Persiapan Klien : Kontrak Topik, waktu, tempat dan tujuan diberikan edukasi. Persiapan lingkungan : Ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, Jaga privacy pasien, prosedur Pelaksanaan : Pasien duduk tegak diatas bangku, mendengarkan edukasi yang diberikan kepada masyarakat untuk cegah deteksi dini terhadap diabetes melitus, melakukan cek up gula darah kepada masyarakat untuk memeriksa kadar gula darahnya dilakukan secara gratis. Penyuluhan tentang bahaya, cara mencegah dan mengendalikan diabetes

mellitus. Diskusi dan tanya jawab mengenai bahaya, cara mencegah dan mengendalikan diabetes mellitus

2.4 Masyarakat Sasaran

Seluruh Pasien Diabetes Melitus yang Berkunjung, total yang mengikuti pelatihan ini adalah sebanyak orang.

3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di Puskesmas Aek Parombunan pada penderita Diabetes Melitus telah berlangsung dengan baik. Hal ini terlihat dari kemauan untuk mengikuti kegiatan edukasi dan deteksi dini dm. Hal ini mengindikasikan bahwa masyarakat menyambut positif kegiatan yang telah dilakukan. Sesuai dengan harapan STIKes Nauli Husada dan Kepala Puskesmas Aek Parombunan serta masyarakat menyambut antusias terkait pelaksanaan kegiatan ini dan berharap pelaksanaan kegiatan dapat dilakukan secara kontinu untuk memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat dalam melakukan pencegahan diabetes mellitus serta meningkatkan kualitas Kesehatan melalui pengabdian masyarakat yang dilakukan STIKes nauli Husada Sibolga. Dalam kegiatan edukasi yang diberikan, masyarakat sangat antusias dalam mendengarkan kegiatan yang telah disampaikan. Dengan demikian kegiatan pengabdian ini telah berlangsung dengan baik. Sehingga bisa disimpulkan edukasi dan deteksi dini dalam diabetes melitus dapat diberikan kepada masyarakat dengan baik

4. Daftar Pustaka

- Coustan, Donald R. 2013. Gestational Diabetes Mellitus. *Clinical Chemistry* 59:9, 1310-1321
- Darmojo, B. 2010. *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Balai penerbit FKUI.
- DEPKES RI. 2008. *Laporan Rikesdas 2007*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Sundari, S. 2016. *Penyuluhan Tentang Penyakit Diabetes Mellitus Dan Osteoarthritis Di Dusun Kaliabu, Ambarketawang, Gamping, Sleman*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah.

5. SK Pelaksanaan Pengabdian



6. Daftar Hadir

DAFTAR HADIR
DAFTAR HADIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	Tanda Tangan
1	Marta Satrio	
2	Kash Manung	
3	Lince Simangunak	
4	Riva Sibua	
5	Rani Simangunak	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		

7. Dokumentasi

