

UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS TAHTUL YAMAN

Willia Novita Eka Rini¹, Guspianto², Andini Dwi Maharani³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Email: willia_novita.er@unja.ac.id

Abstrak

Diabetes Mellitus adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah (hyperglikemia) sebagai akibat dari kekurangan sekresi insulin, gangguan aktifitas insulina atau keduanya. Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk melakukan upaya pencegahan dan pengendalian Diabetes Mellitus di wilayah puskesmas Tahtul Yaman. Kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan sosialisasi dengan tema “Cegah Dan Kontrol PTM” yang dilaksanakan di Puskesmas Tahtul Yaman. Edukasi masyarakat yang diberikan berupa pemaparan materi menggunakan media digital yaitu power point, video dan media cetak berupa poster dan leaflet. Hasil kegiatan pengabdian ini memiliki dampak positif yaitu dapat meningkatkan pengetahuan penderita DM tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Pengabdian masyarakat.

Abstract

Diabetes Mellitus is a metabolic disease characterized by high blood glucose levels (hyperglycemia) as a result of a deficiency of insulin secretion, impaired insulin activity or both. This Community Service (PKM) aims to carry out efforts to prevent and control Diabetes Mellitus in the Tahtul Yaman health center area. The activities carried out were counseling and outreach with the theme "Prevent and Control PTM" which was carried out at the Tahtul Yaman Health Center. Community education is provided in the form of exposure to material using digital media, namely power points, videos and print media in the form of posters and leaflets.

Keywords: Diabetes Mellitus, Community Service.

PENDAHULUAN

Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) (2007) menemukan bahwa Indonesia masuk kedalam sepuluh besar negara dengan jumlah kasus Diabetes Mellitus tipe II terbanyak di dunia dan menempati peringkat keempat pada tahun 2000 dengan jumlah kasus 8,4 juta orang dan diprediksi akan meningkat menjadi 21,3 juta orang pada tahun 2030.(1) Prevalensi DM di Provinsi Sulawesi Tenggara, dalam beberapa tahun terakhir DM termasuk dalam 10 penyakit terbanyak di Sulawesi Tenggara dengan proporsi kejadian DM Tipe II lebih banyak dibandingkan DM Tipe I. DM mengalami peningkatan dari urutan ke-9 dengan jumlah kasus 2.768 pada tahun 2014 menjadi urutan ke-5 dengan jumlah kasus 3.206 pada tahun 2015.(2)

Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian prematur di seluruh dunia. Penyakit ini juga menjadi penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Organisasi International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9.65% pada laki-laki. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19.9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka dipredikasi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045.(3)

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2021, pelayanan kesehatan penderita diabetes mellitus yang sesuai standar sebanyak 36,572 kasus. Menunjukkan nomor 7 penyakit terbanyak di Puskesmas Provinsi Jambi. (4)

Puskesmas Tahtul Yaman merupakan salah satu fasilitas Kesehatan yang ada di Jambi yang wilayah kerjanya terdiri dari 6 kelurahan dengan jumlah penduduk pada tahun 2023 sebanyak 18.785 jiwa. Penyakit Hipertensi sendiri termasuk ke dalam penyakit dengan peringkat 3 besar pada 3 bulan terakhir. Penderita Diabetes Melitus di wilayah kerja Puskesmas Tahtul Yaman didominasi oleh kelompok usia >40 tahun. Berdasarkan uraian masalah di atas, maka tim pengabdian akan melaksanakan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan penderita DM di Puskesmas Tahtul Yaman.

LANDASAN TEORI

Diabetes adalah penyakit menahun (kronis) berupa gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi batas normal. Penyebab kenaikan kadar gula darah tersebut menjadi landasan pengelompokan jenis Diabetes Melitus;

1. Diabetes melitus tipe 1. Diabetes yang disebabkan kenaikan kadar gula darah karena kerusakan sel beta pankreas sehingga produksi insulin tidak ada sama sekali. Insulin adalah hormon yang dihasilkan oleh pancreas untuk mencerna gula dalam darah, Penderita diabetes tipe ini membutuhkan asupan insulin dari luar tubuhnya.(5)
2. Diabetes melitus tipe 2. Diabetes yang disebabkan kenaikan gula darah karena penurunan sekresi insulin yang rendah oleh kelenjar pancreas. (6)
3. Diabetes melitus tipe gestasional. Diabetes tipe ini ditandai dengan kenaikan gula darah pada selama masa kehamilan. Gangguan ini biasanya terjadi pada minggu ke-24 kehamilan dan kadar gula darah akan kembali normal setelah persalinan.(7)

Faktor risiko diabetes terdiri dari faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi adalah ras, etnik, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan diabetes mellitus. riwayat melahirkan bayl-4.000-gram, riwayat lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR atau 2.500 gram) Faktor risiko yang dapat dimodifikasi yaitu berat badan lebih, obesitas abdominal/sentral, kurangnya aktifitas fisik, hipertensi, dislipidemia, diet tidak sehat dan tidak seimbang (tinggi kalori), kondisi prediabetes yang ditandai dengan toleransi glukosa terganggu (TGT 140-199 mg/dl) atau gula darah puasa terganggu (GDPT 140 mg/dl), dan merokok.(8)

Pencegahan dan pengendalian diabetes mellitus di Indonesia dilakukan agar individu yang sehat tetap sehat, orang yang memiliki faktor risiko dapat mengendalikan faktor risiko agar tidak jatuh sakit diabetes dan orang yang sudah menderita DM dapat mengendalikan penyakitnya agar tidak terjadi komplikasi atau kematian dini. Upaya pencegahan diabetes dilakukan melalui edukasi, deteksi dini faktor risiko PTM dan tatalaksana sesuai standard.(5)

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam rangka memberikan penyuluhan dalam upaya pencegahan dan

pengendalian Diabetes Melitus. Lokasi Kegiatan adalah di Ruang Tengah Puskesmas Tahtul Yaman. Adapun kegiatan PKM ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan :

1. Tahap persiapan, terdiri dari
 - a. Pertemuan tim bersama pihak puskesmas untuk diskusi membahas rencana kegiatan PKM oleh dosen dan mahasiswa
 - b. Survei awal untuk memperoleh data
 - c. Identifikasi masalah dan menentukan prioritas masalah
 - d. Menetapkan lokasi dan waktu
 - e. Melakukan advokasi dan koordinasi dengan pihak puskesmas terkait dengan rencana kegiatan, sasaran dan teknis pelaksanaan.
 - f. Merencanakan sarana dan peralatan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Menganalisis kebutuhan edukasi sesuai dengan prioritas masalah
 - b. Memberikan penyuluhan dan edukasi terkait pencegahan dan pengendalian Diabetes Melitus
3. Tahapan evaluasi, diperoleh dari antusias responden dalam sesi tanya jawab

PROSEDUR KEGIATAN

Prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara terpadu, dengan tahapan sebagai berikut :

1. Pemberian materi tentang pengendalian dan pencegahan Diabetes Melitus yang terdiri dari materi apa itu DM, penyebab DM, faktor resiko DM, dan pencegahan DM. Edukasi berlangsung mulai dari jam 08.00 WIB yang diikuti oleh 40 peserta. Dalam kegiatan penyuluhan ini diberi judul “Cegah dan Kontrol Penyakit Menular” dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit tidak menular terutama DM di wilayah kerja Puskesmas Tahtul Yaman.
2. Sesi diskusi dan tanya jawab
3. Pemberian leaflet
4. Foto bersama
5. Selesai



Gambar 1 Pemberian Materi Pencegahan dan Pengendalian DM

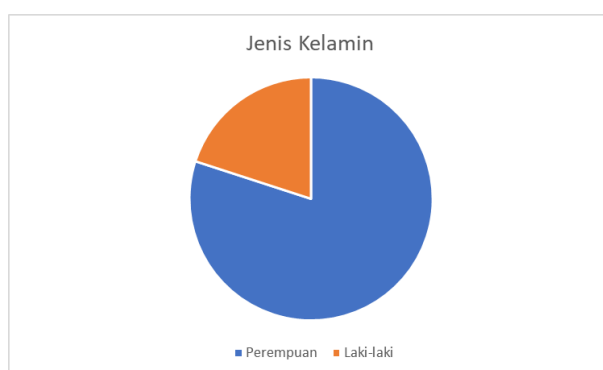
HASIL KEGIATAN

4.4.1. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki- Laki	8	20
Perempuan	32	80
Total	40	100

Dari hasil spss diatas dapat dilihat bahwa dari total 40 orang penderita Diabetes Mellitus di wilayah kerja Puskesmas Tahtul Yaman berdasarkan data Posbindu dan register ditemukan bahwa DM lebih banyak diderita pada jenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (80%) dibandingkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang (20%). Berikut diagram lingkaran penderita DM berdasarkan jenis kelamin.



Gambar 2. Diagram lingkaran penderita DM berdasarkan jenis kelamin

4.4.2. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Aktivitas Fisik

Tabel 2. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Aktivitas Fisik

Kurang Aktivitas fisik	n	%
Ya	13	32,5
Tidak	27	67,5
Total	40	100

Dari hasil spss diatas dapat dilihat bahwa dari total 40 orang penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Tahtul Yaman berdasarkan data Posbindu dan register ditemukan bahwa DM lebih banyak ditemukan pada penderita yang tidak kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 27 orang (67,5%) dibandingkan penderita yang kurang aktivitas fisik sebanyak 13 orang (32,5%). Berikut diagram lingkaran karakteristik antara penderita DM dengan aktivitas fisik.



Gambar 3. Diagram lingkaran karakteristik antara penderita DM dengan aktivitas fisik.

4.4.3. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 3. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Konsumsi Sayur dan Buah

Kurang Konsumsi Buah	n	%
Ya	1	2,5
Tidak	39	97,5
total	40	100

Dari hasil spss diatas dapat dilihat bahwa dari total 40 orang penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Tahtul Yaman berdasarkan data Posbindu dan register ditemukan bahwa DM lebih banyak ditemukan pada penderita yang tidak kurang mengkonsumsi buah sebanyak 39 orang (97,5%) dibandingkan penderita yang kurang konsumsi buah sebanyak 1 orang (2,5%). Berikut diagram lingkaran karakteristik DM dengan konsumsi buah.



Gambar 4. Diagram lingkaran karakteristik DM dengan konsumsi buah.

4.4.4. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Merokok

Tabel 4. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Merokok

Perilaku Merokok	n	%
Merokok	38	95
Tidak merokok	2	5
total	40	100

Dari hasil spss diatas dapat dilihat bahwa dari total 40 orang penderita DM di wilayah kerja Puskesmas Tahtul Yaman berdasarkan data Posbindu dan register ditemukan bahwa DM lebih banyak ditemukan pada penderita yang tidak merokok sebanyak 38 orang (95%) dibandingkan penderita yang merokok sebanyak 2 orang (5%). Berikut diagram lingkaran karakteristik DM dengan konsumsi buah.



Gambar 5. Diagram lingkaran karakteristik DM dengan konsumsi buah

4.4.5. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Alkohol

Tabel 5. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Alkohol

Konsumsi alkohol	n	%
Ya	0	0
Tidak	40	100
total	40	100

Dari hasil spss diatas dapat dilihat bahwa dari total 40 orang penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tahtul Yaman berdasarkan data Posbindu dan register ditemukan bahwa penderita DM tidak ada yang mengkonsumsi alkohol. Berikut diagram lingkaran karakteristik DM dengan konsumsi alkohol.



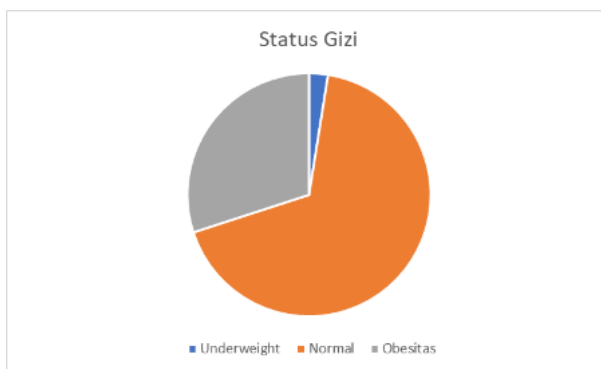
Gambar 6. Diagram lingkaran karakteristik DM dengan konsumsi alkohol

4.4.6. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Status Gizi

Tabel 6. Karakteristik Penderita Diabetes Melitus dengan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Underweight	1	2,5
Normal	27	67,5
Obesitas	12	30
Total	40	100

Dari hasil spss diatas dapat dilihat bahwa dari total 40 orang penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tahtul Yaman berdasarkan data Posbindu dan register ditemukan bahwa hipertensi lebih banyak ditemukan pada penderita dengan status gizi yang obesitas sebanyak 50 orang (30%) dibandingkan dengan penderita dengan status gizi yang kurang sebanyak 6 (2,5%) dan penderita dengan status gizi yang normal sebanyak 39 (67,5%). Berikut diagram lingkaran karakteristik DM berdasarkan status gizi.



Gamabr 7. Diagram lingkaran karakteristik DM berdasarkan status gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyebabkan masih tingginya DM di wilayah kerja Puskesmas Tahtul Yaman yaitu, Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakitnya, kurangnya kesadaran masyarakat tentang penyakitnya, kurangnya kesadaran masyarakat untuk itu perlu dilakukan upaya edukasi untuk masyarakat. Masyarakat masih cenderung mengkonsumsi makanan dengan garam atau manis yang berlebihan, kurangnya aktifitas fisik yang menyebabkan menumpuknya penyakit dalam tubuh, kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pengecekan terhadap dirinya, kurangnya kemauan masyarakat untuk melaksanakan check rutin kesehatan di faskes terdekat, persepsi masyarakat yang masih menganggap jika kondisi tubuhnya tidak ada masalah dan riwayat penyakit keluarga atau keturunan. Hasil kegiatan pengabdian ini memiliki dampak positif yaitu dapat meningkatkan pengetahuan penderita DM tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari, Zulkarnain, Sijid SA. Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. UIN Alauddin Makassar. 2021;(November):237–41.
2. Windani C, Abdul M, Rosidin U. GAMBARAN SELF-MANAJEMEN PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI PUSKESMAS TAROGONG KABUPATEN GARUT. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*. 2019;15(1):1–11.
3. Kemenkes RI. Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). Ditjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, Kementerian Kesehatan RI. 2012. 1–39 p.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2021. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. 2021;(65).
5. Petersmann A, Nauck M, Müller-Wieland D, Kerner W, Müller UA, Landgraf R, et al. Definition, classification and diagnostics of diabetes mellitus. *Journal of Laboratory Medicine*. 2018;42(3):73–9.
6. Richardo B, Pengemanan D, Mayulu N. Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2021;17(1):9–20.
7. Agustina V, Tekege MI, Carolin F, Wulandari AD, Weya A, Lampongajo OGC. Deteksi Dini Penyakit Diabetes Melitus. *Jurnal Magistrorum Et Scholarium*. 2021;02(02):300–9.
8. Kemenkes RI. Infodatin : Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus. 2020. 34 p.