

Penyuluhan Hidup Sehat Cegah Kejadian Diabetes Melitus Di Lapas Kelas II B Padangsidempuan

Arinil Hidayah, Adi Antoni

Universitas AuFa Royhan Kota Padangsidempuan
(arinilhidayah1987@gmail.com, 081260835583)

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolic menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Insulin adalah hormone yang mengatur keseimbangan kadar gula darah. Akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa di dalam darah (hiperglikemia). Penderita diabetes mellitus seharusnya menerapkan pola makan seimbang untuk menyesuaikan kebutuhan glukosa sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui pola makan sehat. Suyono (2002) menyebutkan bahwa dalam rangkai pengendalian kadar glukosa darah 86,2% penderita DM mematuhi pola diet diabetes mellitus yang diajarkan, namun secara faktual jumlah penderita diabetes mellitus yang disiplin menerapkan program diet hanya berkisar 23,9%. Hal ini menjadi salah satu faktor risiko memperberat terjadinya gangguan metabolisme tubuh sehingga berdampak terhadap keberlangsungan hidup penderita diabetes mellitus. Maka berdasarkan permasalahan diatas, kami bermaksud untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa Penyuluhan tentang Hidup Sehat Cegah Komplikasi Diabetes Melitus pada Penderita Diabetes Melitus sebagai salah satu upaya mencegah kejadian komplikasi. Antusias masyarakat penghuni lapas sangat bagus, dan mereka merasakan manfaat dari penyuluhan dengan meningkatnya pengetahuan mereka terkait pencegahan diabetes mellitus dengan pola hidup sehat.

Kata kunci : diabetes mellitus, pola hidup sehat

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a chronic metabolic disorder caused by the pancreas not producing enough insulin or the body cannot use insulin that is produced effectively. Insulin is a hormone that regulates the balance of blood sugar levels. The result is an increase in glucose concentration in the blood (hyperglycemia). People with diabetes mellitus should adopt a balanced diet to adjust glucose needs according to the body's needs through a healthy diet. Suyono (2002) states that in the context of controlling blood glucose levels 86.2% of DM sufferers adhere to the recommended diabetes mellitus dietary pattern, but in fact the number of diabetics who are disciplined in implementing a diet program is only around 23.9%. This has become one of the risk factors aggravating the occurrence of metabolic disorders so that the impact on the survival of people with diabetes mellitus. So based on the problem above, we intend to hold community service in the form of counseling about healthy living to prevent the complications of diabetes mellitus in patients with diabetes mellitus as an effort to prevent the incidence of complications. The enthusiasm of the prison population is very good, and they feel the benefits of counseling by increasing their knowledge regarding the prevention of diabetes mellitus with a healthy lifestyle.

Keywords : Diabetes Mellitus, Healthy Lifestyle

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolic menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Insulin adalah hormone yang mengatur keseimbangan kadar gula darah. Akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa di dalam darah (hiperglikemia).

Estimasi terakhir IDF, terdapat 382 juta orang yang hidup dengan diabetes di dunia pada tahun 2013. Pada tahun 2035 jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 592 juta orang. Diperkirakan 382 juta orang tersebut, 175 juta diantaranya belum terdiagnosis, sehingga terancam berkembang progresif menjadi komplikasi tanpa disadari dan tanpa pencegahan (Depkes, 2016).

Penderita diabetes mellitus seharusnya menerapkan pola makan seimbang untuk menyesuaikan kebutuhan glukosa sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui pola makan sehat. Suyono (2002) menyebutkan bahwa dalam rangkapengendalian kadar glukosa darah 86,2% penderita DM mematuhi pola diet diabetes mellitus yang diajurkan, namun secara faktual jumlah penderita diabetes mellitus yang disiplin menerapkan program diet hanya berkisar 23,9%. Hal ini menjadi salah satu faktor risiko memperberat terjadinya gangguan metabolisme tubuh sehingga berdampak terhadap keberlangsungan hidup penderita diabetes mellitus.

Penyakit Diabetes Mellitus merupakan penyakit degeneratif yang dapat dikendalikan dengan empat pilar penatalaksanaan. Diet menjadi salah satu hal yang penting dalam empat pilar penatalaksanaan DM. (Soegondo, 2015)

Maka berdasarkan permasalahan diatas, kami bermaksud untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa Penyuluhan tentang Hidup Sehat Cegah Komplikasi Diabetes Melitus pada Penderita Diabetes Melitus sebagai salah

satu upaya mencegah kejadian komplikasi.

Dengan penyuluhan ini masyarakat diharapkan memiliki informasi dan pengetahuan yang memadai, sehingga mampu mencegah kejadian diabetes mellitus pada diri sendiri dan keluarga serta mampu untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan secara optimal.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan *softskill* dan *hardskill* sasaran kegiatan, yaitu masyarakat penghuni Lapas Kelas IIB Padangsidempuan. Adapun luaran kegiatan berupa pemahaman dan keterampilan sasaran dalam pola hidup sehat untuk mencegah kejadian diabetes mellitus. Keseluruhan kegiatan berdurasi selama 1 (satu) bulan diawali oleh survey awal untuk masukan dan rancangan detail kegiatan.

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan bersifat persuasive edukatif dengan metode ceramah dan diskusi, melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Tim pengabdian melakukan survey lokasi.
- b. Persiapan Kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian untuk merencanakan kegiatan yang mencakup waktu, materi dan teknis pelaksanaan kegiatan.
- c. Konfirmasi dengan pihak Pengurus Lapas Kelas IIB Padangsidempuan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan mengenai teknis pelaksanaan, tempat, sarana prasarana dan peserta.
- d. Setelah diperoleh kepastian waktu dan tempat pelaksanaan, Tim Pengabdian dibantu oleh Pengurus Lapas Kelas IIB Padangsidempuan mengundang 50 orang masyarakat penghuni lapas sebagai peserta.
- e. Pelaksanaan pembukaan penyuluhan dibuka oleh kepala Lapas Kelas IIB Padangsidempuan.

- f. Pelaksanaan penyuluhan oleh tim pengabdian.
- g. Selanjutnya dalam penyuluhan ini peserta diajak berdiskusi terkait dengan pola hidup sehat mencegah diabetes mellitus.

Uraikan bagaimana partisipasi mitra dalam pelaksanaan program serta Uraikan bagaimana evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Penyuluhan pada masyarakat



Gambar 2. Sesi diskusi dengan peserta



Gambar 3. Sesi foto bersama dengan peserta dan pengurus Lapas Kelas IIB Padangsidimpuan

Pada tahap awal kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini, kami berkunjung ke Lapas Kelas IIB Padangsidimpuan, dalam pertemuan ini dihasilkan beberapa hal, diantaranya bersepakat untuk mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat cegah diabetes mellitus.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 28 November 2018, pada pukul 10.00-12.00 WIB di Lapas Kelas IIB Padangsidimpuan. Yang berperan dalam penyuluhan yaitu penyuluh (Arinil Hidayah, SKM, M.Kes), moderator (Ns. Adi Antoni, S.Kep., M.Kep), fasilitator (Ryan Pebriansa), dan observer (Ratika Hayani). Penyuluhan berupa presentasi power point. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 50 orang. Penyuluhan dilakukan kepada penghuni lapas kelas IIB Padangsidimpuan, moderator menyampaikan salam dan membuka acara setelah itu pemateri menyampaikan isi materi. Setelah materi disampaikan, pemateri memberikan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan. Masyarakat diberi kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan *feedback*.

Masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Acara penyuluhan ditutup dengan salam oleh moderator. Penyuluhan dimulai sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya. Masyarakat memiliki kesiapan dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan peserta memahami tentang pola hidup sehat dalam mencegah kejadian diabetes mellitus.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tentang Hidup Sehat Cegah Kejadian Diabetes Melitus di Lapas Kelas IIB Padangsidimpuan berjalan dengan baik. Masyarakat tampak antusias dalam mengetahui tentang pola hidup sehat. Peserta penyuluhan berjumlah 50 orang,

kegiatan ini mendapat respon yang baik dari masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan antusias peserta dalam mendengarkan dan bertanya.

Kegiatan penyuluhan tentang Hidup Sehat Cegah Kejadian Diabetes Melitus pada masyarakat dapat dilakukan lebih sering agar terjadi paparan yang kontinu kepada masyarakat sehingga bisa memberikan perubahan pada perilaku masyarakat terkait pola hidup sehat.

5. REFERENSI

- ADA (American Diabetes Association). 2016. Standards of Medical Care in Diabetes 2016. *Diabetes Care*,39;1.
- ADA (American Diabetes Association). 2014. Executive summary: Standards of Medical Care in diabetes-2014, *Diabetes Care* 2014, 37;1, S5-13
- Soegondo. (2015). *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Tandra. (2009). *Segala Sesuatu Yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Jakarta: Kompas Gramedia
- DEPKES RI.,2016. *Pharmaceutical Care untuk Penyakit Diabetes Mellitus*. Jakarta: DEPKES RI. Hal:10-80