

Pengenalan dan Pencegahan Diabetes Melitus Di Kalangan Ibu PKK Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan tahun 2024

Adi Antoni¹, Abdullah AA², Yanna Wari Harahap³, Fatma Mutia⁴

^{1,2}Departement of Nursing, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

³Departement of Public Health, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

⁴Departement of Midwifery, Universitas Aufa Royhan, Padangsidempuan, Indonesia

(adiantoni100@gmail.com. HP. 085266874155)

ABSTRAK

Diabetes merupakan penyakit kronis yang umum menyerang masyarakat di seluruh dunia dan menimbulkan masalah bagi penderitanya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi para ibu tentang pengenalan penyakit diabetes pada Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Universitas Muhammadiyah Tapanuri Selatan Kota Padangsidempuan. Metode kegiatan ini meliputi latihan dan demonstrasi mengatasi peningkatan kadar gula darah melalui latihan kekuatan progresif. Pada tanggal 20 September 2024, sebanyak 75 orang ibu-ibu PKK mengikuti kegiatan ini selama dua jam. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh ibu-ibu PKK. Melalui pengabdian ini, ibu-ibu PKK akan mendapatkan pembelajaran tentang diabetes melitus, termasuk pengertian diabetes, tanda dan gejalanya, pencegahan dan pengobatannya di rumah, bahkan demonstrasi cara menurunkan kadar gula darah melalui latihan relaksasi otot progresif mengerti tentang. Hasil dari pengabdian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang deteksi dini dan pencegahan penyakit diabetes pada ibu-ibu PKK.

Kata kunci : diabetes melitus, pengenalan, pencegahan diabetes melitus

ABSTRACT

Diabetes is a chronic disease that commonly attacks people throughout the world and causes problems for sufferers. The aim of this community service is to educate mothers about the introduction of diabetes at the Family Welfare Empowerment (PKK) Muhammadiyah University of South Tapanuri Padangsidempuan City. The method of this activity includes exercises and demonstrations of overcoming increased blood sugar levels through progressive strength training. On September 20 2024, 75 PKK women took part in this activity for two hours. The target of this activity is all PKK mothers. Through this service, PKK mothers will learn about diabetes mellitus, including understanding diabetes, its signs and symptoms, prevention and treatment at home, and even a demonstration on how to lower blood sugar levels through progressive muscle relaxation exercises. It is hoped that the results of this service will increase knowledge about early detection and prevention of diabetes in PKK mothers.

Keywords: diabetes mellitus, introduction, prevention of diabetes mellitus

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya selalu meningkat setiap tahunnya dan menjadi beban kesehatan dunia. diperkirakan 537 juta orang akan mengalami diabetes mellitus menjadi 643 juta di tahun 2030 menjadi 783 juta di tahun 2045 (American Diabetes Association, 2022). Sekitar 163 juta orang menderita diabetes di wilayah *Western Pasific* dan

akan meningkat menjadi 212 juta pada tahun 2045 (IDF, 2020).

Jumlah penyakit tidak menular termasuk DM semakin meningkat di Indonesia dan akan terus meningkat pada tahun-tahun mendatang (PERKENI, 2021). Total kasus DM di Indonesia sebesar 10.681.400 (6,2% dari total penduduk dewasa sebesar 172.244.700 jiwa) dan menduduki peringkat 5 terbesar dunia (IDF, 2020). Riskesdas 2018 mencatat prevalensi penderita diabetes (15 tahun ke atas) meningkat dari 6,9% pada tahun 2013

menjadi 10,9% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

DM merupakan penyakit yang selalu menimbulkan berbagai masalah dalam kehidupan karena harus dijalani seumur hidup dan mempengaruhi proses kehidupan (AA et al., 2024). Pengetahuan terhadap DM sangat diperlukan bagi setiap orang. Pengenalan diabetes sejak dini dapat mencegah terjadinya diabetes dan risiko penularan terhadap keluarga (adi Antoni et al., 2023). Penanganan yang tidak tepat dapat menimbulkan berbagai komplikasi mikrovaskuler dan makrovaskuler dan mengganggu aktifitas sehari-hari (Smeltzer et al., 2013).

Edukasi terkait diabetes dapat membantu pesertanya mengontrol kadar glukosa darah (adi Antoni et al., 2023). Selain edukasi, latihan relaksasi juga dapat membantu memelihara kesehatan penderitanya (A. Antoni & Diningsih, 2021). Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengedukasi ibu-ibu PKK Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Kota Padangsidempuan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini ditujukan kepada Ibu-ibu PKK Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Kota Padangsidempuan. Pelaksanaan edukasi dilakukan pada tanggal 20 September 2024 selama 2 jam bertempat di Aula Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Kota Padangsidempuan dengan jumlah peserta sebanyak 75 orang.

Materi edukasi mencakup pengertian, istilah diabetes yang lazim di masyarakat, penyebab, factor risiko, cara terjangkau serta perjalanan penyakit. selain itu, penatalaksanaan dan latihan relaksasi sebagai upaya menjaga kadar glukosa darah tetap stabil.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi yang dilakukan kepada 75 ibu-ibu PKK Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Kota Padangsidempuan. Setelah diberikan edukasi terkait materi diabetes diperoleh bahwa terjadi peningkatan motivasi dan responsif terhadap kegiatan yang dilakukan. Selain itu para ibu-ibu memberikan respon positif terhadap kegiatan dan menceritakan pengalaman yang terjadi pada keluarga

dan tindakan apa yang sebaiknya agar diabetes tidak terjadi pada keluarga.

Setelah diberikan edukasi pengetahuan para ibu PKK mengalami peningkatan yang awalnya belum mampu menjawab pertanyaan pemateri hingga mampu menjawab pertanyaan hingga selesai kegiatan dengan baik dan benar.

Pilar penatalaksanaan diabetes melitus meliputi Pendidikan, terapi nutrisi medis, terapi olahraga, terapi obat (PERKENI, 2019). Edukasi diabetes merupakan pondasi untuk mencapai keberhasilan dari manajemen diabetes serta pencegahannya (Bukhs et al., 2019).

Edukasi diabetes penting karena dapat membantu penderita diabetes mengendalikan dan mengobati penyakitnya dengan tepat. Edukasi diabetes dapat membantu penderita diabetes: 1) Memahami diabetes, termasuk jenis-jenis diabetes dan bagaimana kondisi ini memengaruhi tubuh; 2) Memantau kadar gula darah secara teratur; 3) Mengatur pola makan yang sehat, menghitung karbohidrat, dan mengontrol asupan gula (Boels et al., 2019).

Selain itu pengelolaan terhadap stres dan menggunakan teknik relaksasi membantu penderita diabetes dapat menjalani hidup secara berkualitas. Kondisi stres penderita diabetes membuat penerimaan terhadap penyakit menjadi menurun sehingga pendekatan religi dan spiritual menjadi pondasi yang harus dimiliki penderita DM (AA et al., 2024; A. Antoni, Ahmad, et al., 2022; A. Antoni, Decroli, et al., 2022).

Mengenali potensi komplikasi diabetes, tanda-tanda peringatan, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala sangatlah penting dalam pencegahan diabetes (National Diabetes Statistics, 2020). Diabetes dapat memengaruhi hampir setiap bagian tubuh, termasuk otak, jantung, kulit, ginjal, saraf, dan telinga. Dengan edukasi diabetes, penderita diabetes dapat meminimalkan risiko komplikasi diabetes dan mengurangi morbiditas dan mortalitas (Centers for Disease Control and Prevention, 2019).

Latihan relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes (A. Antoni & Diningsih, 2021). Hal ini karena relaksasi dapat menghambat jalur umpan balik stress,

membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang menenangkan sistem saraf, Ini menghambat pelepasan hormon kortisol oleh korteks adrenal, meningkatkan konsumsi glukosa seluler. Selain relaksasi, penderita diabetes juga dapat mengontrol kadar gula darahnya dengan mengikuti program makan DM, mengonsumsi obat injeksi insulin yang diresepkan dokter (McElfish et al., 2022).

Orang yang menerima pendidikan diabetes lebih cenderung mengikuti praktik perawatan diri termasuk tidak merokok, pengecekan gula darah setiap hari, Periksa kaki Anda apakah ada luka setiap hari dan berolahraga secara teratur (CDC, 2024). Edukasi tentang diabetes dapat membantu pasien untuk lebih bertanggung jawab dalam mengendalikan kondisi kesehatannya. Edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang pencegahan diabetes, seperti komplikasi diabetes, sehingga dapat melakukan pencegahan sedini mungkin (Wijayanti, 2022).



Gambar 1. Pemberian Materi edukasi Diabetes kepada seluruh peserta ibu-ibu PKK Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Kota Padangsidimpuan.



Gambar 2. peserta menanggapi dan memberikan pertanyaan seputar Diabetes yang telah dipaparkan oleh pemateri.



Gambar 3 & 4. Pemateri mengajarkan praktik teknik relaksasi otot progresif sebagai latihan relaksasi dalam upaya menjaga kadar glukosa darah tetap stabil kepada seluruh peserta ibu-ibu PKK Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan Kota Padangsidimpuan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini dapat disimpulkan edukasi terkait pengenalan dan pencegahan diabetes sangat penting dilakukan untuk pencegahan dan peningkatan pengetahuan Ibu-ibu PKK tentang diabetes mellitus dan penatalaksanaannya.

Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat diinformasikan kepada para keluarga ibu-ibu PKK agar terhindar dan mencegah dari diabetes mellitus.

5. REFERENSI

- AA, A., Antoni, A., & Hadi, A. J. (2024). *The Role of Religiosity in Type 2 Diabetes Mellitus Patients: A Phenomenological*. 7(1), 1–7.
- American Diabetes Association. (2022). *Introduction: Standards of Medical Care in Diabetes — 2022*. 45(January), 2021–2022.
- Antoni, adi, Decroli, E., Afriwardi, Prayitno, I., Lipoeto, N. I., Efendi, N., Mudjiran, & Hardisman. (2023). Effect of Diabetes Self Management Education on Blood Sugar Level Control for Diabetics in Padangsidimpuan City. *Migration Letters*, 20, 345–350.
- Antoni, A., Ahmad, H., Hadi, A. J., & AA, A. (2022). Pengaruh Agama bagi Penderita Diabetes Mellitus dalam

- Menjalani Kehidupan. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 7(2), 117. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v7i2.275>
- Antoni, A., Decroli, E., Prayitno, I., Lipoeto, N. I., Efendi, N., Hadi, A. J., Ritonga, N., Ahmad, H., & Antoni, A. (2022). *Spirituality Domains and Spirituality of Diabetes Mellitus Type 2 Patients*. 6(1), 1360–1366.
- Antoni, A., & Diningsih, A. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kontrol Stres Fisiologis dan Psikologis Klien Diabetes Melitus Effect. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia: The Indonesian Journal of Health Promotion*, 4(2), 210–214. <https://www.jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/1497>
- Boels, A. M., Vos, R. C., Dijkhorst-Oei, L. T., & Rutten, G. E. H. M. (2019). Effectiveness of diabetes self-management education and support via a smartphone application in insulin-treated patients with type 2 diabetes: Results of a randomized controlled trial (TRIGGER study). *BMJ Open Diabetes Research and Care*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000981>
- Bukhsh, A., Khan, T. M., Nawaz, M. S., Ahmed, H. S., Chan, K. G., & Goh, B. H. (2019). Association of diabetes knowledge with glycemic control and self-care practices among pakistani people with type 2 diabetes mellitus. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 12, 1409–1417. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S209711>
- CDC. (2024). *Diabetes Education Linked to Better Care _ Diabetes _ CDC*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). On Your Way to Preventing Type 2 Diabetes. *United States Department of Health and Human Services*, 14. <https://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/prevent/On-your-way-to-preventing-type-2-diabetes.pdf>
- IDF. (2020). *International Diabetes Federation: Diabetes Atlas*.
- McElfish, P. A., Riklon, S., Purvis, R. S., Long, C. R., Felix, H. C., Hudson, J. S., Alik, D., Henske, J., Edem, D., O'Connor, G., Boyers, J., Rowland, B., & Selig, J. P. (2022). Study protocol for family model diabetes self-management education with Marshallese participants in faith-based organizations. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 30(September), 101007. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2022.101007>
- National Diabetes Statistics. (2020). National Diabetes Statistics Report, 2020. *National Diabetes Statistics Report*, 2.
- PERKENI. (2019). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia*. 1–133.
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46. www.ginasthma.org.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2013). 濟無 No Title No Title. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Wijayanti, D. (2022). The Effect of Health Education on Knowledge of The Prevention of Diabetes Mellitus. *Babali Nursing Research*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.37363/bnr.2022.3176>