
**PENDIDIKAN KESEHATAN 4 PILAR PENATALAKSANAAN DM PADA
PENDERITA DIABETES MELLITUS DI DESA MANUNGGANG JAE
KOTA PADANGSIDIMPUAN**

Febrina Angraini Simamora¹, Dina Mariana Manurung¹, Delfi Ramadhini²

Prodi Keperawatan Universitas Aufa Royhan
Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan
(febrina.angraini@yahoo.com)

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyebab kematian keenam di seluruh dunia, jumlah kasus diabetes mengalami peningkatan secara signifikan pada sepuluh tahun belakangan ini dan akan berdampak terhadap menurunnya angka harapan hidup, meningkatnya angka kesakitan, dan menurunnya kualitas hidup. DM merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan, hanya bisa dikontrol dengan melakukan pengelolaan berdasarkan 4 pilar yaitu edukasi, manajemen diet, olahraga dan obat-obatan. Untuk meningkatkan pengendalian terhadap penyakit diabetes mellitus pada masyarakat perlu dilakukan pendidikan kesehatan. Dengan kegiatan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan masyarakat penderita diabetes mellitus di desa Manunggang Jae mengalami peningkatan. Banyak tindakan penatalaksanaan DM yang sebelumnya tidak dipahami peserta, namun setelah diadakannya pendidikan kesehatan tentang 4 pilar penatalaksanaan DM maka peserta sudah merasa lebih mengerti. Diharapkan kegiatan-kegiatan pendidikan kesehatan terkait penyakit degeneratif yang banyak terjadi di masyarakat lebih sering dilakukan dan dapat bermanfaat bagi seluruh masyarakat di Desa Manunggang Jae.

Kata kunci : 4 pilar, penatalaksanaan, diabetes mellitus

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is the sixth cause of death worldwide, the number of diabetes cases has increased significantly in the last ten years and will have an impact on decreasing life expectancy, increasing morbidity and decreasing quality of life. DM is a disease that cannot be cured, it can only be controlled by managing it based on 4 pillars, namely education, diet management, exercise and medicine. To improve the control of diabetes mellitus in the community, health education is needed. With health education activities, the level of knowledge of people with diabetes mellitus in Manunggang Jae village has increased. Many DM management actions were not previously understood by the participants, but after the implementation of health education on the four pillars of DM management, the participants felt more understanding. It is hoped that health education activities related to degenerative diseases that occur in many communities will be carried out more frequently and can benefit all people in the village of Manunggang Jae.

Keywords: the four pillars, management, diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit kronis yang mempunyai karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena adanya kerja insulin, kelainan sekresi insulin, atau kedua-duanya dan membutuhkan terapi pengobatan yang lama untuk mengurangi risiko

kejadian komplikasi. DM tidak dapat disembuhkan tetapi glukosa darah dapat dikendalikan melalui 4 pilar penatalaksanaan diabetes mellitus seperti edukasi, diet, olah raga, dan obat-obatan. Penderita diabetes mellitus tipe II dengan obesitas dapat melakukan pengontrolan kadar gula darah dengan mengatur pola makan dan berolahraga secara teratur, selain itu kepatuhan minum obat sangat mempengaruhi kadar gula darah pada penderita (Simamora, F. A., & Siregar, H. R., 2019).

DM dapat menyerang warga segala lapisan umur dan sosial ekonomi. Di Indonesia saat ini masalah DM belum menempati skala prioritas utama pelayanan kesehatan walaupun sudah jelas dampak negatifnya, berupa penurunan kualitas hidup SDM, terutama akibat komplikasi menahun yang ditimbulkannya. Penanganan DM dapat dikelompokkan dalam 4 pilar, yaitu edukasi, perencanaan makan, latihan jasmani dan intervensi farmakologis (Utomo, A. Y. S., Julianti, H. P., & Pramono, D., 2011). DM tipe 2 sering juga disebut diabetes *life style* karena penyebabnya selain faktor keturunan, faktor lingkungan meliputi usia, obesitas, resistensi insulin, makanan, aktifitas fisik, dan gaya hidup juga menjadi penyebab prevalensi diabetes mellitus menjadi tinggi.

Edukasi bertujuan untuk mendidik penderita DM dalam mengontrol gula darah, mengurangi komplikasi dan meningkatkan kemampuan merawat diri sendiri demikian juga pengaturan makan penderita diabetes yang harus memperhatikan 3 J (Jenis, Jadwal, dan Jumlah). Jenis edukasi bisa dilakukan secara langsung atau mengikuti teknologi jaman sekarang yaitu melalui jaringan baik dari internet maupun dari smartphone.

Penggunaan internet dan smartphone telah lama diteliti dan terbukti efektif meningkatkan status kesehatan masyarakat. Akses internet memudahkan masyarakat untuk mencari informasi dan pembelajaran spesifik. Pencarian informasi di dominasi oleh pemanfaatan internet melalui media smartphone. Tren ini menjadi peluang praktisi kesehatan untuk menyampaikan informasi kesehatan dengan media social. WhatsApp merupakan aplikasi yang paling sering digunakan dan dengan durasi yang paling lama oleh pengguna smartphone. Pengguna WhatsApp dapat memanfaatkan fasilitas mengirim pesan, gambar, video dan video call hingga membuat kelompok diskusi (Yunitasari, T., Yuniarti, Y., & Mintarsih, S. N., 2019).

Permasalahan yang dirumuskan yaitu rendahnya pengetahuan dan keterampilan dalam penatalaksanaan diabetes mellitus tipe 2. Untuk memperbaiki situasi dan peningkatan kasus diabetes mellitus, maka perlu diadakan penyuluhan terkait 4 pilar penatalaksanaan diabetes mellitus tipe 2.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berupa metode pendidikan kesehatan. Panitia pelaksana terdiri dari : ketua tim dan anggota yang berasal dari dosen dan mahasiswa program studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aafa Royhan di Kota Padangsidempuan.

Metode ini dipilih karena sesuai dengan permasalahan yang ada di masyarakat yaitu banyaknya masyarakat yang belum mengetahui tentang 4 pilar penatalaksanaan diabetes mellitus.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi beberapa tahap antara lain: persiapan, pelaksanaan, penyusunan laporan, dan terakhir adalah tahap publikasi. Uraian kegiatan pada tahap-tahap tersebut adalah sebagai berikut:

Tahap Persiapan , Tahap persiapan meliputi: koordinasi dengan kepala desa Manunggang Jae untuk kesediaan kerjasama dalam program pengabdian kepada masyarakat, menyusun jadwal kegiatan, dan melakukan pembagian tugas tim pelaksana.

Ketua bertugas menjelaskan maksud dan tujuan, pelaksanaan, dan evaluasi pengabdian kepada masyarakat sedangkan anggota bertugas melaksanakan dan evaluasi pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa bertugas membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Tahap Pelaksanaan, Tahap pelaksanaan meliputi: pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ke mitra berupa kegiatan penyuluhan tentang 4 pilar penatalaksanaan diabetes mellitus meliputi : mengikuti pola makan sehat, meningkatkan kegiatan jasmani, menggunakan obat diabetes dan obat-obat pada keadaan khusus secara aman dan teratur, melakukan Pemantauan Glukosa Darah Mandiri (PGDM).

HASIL

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 19 April 2019 yang dilaksanakan oleh Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep dan Ns. Dina Mariana Manurung, Delfi Ramadhini, SKM, M.Biomed serta kelompok mahasiswa prodi keperawatan program sarjana semester VI yang sedang melaksanakan praktek belajar lapangan di desa Manunggang Jae.



Gambar 1. Penkes 4 Pilar Penatalaksanaan DM

Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan diantaranya meliputi; jumlah peserta yang hadir ada 22 orang. Secara umum peserta tampak antusias dengan materi yang disampaikan, hal ini ditunjukkan dengan selama materi disampaikan peserta memperhatikan, diakhir kegiatan beberapa peserta menyampaikan pertanyaan - pertanyaan dan peserta dapat menjawab pertanyaan yang diberikan pada akhir acara.



Gambar 2. Responden Penkes 4 pilar pengelolaan DM

PEMBAHASAN

Dari kegiatan ini didapatkan beberapa data terkait pengetahuan peserta baik sebelum maupun sesudah mendapat pelatihan kesehatan tentang materi. Perbandingan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mendapat pelatihan ini merupakan evaluasi jangka pendek terhadap capaian tujuan kegiatan yaitu berupa peningkatan pengetahuan peserta terhadap materi yang disampaikan yaitu tentang 4 pilar penatalaksanaan diabetes mellitus : nutrisi, latihan fisik, konsumsi obat DM, dan pemantauan kadar gula darah secara rutin.

Mayoritas responden merasa semangat untuk bisa merubah pola hidup dengan 4 pilar pengelolaan DM yang telah disampaikan, responden berharap kadar gula darah bisa dikontrol sepanjang hidupnya. Hal ini bisa kita artikan bahwa pendidikan (education) secara umum adalah sebagai upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok atau masyarakat, sehingga dapat melakukan apa yang diharapkan oleh pendidik. Dalam konteks pasien DM Tipe 2 melalui edukasi bisa mencoba menerapkan 4 pilar pengelolaan DM agar kualitas hidupnya meningkat.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rygg, et al (2010) menyatakan bahwa pasien dengan diabetes menjelaskan alasan untuk menghadiri kelas edukasi; yaitu pasien DM yang mengalami masalah yang membuat mereka merasa tidak nyaman dengan penyakit mereka. Masalah mereka merasa tidak nyaman baik berasal dari kurangnya informasi dan dari kurangnya kontak dengan pasien lain sesama diabetes. Ini mempengaruhi perilaku pasien sehari-hari seperti dalam pengaturan diet, obat-obatan, pengaturan sosial dan perubahan gaya hidup.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Yunitasari, T., Yuniarti, Y., & Mintarsih, S. N. (2019) bahwa pemberian edukasi 4 pilar penatalaksanaan diabetes mellitus tipe 2 dengan media WhatsApp efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku pasien Prolanis.

Hasil Kegiatan ini juga sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Simamora, F. A., & Daulay, N. M. (2019) yaitu kegiatan manajemen diet, latihan fisik, dan perawatan kaki DM dapat dilakukan lebih sering agar para penderita lebih mengetahui bagaimana pentingnya menjaga kesehatan dan dapat lebih menambah pengetahuan dalam hal kesehatan dan melakukan pencegahan dini terhadap komplikasi diabetes mellitus.

Pasien DM harus belajar bagaimana untuk mengevaluasi diri, memutuskan tindakan apa yang perlu diambil untuk mengurus kebutuhan mereka, dan melakukan tindakan-tindakan, dan tindakan ini akan menjadi mungkin dengan pendidikan tentang DM . Teori *self-care deficit* Orem bisa menjadi panduan yang berguna pada diabetes manajemen diri pendidikan untuk meningkatkan perilaku perawatan diri seorang pasien DM (Surucu & Kizilci, 2010).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan yang diberikan masih butuh pendampingan khusus bagi peserta masyarakat, dan seharusnya lebih sering dilaksanakan agar dapat menghasilkan perubahan perilaku pada masyarakat, selain itu harapannya kegiatan ini bisa memberikan dampak yang baik bagi masyarakat.

REFERENSI

- Putra, I. W. A., & Berawi, K. (2015). 4 pilar Penatalaksanaan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Majority*, 4(9), 8-12.
- Simamora, F. A., & Siregar, H. R. (2019). Efektivitas model pemberdayaan diri terhadap aktivitas perawatan diri klien diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal education and development*, 7(4), 6-6.
- Simamora, F. A., & Daulay, N. M. (2019). IBM Self Management (Manajemen Diet, Latihan Fisik, dan Perawatan Kaki) Pada Penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AuFa (JPMA)*, 1(1), 1-4
- Yunitasari, T., Yuniarti, Y., & Mintarsih, S. N. (2019). EFEKTIVITAS EDUKASI 4 PILAR PENATALAKSANAAN DIABETES MELLITUS TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU PASIEN PROLANIS. *JURNAL RISET GIZI*, 7(2), 131-134.
- Utomo, A. Y. S., Julianti, H. P., & Pramono, D. (2011). *Hubungan antara 4 pilar pengelolaan diabetes mellitus dengan keberhasilan pengelolaan diabetes mellitus tipe 2* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Rygg L, Steinsbekk A, Rise M.B, Lomundal B & Solberg H.S. (2012). Reasons for participation in group-based type 2 diabetes self-management education. a qualitative study. *Scandinavian Journal of Public Helath*. <http://www.jrgscandinavi.org>.
- Surucu & Kizilci. (2010). Use of Orem's self-care deficit nursing theory in the self-management education of patients with type 2: a case study. *Bulletin luxembourgeois des questions sociaux*