

**UPAYA POLA HIDUP SEHAT DALAM MENCEGAH PENYAKIT
KOMPLIKASI PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI DESA LAMU**

Torajasa Achamar¹⁾ dan Gayatri Djafar Soga²⁾

^{1,2)}Universitas Bina Mandiri Gorontalo

Email¹⁾: author1@namadomain.com,

E-mail: torce2501@gmail.com

Email: gayatri.soga22@gmail.com*

ABSTRACT

Diabetes is a degenerative disease whose prevalence continues to increase every year. Knowledge about disease, diet, and lifestyle are factors that cause the increase. Lamu Village is an urban area, generally has an urban lifestyle, which has experienced the convenience of technology to make lifestyle changes, especially diet and lack of physical activity. This condition is the idea of research on lifestyle maintenance and diabetes prevention. The results of this activity show that the knowledge level of the respondents is 74.8% in the good category, the remaining 25.2% is in the sufficient category. The diet is in the good category 69.5%, the enough category is 20.5%. Physical activity 80.5% is in the good category and 19.5% is in the sufficient category. The existence of continuous education about diabetes, the causative factors and a healthy lifestyle has provided changes in improving healthy lifestyles. After this PKMD-PPM activity ends, it is hoped that it can increase the knowledge of the Lamu Village community regarding the management of diabetes.

Keywords: PHBS, Diabetes; Lamu Village

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronik yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan [1]. Tingginya DM merupakan penyakit gangguan metabolik menahun akibat produksi insulin atau sensitivitas insulin yang diproduksi. Insulin adalah hormon yang mengatur keseimbangan kadar gula darah. Akibatnya terjadi peningkatan konsentrasi glukosa di dalam darah atau disebut hiperglikemia. Terdapat dua kategori utama DM, yaitu tipe 1 dan tipe 2 [3]. DM tipe 1, disebut insulin-dependent atau juvenile/childhood-onset diabetes, ditandai dengan kurangnya produksi insulin. DM tipe 2, disebut noninsulin-dependent atau adult-onset diabetes, disebabkan penggunaan insulin yang kurang efektif oleh tubuh. DM tipe 2 merupakan 90% dari seluruh DM [6]

Data terbaru dari WHO (Badan Kesehatan Dunia), Indonesia menduduki peringkat keempat terbesar dalam jumlah penyandang DM di dunia. Indonesia menempati urutan keempat setelah India, Cina, dan Amerika. Penderita DM di seluruh dunia hampir

mencapai 150 juta orang dan di Indonesia mencapai 8,4 juta orang. Jumlah tersebut akan meningkat dua kali lipat pada tahun 2025 dan paling banyak terjadi di negara-negara berkembang, terutama di Asia Tenggara [7]. Penyakit DM tipe 2 merupakan penyakit degeneratif yang sangat terkait pola makan [5]. Penyerapan gula menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan mendorong peningkatan sekresi hormon insulin untuk mengontrol kadar gula darah.

Faktor lain yang memberikan andil sangat besar pada prevalensi penyakit diabetes melitus adalah pola hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik dan obesitas. Maka dari itu hal terpenting dari pengendalian DM adalah mengendalikan faktor risiko [4].

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang [2] Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif.

Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal. Namun pada kenyataannya, di kawasan pedesaan perhatian masyarakat akan pentingnya melakukan PHBS masih minim, khususnya masyarakat di Desa Lamu Kabupaten Boalemo merupakan daerah dimana masyarakatnya masih kurang pengetahuan dan informasi sehingga masalah kesehatan masyarakat masih menjadi masalah yang cukup besar, tentang pentingnya menjaga Perilaku Hidup bersih sehat. Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat dalam merealisasikan PHBS, maka program Penyuluhan dan Praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat Desa Lamu untuk melakukan Perilaku Hidup sehat dalam meningkatkan mutu hidup serta meningkatnya kesehatan masyarakat dengan indikator angka kesakitan dan angka Masyarakat sebagai penderita Diabetes.

Program Kesehatan Masyarakat Desa (PKMD) merupakan suatu bentuk pengabdian mahasiswa kepada masyarakat, untuk mengaplikasikan apa yang sudah diterima selama perkuliahan dan mendorong untuk mengatasi masalah yang ada di masyarakat. Kondisi masyarakat di Indonesia mengalami perubahan yang sangat signifikan. Salah satu bentuk perubahan yang terjadi saat ini adalah kondisi ekonomi dan budaya. Kondisi inilah sebagai sumber pembelajaran dalam kegiatan PKMD.

Kegiatan PKMD ini dalam untuk memecahkan masalah yang terjadi di masyarakat dan dengan PKMD ini diharapkan dapat membantu perubahan masyarakat desa dan memaksimalkan potensi warganya dengan bantuan mahasiswa, adapun PKMD terintegrasi Pengabdian Masyarakat yang kami lakukan adalah Upaya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Komplikasi Pada Penderita Diabetes Melitus.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Upaya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Komplikasi Pada Penderita Diabetes Melitus dilakukan dengan beberapa tahap. Pertama, tahap sosialisai, berupa penyuluhan pentingnya PHBS guna meningkatkan kesadaran masyarakat. Kedua, tahap pemeriksaan

kesehatan, dan ketiga tahap contoh praktik PHBS. Berikut agenda penyuluhan dan praktik PHBS (Perilaku Hidup Bersih Sehat) yang direncanakan.

HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Program PKMD Terintegrasi PPM Universitas Bina Mandiri Gorontalo. Materi terdiri dari Upaya Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Komplikasi Pada Penderita Diabetes Melitus. DM merupakan hal yang krusial di masyarakat, umumnya masyarakat belum paham betul pentingnya pola hidup sehat untuk terhindar dari DM. Ada banyak faktor penyebab DM antara lain difungsi pankreas, keturunan, infeksi virus, obesitas, pola makan yang buruk, rokok serta alkohol, stress berlebih dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pola hidup yang tidak sehat. Diantara faktor penyebab kemungkinan kurangnya pengetahuan, pola makan dan aktivitas fisik yang semakin berkurang. Salah satu faktor yang bisa menjadi pemicu DM di Desa Lamu adalah pola makan di daerah Desa Lamu mengandung karbohidrat tinggi.

Konsumsi karbohidrat yang tinggi menjadi salah satu faktor resiko DM. Maka dari itu perlu ditanamkan kepada masyarakat untuk dapat memanfaatkan hidup dengan baik dengan cara menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit khususnya penyakit DM. Kami mengkaji bahwa di daerah RW 2 Desa Lamu, Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo menurut Kepala Desa Lamu ada beberapa komunitas kesehatan yang memperdulikan tentang masalah kesehatan yaitu DM. Kemudian di daerah tersebut ada sebuah Klinik yang dapat mewadahi warga untuk dapat memahami pengetahuan tentang DM.



Gambar 1. Penyuluhan Pola Hidup Sehat Dalam Mencegah Penyakit Komplikasi

Tim kami memutuskan untuk mengambil kesempatan tersebut yaitu dengan bekerja sama dengan komunitas DM tersebut untuk mengadakan penyuluhan namun dikemas dengan cara yang berbeda dan unik, yaitu dengan penyuluhan yang dikemas dengan senam pagi dan memberikan beberapa hadiah dan doorprize supaya semakin menarik. Besar harapan sosialisasi yang dilakukan dapat membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat agar terhindar dari DM. Inovasi PKM meliputi inovasi input, inovasi proses, inovasi produk (output) dan inovasi sistem PKM. Pada pengabdian ini ada dua inovasi yang dilakukan Pertama, inovasi dalam input PKM berwujud pelaku dan sumberdaya pendukung yang diaplikasikan. Sedangkan inovasi sumberdaya mencakup adanya skema PKM Prioritas Multitahun dan alokasi anggarannya. Kedua, inovasi dalam proses PKM, berupa inovasi metode atau pendekatan PKM, yaitu penyuluhan kepada masyarakat.



Gambar 2. Kegiatan Kerja Bakti Dilingkungan Desa Lamu

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan responden 74,8 % masuk kategori baik, sisanya 25,2% masuk katagori cukup. Pola makan masuk katagori baik 69,5%, katagori cukup 20,5 %. Aktivitas fisik 80,5 % termasuk katagori baik dan 19,5 % masuk kategori cukup. Responden pada penelitian ini pada umumnya mengetahui dengan baik tentang penyakit. Walaupun masuk desa Lamu Kabupaten Boalemo, keberadaannya lebih dekat di area pusat Kabupaten, sehingga lebih mudah mengakses sumber informasi, internet ataupun media informasi. Kondisi seperti ini akan berpengaruh pada tingkat pengetahuan warga.

Hampir semua responden berada pada wilayah instalasi kesehatan berupa klinik, yang secara aktif memberikan edukasi dan pelayanan informasi tentang penyakit degeneratif. Sebagian warganya tergabung dalam klub senam sehat sehingga ada kegiatan rutin senam bersama. Pada lokasi ini terlihat ideal peran edukasi dari klinik kesehatan dan sikap pro aktif dari masyarakat untuk memelihara kesehatan. Poin penting lainnya dari data yang diperoleh adalah penggunaan obat-obat antidiabetes yang benar. Penggunaan obat harus disertai dengan perubahan pola hidup sehat yang meliputi pola makan dan aktivitas fisik sudah mencukupi.

SIMPULAN

Penyuluhan terkait DM sangat berguna bagi warga. Dengan diadakannya penyuluhan ini, warga menjadi mengetahui betapa pentingnya menjaga pola hidup dan pola makan. Penyakit DM merupakan penyakit degeneratif yang makanan seperti karbohidrat/ gula, protein, lemak, dan energi yang berlebihan dapat menjadi faktor resiko awal kejadian DM, faktor lain yang memberikan andil sangat besar pada prevalensi penyakit DM melitus adalah gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, diet yang tidak sehat dan tidak seimbang serta obesitas. Maka dari itu hal terpenting dari pengendalian DM adalah mengendalikan faktor risiko. Tujuan penting dari pengelolaan DM adalah memulihkan kekacauan metabolisme sehingga segala proses metabolik kembali normal. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman terhadap warga akan pentingnya menjaga pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit DM dan diperlukan pengetahuan tentang penanganannya, pengendalian pola makan dan aktifitas fisik

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Bina Mandiri Gorontalo yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini berjalan lancar sesuai dengan harapan penulis.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Dewi, R. P. (2013). Faktor Risiko Perilaku yang Berhubungan dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 1–11.
- [2] Chandra, F., & Restuastuti, T. (2007). Faktor-Faktor Risiko Pasien Diabetes Melitus. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23(3), 142–147.
- [3] Idrus & Jafar. 2014. *Diabetes Melitus dan Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- [4] Rudi. 2017. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Diabetes Mellitus*. Jakarta: PT Penebar Swadaya
- [5] Sukma. 2012. *Lima Strategi Penderita Diabetes Mellitus Berusia Panjang*. Yogyakarta: Kanisius.
- [6] Toharin. 2015. *Diabetes Mellitus Ditinjau Dari Berbagai Aspek Penyakit Dalam*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- [7] Warpasari. 2010. *Kiat Mengatasi Penyakit Diabetes, Hiperkolesterolemia, Stroke*. Jakarta: PT. Intisari Mediatama.