



EDUKASI KESEHATAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DIABETES DI ERA PANDEMI COVID-19

Cecilia Widijati Imam¹, Rea Ariyanti², Vincensia Dea Prasetya P³

^{1,2,3} STIKes Panti Waluya Malang

*raswati.p.rahayu@gmail.com

ABSTRACT

Community Partnership Program Activity "Health Education in Efforts to Prevent Diabetes in the Covid 19 Pandemic Era" with an initial assessment of the situation in the field through cadres and residents. The initial assessment found the problem that there was still a lack of understanding by cadres and residents regarding non-communicable diseases and that efforts to prevent diabetes were not yet optimal. The majority of PTM occurs in low and middle income countries. The increase in cases of Non-Communicable Diseases (PTM) will significantly increase the burden on society and the government, because handling takes a long time, costs a lot and is high technology. PTM risk factors are closely related to lifestyle. Based on the WHO report in 2011, the four main factors causing PTM are unhealthy food, smoking habits, alcohol use, unhealthy lifestyles such as inadequate physical activity. In addition, the low level of public awareness of health is also the cause of the high incidence of PTM. This community service activity begins with disseminating information to cadres and residents regarding the understanding of non-communicable diseases and efforts to prevent diabetes by using learning media in the form of videos. With this education about diabetes, it is hoped that cadres and residents can carry out preventive efforts optimally.

Keywords: Non-Communicable Diseases, Diabetes

ABSTRAK

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat "Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes di era pandemic covid 19" dengan pengkajian awal terhadap keadaan di lapangan melalui kader dan warga. Pengkajian awal di dapatkan permasalahan bahwa masih kurangnya pemahaman kader dan warga terkait penyakit tidak menular dan belum optimalnya upaya pencegahan penyakit diabetes. Mayoritas PTM terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Meningkatnya kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) secara signifikan akan menambah beban masyarakat dan pemerintah, karena penanganannya membutuhkan waktu yang tidak sebentar, biaya yang besar dan teknologi tinggi Faktor risiko PTM berkaitan erat dengan pola hidup. Berdasarkan laporan WHO tahun 2011, Empat faktor utama penyebab PTM adalah makanan tidak sehat, kebiasaan merokok, penggunaan alkohol, gaya hidup tidak sehat seperti aktivitas fisik yang kurang. Selain itu, tingkat kepedulian masyarakat akan kesehatan yang masih rendah juga menjadi penyebab tingginya kejadian PTM. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan melakukan sosialisasi kepada kader dan warga terkait pengertian penyakit tidak menular dan upaya pencegahan diabetes dengan menggunakan media pembelajaran berupa video. Dengan adanya edukasi mengenai diabetes ini diharapkan para kader dan warga dapat melakukan upaya pencegahan dengan optimal.

Kata kunci: Penyakit Tidak Menular, Diabetes

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit atau kondisi medis yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya atau dengan pengertian lain merupakan penyakit yang bukan disebabkan oleh proses infeksi (tidak infeksius). Mayoritas PTM terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Meningkatnya kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) secara signifikan akan menambah beban masyarakat dan pemerintah, karena penanganannya membutuhkan waktu yang tidak sebentar, biaya yang besar dan teknologi tinggi.

Penyakit kronis yang tidak ditularkan atau lebih dikenal dengan penyakit tidak menular (PTM) menjadi tren penyakit saat ini. Menurut WHO pada tahun 2016, PTM yang meliputi penyakit jantung, stroke, kanker, diabetes, dan penyakit paru obstruktif kronis merupakan penyebab kematian hampir 75% di dunia. Faktor risiko PTM berkaitan erat dengan pola hidup. Berdasarkan laporan WHO tahun 2011, Empat faktor utama penyebab PTM adalah makanan tidak sehat, kebiasaan merokok, penggunaan alkohol, gaya hidup tidak sehat seperti aktivitas fisik yang kurang. Selain itu, tingkat kepedulian masyarakat akan kesehatan yang masih rendah juga menjadi penyebab tingginya kejadian PTM. Karena sifatnya kronis dan baru muncul gejala fisik setelah terjadi komplikasi, PTM sering dianggap sebelah mata. Orang dengan obesitas, tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, kolesterol tinggi, dan riwayat PTM pada orang tua berisiko tinggi terkena PTM (Depkes, 2015).

Meningkatnya kejadian PTM menambah beban penyakit di Indonesia. Beban yang dimaksud meliputi kerugian finansial, angka morbiditas atau keadaan sakit yang tinggi, dan mortalitas atau angka kematian yang tinggi. Menyikapi fenomena ini, pemerintah mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang mengedepankan upaya promotif dan preventif. Program Germas diimplementasikan dalam bentuk CERDIK: Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet yang sehat dan seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stress. Salah satu bentuk pencegahannya yakni dengan mengecek kesehatan secara berkala.

Edukasi penatalaksanaan DM dengan melibatkan kader juga sangat penting bagi anggota masyarakat yang lainnya, mengingat Diabetes Melitus merupakan penyakit hereditas yang berisiko bagi anggota masyarakat yang lainnya. Selain itu, Diabetes Melitus merupakan penyakit kronis yang menurunkan kemampuan dari pasien, sehingga jika kader dilibatkan dalam program edukasi ini, masyarakat dapat membantu melakukan penatalaksanaan DM dan meningkatkan perilaku perawatan diri pada pasien saat kondisi pasien mulai memburuk.

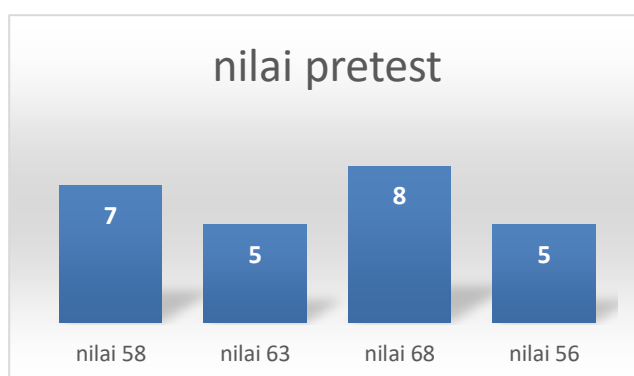
Diabetes umumnya terjadi pada saat pola gaya hidup dan perilaku sudah modern dan mapan. Pemberdayaan penyandang DM memerlukan partisipasi aktif pasien, keluarga dan masyarakat. Tim kesehatan mendampingi pasien dalam menuju perubahan perilaku sehat. Untuk mencapai keberhasilan perubahan perilaku, dibutuhkan edukasi yang komprehensif dan upaya peningkatan motivasi (Perkeni, 2011). Edukasi merupakan salah satu proses berlangsung secara terus menerus, yang kemajuannya harus terus diamati. Tujuan pendidikan kesehatan pertamanya untuk meningkatkan pengetahuan tentang DM. Pengetahuan tersebut akan menjadi titik tolak perubahan sikap dan gaya hidup mereka serta pada akhirnya adanya perubahan perilaku masyarakat dan pasien DM dan meningkatnya kepatuhan yang selanjutnya akan meningkatkan kualitas hidup pasien DM. Edukasi yang dilaksanakan pada kegiatan ini melibatkan masyarakat sekitar dan kader.

METODE

Metode pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan 3 tahap yaitu tahap persiapan, Tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan tim pengabdian melakukan perijinan terkait kegiatan yang akan dilakukan, dan berdiskusi menentukan waktu pengabdian masyarakat. Pada tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi kepada kader dan warga tentang pencegahan diabetes. Pada tahap evaluasi dilakukan untuk menilai pemahaman kader dan warga terhadap materi yang telah diberikan, sebelum pemberian materi terlebih dahulu akan diberikan pretest dan diberikan posttest pada akhir kegiatan.

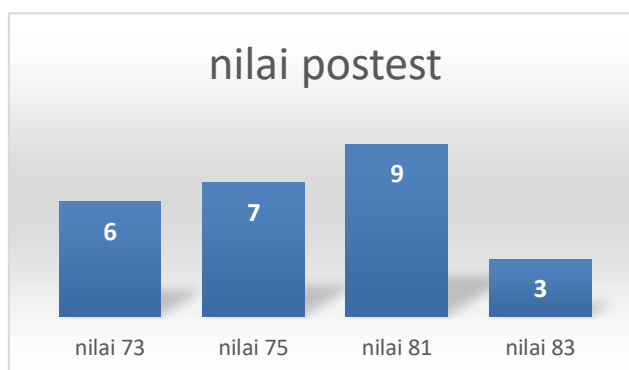
HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan edukasi kesehatan terlebih dahulu tim pengabdian melakukan pretest kepada kader dan warga. Setelah dilakukan pre test maka diperoleh nilai sebagai berikut:



Gambar 1. Nilai pretest

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan 2 (dua) kali pada tanggal 23 dan 27 januari 2021 dengan metode ceramah dan diskusi interaktif bersama kader dan warga RT.15 Dusun persen sejumlah 25 orang dengan materi penyuluhan penyakit tidak menular dan pencegahan penyakit diabetes. Materi yang diberikan yaitu tentang penyakit tidak menular mulai dari pengertian hingga factor risiko, materi diabetes dari pengertian hingga langkah-langkah pencegahan penyandang diabetes di masa pandemic covid-19.



Gambar 2. Nilai posttest

Setelah dilakukan penyuluhan tim pengabdian akan melakukan posttest pada akhir kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman kader dan warga terkait materi yang telah diberikan. Meningkatnya kejadian PTM menambah beban penyakit di Indonesia. Beban yang dimaksud meliputi kerugian finansial, angka morbiditas atau keadaan sakit yang tinggi, dan

mortalitas atau angka kematian yang tinggi. Menyikapi fenomena ini, pemerintah mencanangkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang mengedepankan upaya promotif dan preventif. Program Germas diimplementasikan dalam bentuk CERDIK: Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet yang sehat dan seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stress. Salah satu bentuk pencegahannya yakni dengan mengecek kesehatan secara berkala.

Diabetes umumnya terjadi pada saat pola gaya hidup dan perilaku sudah modern dan mapan. Pemberdayaan penyandang DM memerlukan partisipasi aktif pasien, keluarga dan masyarakat. Tim kesehatan mendampingi pasien dalam menuju perubahan perilaku sehat. Untuk mencapai keberhasilan perubahan perilaku, dibutuhkan edukasi yang komprehensif dan upaya peningkatan motivasi (Perkeni, 2011).

SIMPULAN

Kesimpulan dari Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berjalan dengan lancar. Antusias kader dan warga sangat baik, aktif dan dapat bekerjasama dengan baik. Hasil dari kegiatan ini dilihat dari hasil pretest dan posttest adalah pemahaman kader dan warga tentang penyakit tidak menular dan pencegahan diabetes dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dirjen PTM. (2019). Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular, Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Dirjen PTM. (2019). Buku Pintar Kader Posbindu, Menteri Kesehatan Republik Indonesia
- Farindira, dkk. (2020). Gerakan Pemuda sebagai Gerakan Basis Promotif dan Preventif Pra Lansia dan Lansia. Jurnal pengabdian Untuk Mu Negeri.
- PERKENI. (2011). Konsensus Pengelolaan dan pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 di Indonesia, PB Perkeni
- PERKENI. (2019). Pedoman Pengelolaan dan pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 di Indonesia, PB Perkeni
- Purdiyani, F. (2016). Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) Oleh Wanita Lansia Dalam Rangka Mencegah Penyakit Tidak Menular Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilongok 1. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal) Volume 4, Nomor 1, Januari 2016