

Penyuluhan Tentang Penanganan Covid-19 Terhadap Penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) Diabetes Melitus

Mido Ester J. Sitorus¹, Henny Arwina Br. Bangun², Yenni Gustiani Tarigan³

^{1,2,3}Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : midoester2211@gmail.com

Abstrak

Penyakit Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu penyakit gangguan metabolisme yang ditandai peningkatan kadar gula darah oleh karena insufisiensi fungsi insulin. Pada pasien diabetes melitus seringkali mengalami masalah kesehatan lain seperti kegemukan, penyakit jantung dan penyakit ginjal yang semakin memperberat masalah kesehatannya terutama jika terpapar covid 19 yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya kematian. Kebutuhan akan informasi yang menguatkan dan memberikan penyegaran akan pengetahuan yang dimiliki sangat dibutuhkan agar selama menjalani kehidupan di masa pandemic ini agar tetap sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan diskusi dan tetap mematuhi protokol kesehatan yaitu pakai masker, jaga jarak, cuci tangan pakai sabun. Kegiatan ini dilakukan dengan media leaflet dengan jumlah keseluruhan peserta kegiatan yaitu berjumlah 11 orang walaupun pada awalnya ditargetkan sebanyak 20 orang. Hasil dari kegiatan ini masyarakat yang datang ke Puskesmas Sigompul, Kecamatan Lintong Nihuta menyampaikan 80% merasa sangat puas dan 20 % puas dengan kegiatan penyuluhan ini. Hasil ini didapatkan melalui kuesioner setelah kegiatan ini berlangsung. Hal ini dapat diketahui dengan antusiasme dari peserta untuk menanyakan terkait pola hidup yang sehat. Pada pasien dengan diabetes melitus harus memiliki perilaku yang sehat dan rajin berolahraga demi menjaga stamina tubuh dan mengikuti pengobatan yang dilakukan selama ini. Kegiatan penyuluhan pada pasien dengan penyerta tidak hanya diabetes melitus sangat diperlukan untuk memberikan informasi, menguatkan pemahaman dan menginformasikan informasi yang terupdate terkait bagaimana covid 19 dapat mempengaruhi pasien khususnya dengan penyakit penyerta.

Kata kunci : **Penyuluhan, Covid, Diabetes Militus**

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disorder disease characterized by an increase in blood sugar levels due to insulin function insufficiency. Diabetes mellitus patients often experience other health problems such as obesity, heart disease and kidney disease which further aggravates their health problems, especially if exposed to COVID-19 which can eventually lead to death. The need for information that strengthens and provides a refresher on the knowledge possessed is very much needed so that while living life during this pandemic period to stay healthy. The method used in this community service activity is carried out by counseling and discussion methods and still complying with health protocols, namely wearing masks, keeping distance, washing hands with soap. This activity was carried out using leaflet media with a total number of 11 participants, although initially it was targeted to be 20 people. As a result of this activity, people who came to the Sigompul Health Center, Lintong Nihuta District, said that 80% were very satisfied and 20% satisfied with this outreach activity. These results were obtained through a questionnaire after this activity took place. This can be seen by the enthusiasm of the participants to ask questions related to a healthy lifestyle. Patients with diabetes mellitus must have healthy behavior and diligently exercise in order to maintain body stamina and follow the treatment that has been carried out so far. Counseling activities for patients with co-morbidities, not only diabetes mellitus, are needed to provide information, strengthen understanding and provide updated information regarding how COVID-19 can affect patients, especially those with co-morbidities.

Keywords: **Counseling, Covid, Diabetes Militus**

PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula darah yang tinggi dan gangguan metabolisme pada umumnya, yang pada perjalanannya bila tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi baik yang akut maupun yang menahun. Kelainan dasar dari penyakit ini ialah kekurangan hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas, yaitu kekurangan jumlah dan atau dalam kerjanya (Isniati,2003). Laporan statistik menurut International Diabetes Federation (IDF), di dunia lebih dari 382 juta orang menderita penyakit DM. Sedangkan menurut WHO, Indonesia menempati urutan keempat jumlah penderita diabetes terbesar di Dunia dengan prevalensi 8,2 juta penderita.

Berdasarkan Kemenkes 2015, Prevalensi penyakit DM di Indonesia berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 0,7% sedangkan prevalensi DM (D/G) sebesar 1,1%. Data ini menunjukkan cakupan diagnosis DM oleh tenaga kesehatan mencapai 63,6%, lebih tinggi dibandingkan cakupan penyakit asma maupun penyakit jantung. Prevalensi nasional Penyakit Diabetes Melitus adalah 1,1% (berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan gejala). Menurut konsensus Pengelolaan Diabetes melitus di Indonesia penyuluhan dan perencanaan makan merupakan pilar utama penatalaksanaan DM. Oleh karena itu perencanaan makan dan penyuluhannya kepada pasien DM haruslah mendapat perhatian yang besar (Perkeni, 2011).

Uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit Diabetes Mellitus di Puskesmas Sigompul Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan, untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit Diabetes Mellitus dan ketrampilan mengatur pola makan (*Diet*) untuk mencaga kadar gula darah. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa pengobatan missal dan penyuluhan tentang Diabetes Mellitus.

Penyakit Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu penyakit gangguan metabolisme yang ditandai peningkatan kadar gula darah oleh karena insufisiensi fungsi insulin. Pada pasien diabetes melitus seringkali mengalami masalah kesehatan lain seperti kegemukan, penyakit jantung dan penyakit ginjal yang semakin memperberat masalah kesehatannya terutama jika terpapar covid 19 yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya kematian. Kebutuhan akan informasi yang menguatkan dan memberikan penyegaran akan pengetahuan yang dimiliki sangat dibutuhkan agar selama menjalani kehidupan di masa pandemic ini agar tetap sehat.

1.2. Tujuan Kegiatan

Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk :

- Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit Diabetes Mellitus.
- Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penatalaksanaan Diabetes Mellitus secara nonfarmakologi atau perubahan gaya hidup, serta penggunaan obat Diabetes Mellitus yang rasional.
- Meningkatkan pengetahuan pola makan / *life stile* masyarakat untuk menurunkan resiko

terkena/pencegahan dan pengobatan penyakit Diabetes Mellitus.

1.3. Sasaran Kegiatan

Penduduk usia produktif yaitu umur 45-65 tahun, di mana umur tersebut seseorang banyak melakukan aktivitas sebagai penggerak roda perekonomian keluarga. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan warga khususnya usia produktif sangat penting dalam menunjang keberhasilan upaya peningkatan kualitas kesehatan warga masyarakat. Berdasarkan analisa situasi, permasalahan yang dapat dirumuskan antara lain :

- Pengetahuan masyarakat mengenai penyakit Diabetes Mellitus, pencegahan, dan penatalaksanannya secara nonfarmakologis atau perubahan gaya hidup, serta penggunaan obat Diabetes Mellitus yang rasional masih rendah.
- Rendahnya pengetahuan tentang pola makan (*life Stile*) warga untuk mengendalikan kadar gula darah

1.4. Manfaat

Pengabdian kepada masyarakat ini bermanfaat untuk :

- *Updating* ipteks di masyarakat mengenai penyebab Diabetes Mellitus, sehingga bisa lebih berhati-hati agar dapat menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan Diabetes Mellitus.
- Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penatalaksanaan Diabetes Mellitus secara nonfarmakologi atau perubahan gaya hidup, serta penggunaan obat Diabetes Mellitus yang rasional.
- Meningkatkan pengetahuan pola makan / *life stile* masyarakat untuk menurunkan resiko terkena/pencegahan dan pengobatan penyakit Diabetes Mellitus.
- Terjalinnnya komunikasi ilmiah antara mahasiswa dan masyarakat

SOLUSI DAN PERMASALAHAN MITRA

Penyakit Tidak Menular (PTM) khususnya penyakit Diabetes Mellitus dewasa ini telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup besar khususnya di Indonesia. Hal ini ditandai dengan bergesernya pola penyakit yang sering disebut dengan transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit Diabetes Mellitus.

Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak memiliki tanda klinis secara khusus sehingga menyebabkan seseorang tidak mengetahui dan menyadari kondisi tersebut sejak permulaan perjalanan penyakit. Kondisi tersebut menyebabkan keterlambatan dalam penanganan dan menimbulkan komplikasi PTM bahkan berakibat kematian.

Solusi permasalahan yang diberikan beserta indicator keberhasilan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini

disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Permasalahan Mitra dan Metode Pendekatan yang Digunakan

No	Permasalahan Mitra	Metode yang Digunakan
1.	Pengetahuan masyarakat mengenai Diabetes Mellitus serta penatalaksanaannya masih kurang	Ceramah sekaligus Tanya jawab tentang Diabetes Mellitus serta penatalaksanaannya
2.	Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang pola makan / <i>life stile</i> untuk menurunkan resiko Diabetes Mellitus	Pemberian informasi tentang pola makan / <i>life stile</i> untuk menurunkan resiko meningkatnya kadar gula darah

Solusi dan Tips Sehat terhindar dari penyakit Diabetes Mellitus

Apa yang Harus Dilakukan Jika Penderita Diabetes Terinfeksi Covid-19?

Studi awal mengenai hubungan diabetes Covid-19 menunjukkan sekitar 25 persen dari pasien Covid-19 di rumah sakit dengan kondisi buruk memiliki diabetes. Kemungkinan komplikasi serius dan meninggal juga lebih besar. Salah satu penyebabnya adalah kadar gula darah yang tinggi membuat sistem imun lemah dan sulit melawan infeksi. Maka bila seseorang terkena diabetes Covid-19, penting untuk segera mengambil tindakan.

Tergantung kondisi sakitnya, pengidap diabetes Covid-19 bisa dirawat di rumah sakit atau menjalani isolasi mandiri di rumah. Yang pasti, gula darah harus selalu terkendali setiap hari agar bisa menghadapi infeksi virus. Kuncinya:

- **Tidak panik:** hubungi dokter atau orang lain yang mengetahui kondisi diabetes untuk menanyakan apa langkah pertama yang mesti diambil saat tahu positif Covid pertama kali
- **Tetap konsumsi obat-obatan:** pastikan tidak melewatkan jadwal minum obat. Konsultasikan dengan dokter mengenai obat yang bisa diminum.
- **Cek gula darah lebih sering:** setidaknya setiap empat jam sekali, termasuk saat malam hari.
- **Minum banyak air putih:** jangan sampai mengalami dehidrasi, hindari minuman manis.
- **Ikuti saran dokter:** dokter akan memberikan rekomendasi sesuai dengan hasil pemeriksaan terhadap kondisi diabetes Covid-19.

Bagaimana Cara Mencegah Diabetes?

Kita bisa mencegah diabetes. Tapi langkah pencegahan yang telah terbukti hanya untuk diabetes tipe 2. Sebab, penyebab diabetes tipe 1 lebih ke faktor riwayat kesehatan. Sedangkan diabetes

gestasional umumnya datang bersamaan dengan masa kehamilan.

Untuk mencegah diabetes, kuncinya adalah menjalankan gaya hidup sehat. Contohnya:

- **Lebih aktif bergerak:** Setidaknya 30 menit sehari selama 5 hari setiap minggu berolahraga.
- **Jaga berat badan:** Ukur berat badan apakah sudah ideal. Bila kelebihan, saatnya menjalankan diet. Bila perlu, konsultasi dengan ahli nutrisi.
- **Makan dan minum yang menyehatkan:** Kurangi asupan lemak dan kalori berlebih. Hindari minuman yang mengandung pemanis.

METODE PELAKSANAAN

3.1. Metode Kegiatan

Kegiatan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang PTM melalui germas di Puskesmas Sigompul Kecamatan Lingtongnihuta Kabupaten Humbahas sudah disetujui oleh kepala Puskesmas dengan agenda sebagai berikut :

Hari Tanggal	Agenda Acara	Waktu
Tanggal 20 Mei 2022	Sesi I : 1. Pembukaan dan perkenalan narasumber, moderator membuka acara dengan memperkenalkan narasumber. 2. Pembagian Lefleat 3. Pelaksanaan Pre Test Sesi II : 1. Ceramah/Pemaparan Materi yaitu menjelaskan pengertian PTM Tanya 2 Orang 2. Dinamika Kelompok: Peserta dibagi dalam 2 kelompok yang terdiri dari ±5 orang setiap kelompok yang didampingi/dipandu oleh masing masing 1 fasilitator Sesi III : 1. Tanya Jawab 2. Pelaksanaan Post Test	09.00 - selesai

3.2 Metode dan Biaya yang Digunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan dan diskusi dan tetap mematuhi protokol kesehatan yaitu pakai masker, jaga jarak, cuci tangan pakai sabun. Kegiatan ini dilakukan dengan media leaflet dengan jumlah keseluruhan peserta kegiatan yaitu berjumlah 11 orang walaupun pada awalnya ditargetkan sebanyak 20 orang. Hasil dari kegiatan ini masyarakat yang datang ke Puskesmas Sigompul, Kecamatan Lintong Nihuta menyampaikan 80% merasa sangat puas dan 20 % puas dengan kegiatan penyuluhan ini. Hasil ini didapatkan melalui kuesioner setelah kegiatan ini berlangsung. Hal ini dapat diketahui dengan antusiasme dari peserta untuk menanyakan terkait pola hidup yang sehat. Pada pasien dengan diabetes melitus harus memiliki perilaku yang sehat dan rajin berolahraga demi menjaga stamina tubuh dan mengikuti pengobatan yang dilakukan selama ini. Kegiatan penyuluhan pada pasien dengan penyerta tidak hanya diabetes melitus sangat diperlukan untuk memberikan informasi, menguatkan pemahaman dan menginformasikan informasi yang terupdate terkait bagaimana covid 19 dapat mempengaruhi pasien khususnya dengan penyakit penyerta.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan ceramah, dan diskusi tentang penyakit hipertensi ini dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2022 bertempat di Puskesmas Sigompul, Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan.

3.3 Alat dan Bahan yang Digunakan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan alat untuk presentasi : bahan fotocopy, leaflet. Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kertas presentasi tentang penyakit Diabetes Mellitus.

PEMBAHASAN

Secara Keseluruhan Kegiatan Berjalan dengan baik sesuai dengan yang direncanakan. Semua pihak dapat bekerjasama dengan baik. Para Peserta sangat antusias dan berpartisipasi aktif dalam seluruh kegiatan mulai dari mengikuti penyuluhan.

Sesi I : Pembukaan dan Perkenalan Narasumber.

Pada Sesi I ini, Moderator oleh ibu Henny Arwina Br. Bangun, SKM, M. Kes dan ibu Yenni Gustiani Tarigan, SKM, M. Sc membuka acara dan memperkenalkan narasumber pada kegiatan Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit Diabetes Mellitus

Setelah pembukaan dari moderator, dilanjutkan dengan pembagian Leaflet dan kuesioner pre test kepada masyarakat. *Pre test* dilaksanakan selama 10 menit, yang dilakukan oleh ibu Sonya M.Simamora

Sesi II : Pemaparan Materi Dari Para Narasumber

Pada Sesi II ini, narasumber yang berbagi informasi dan memberikan motivasi tentang PTM khusus penyakit Diabetes Mellitus kepada para peserta oleh ibu Mido Ester J. Sitorus, SKM, M. KM.

Tanya 2 Orang terdiri dari 2 pertanyaan :

1. Apakah penyakit Diabetes dapat sembuh ?

2. Apa yang dimaksud dengan penyakit gula kering ?

Setelah pemaparan dari Narasumber dilanjutkan dengan Dinamika Kelompok. Masyarakat dibagi menjadi 5 kelompok yang terdiri dari ±8 orang setiap kelompok yang didampingi/dipandu oleh masing masing 1 fasilitator. Tugas Fasilitator adalah memandu jalannya kegiatan dan membantu peserta akan hal yang tidak/kurang dimengerti dari materi penyuluhan yang telah dilaksanakan.

Sasaran penyuluhan tentang penyakit Diabetes Mellitus adalah warga masyarakat yang berkunjung ke Puskesmas Sigompul Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan, (**Lampiran**). Informasi penatalaksanaan Diabetes Mellitus secara nonfarmakologis dan memberikan pengetahuan pentingnya menjaga pola makan / life stile untuk mencegah terkena, menjaga kadar gula dalam darah (Diabetes Mellitus)

Pada pengabdian masyarakat ini disampaikan pula cara-cara untuk mengontrol kadar gula darah. Disarankan agar kadar gula darah diperiksa secara teratur, menjaga proporsionalitas berat badan, menjaga pola makan / *life stile*, hindari rokok, minum obat seperti yang sudah diresepkan, sering berkonsultasi dengan dokter dan apoteker, rutin berolahraga, serta hidup secara normal dan bahagia.

3.5 Faktor Pendorong

Faktor pendorong dalam kegiatan pengabdian ini adalah :

- Wilayah kerja Puskesmas Sigompul Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan memiliki warga masyarakat yang potensial sebagai Sumber Daya Manusia yang turut berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan keluarga pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.
- Peningkatan kesadaran masyarakat untuk memelihara kesehatan melalui penerapan pola hidup sehat.
- Keingintahuan, antusiasme dan partisipasi aktif dari para peserta yang cukup besar dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini.

3.6 Faktor Penghambat

Faktor penghambat dalam kegiatan pengabdian ini adalah :

- Kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan yang dapat memicu terjadinya Diabetes Mellitus serta keengganan masyarakat dalam melaksanakan olahraga secara rutin dengan alasan tidak ada waktu dan biaya bila harus pergi ke pusat kebugaran.
- Ketidaktahuan masyarakat tentang pola makan / life stile yang dapat dilakukan sendiri di rumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan sebagai salah satu pencegahan dan menjaga kadar gula darah

KESIMPULAN DAN SARAN

4. 1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari Penyuluhan tentang Diabetes Mellitus di Puskesmas Sigompul Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan antara lain :

- Masyarakat mulai memahami tentang penyakit Diabetes Mellitus, penyebabnya, serta penatalaksanaan secara nonfarmakologi melalui perubahan gaya hidup.
- Pengetahuan masyarakat untuk melakukan pola hidup sehat, pola makan / life stile yang dapat dilakukan sendiri di rumah secara sederhana untuk dapat dilaksanakan sebagai salah satu pencegahan dan menjaga kadar gula darah

4.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan Pengabdian ini adalah :

- Perlu dilakukan identifikasi penyebab penyakit Diabetes Mellitus yang dialami oleh warga masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Sigompul Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan agar dapat dilakukan penanganan secara lebih tepat berdasarkan penyebab penyakit.
- Perlu adanya pelatihan atau penyuluhan penyakit lainya sebagai sarana promosi kesehatan bagi warga di wilayah kerja Puskesmas Sigompul Kecamatan Lintong Nihuta Kabupaten Humbang Hasundutan.
- Masyarakat yang menderita penyakit tidak menular (PTM) khususnya penyakit Diabetes Mellitus perlu mengikuti kelas Posbindu di desa, agar kesehatannya dapat dikontrol dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. 2012, Penyakit Tidak Menular. *Data dan Informasi Kesehatan Edisi 2*, hal 1.
- Isnati, 2003, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Penderita Diabetes Mellitus Dengan Keterkendalian Gula Darah Di Poliklinik Rs Perjan Dr. M. Djamil Padang Tahun*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, September 2007, I (2)
- Murwani, Arita dan Afifin Sholeha, 2007. *Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Perbaikan Peran Keluarga Dalam Pengelolaan Anggota Keluarga Dengan Dm Di Wilayah Kerja Puskesmas Kokap I Kulon Progo 2007*. Jurnal Kesehatan Surya Medika Yogyakarta. Ilmu Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta
- Perkeni.2011. *Empat Pilar Pengelolaan Diabetes*. [online]. (diupdate 11 November 2011). <http://www.smallcrab.com/>. [diakses 20 September 2016]
- Rakhmadany, 2010. *Makalah Diabetes Melitus*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Waspadji,
- Sarwono dkk., 2009. *Pedoman Diet Diabetes Melitus*. Jakarta: FKUI

DOKUMENTASI

