



## **Pendidikan Kesehatan tentang Gerakan Peduli Diabetes Melitus di Puskesmas Kota Bukittinggi**

**Rola Oktorina<sup>1</sup>, Rahmiwati<sup>2</sup>, Lisavina Juwita<sup>3</sup>, Aria Wahyuni<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> *Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock*

Corresponding author : [rolanaser@gmail.com](mailto:rolanaser@gmail.com)

### **Abstrak**

*Diabetes adalah penyakit yang lazim dijumpai dan insidensinya meningkat. Diabetes melitus merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan konsentrasi glukosa darah disertai munculnya gejala utama yang khas. Di kota Bukittinggi terdapat penderita diabetes melitus sekitar 2,6 %. Di 4 puskesmas yang ada di Bukittinggi, puskesmas guguak panjang terdapat 312 orang penderita DM, puskesmas tigo baleh dengan jumlah penderita DM 38 orang, puskesmas mandiingin dengan jumlah penderita DM 1057 orang dan puskesmas gulai banch dengan jumlah penderita 141 orang. 4 puskesmas inilah yang memiliki pasien Diabetes Melitus terbanyak di kota Bukittinggi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah secara lisan. Pengetahuan peserta tentang diabetes melitus sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang dan sangat minim terlihat jelas dari 20% peserta yang mengetahui tentang penyakit diabetes melitus. Ketika diberikan pendidikan kesehatan dan penyampaian materi serta diskusi tentang diabetes melitus, peserta dapat lebih mengetahui penyakit diabetes melitus dengan terjadi peningkatan 76% peserta mengetahui tentang diabetes melitus. Diharapkan kegiatan ini hendaknya dapat dilakukan di puskesmas yang lainnya guna meningkatkan kesadaran tentang diabetes melitus.*

**Kata-kata kunci :** *diabetes melitus, pendidikan kesehatan, senam kaki*

### **Abstract**

*Diabetes is a common disease and the incidence is increasing. Diabetes melitus is a health crisis condition that can increase blood sugar concentration. In the city of Bukittinggi there are about 2.6% of people with diabetes melitus. In the 4 puskesmas in Bukittinggi, the Guguak Panjang health center there are 312 people with DM, the Tigo Baleh puskesmas with 38 people with DM, the Mandiingin puskesmas with 1057 people with DM and the Gulai Banch puskesmas with 141 sufferers. These 4 health centers have the most Diabetes Melitus patients in the city of Bukittinggi. The implementation of community service is carried out by*

*using the oral lecture method. Participants' knowledge of diabetes melitus before counseling was still lacking and very little was evident from the 20% of participants who saw diabetes melitus. When providing health education and delivery of materials, as well as discussions about diabetes melitus, participants can be more responsive to diabetes melitus with a 76% increase in the audience about diabetes melitus. It is hoped that this activity can be carried out in other health centers to increase awareness about diabetes melitus.*

**Keywords :** *diabetes melitus, health education, foot exercise*

## **1. LATAR BELAKANG**

Menurut *American Diabetes Association* (ADA, 2018), diabetes melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya. Gejala umum dari diabetes melitus adalah poliuria, polifagia, polidipsia. Diabetes Melitus biasa disebut DM merupakan salah satu penyakit yang tidak menular ditandai kadar gula dalam darah yang meningkat melebihi batas normal (Dunning, 2014). Diabetes adalah penyakit yang lazim dijumpai dan insidensinya meningkat. Diabetes melitus merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan konsentrasi glukosa darah disertai munculnya gejala utama yang khas (Bilous, 2015).

Menurut WHO diabetes melitus merupakan salah satu dari empat prioritas penyakit tidak menular. Diabetes merupakan penyebab utama untuk kebutaan, serangan jantung, stroke, gagal ginjal dan amputasi kaki. 80% kejadian diabetes dapat dicegah, lakukan upaya pencegahan sekarang, diabetes dapat dicegah atau kejadiannya dapat ditunda. Dengan tatalaksana pengobatan yang optimum, diabetes dapat dikontrol dan orang dengan diabetes dapat berumur panjang dan hidup sehat. Pada tahun 2015, Indonesia menempati peringkat ke tujuh di dunia untuk prevalensi penderita diabetes tertinggi di dunia bersama China, India, Amerika Serikat, Brazil, Rusia dan Meksiko dengan jumlah estimasi orang dengan diabetes sebesar 10 juta diabetes dengan komplikasi merupakan penyebab kematian tertinggi ketiga di Indonesia. Presentase kematian akibat diabetes di Indonesia merupakan yang tertinggi kedua setelah SriLanka. Prevalensi orang dengan diabetes di Indonesia menunjukkan kecenderungan meningkat yaitu 5,7% (2007) menjadi 6,9% (2013). 2/3 orang dengan diabetes di Indonesia tidak mengetahui dirinya memiliki diabetes, dan berpotensi untuk mengakses layanan kesehatan dalam kondisi terlambat (sudah dengan komplikasi). Prevalensi berat badan overweight yang merupakan salah satu faktor resiko terbesar diabetes terus meningkat (WHO, 2016).

Diperkirakan bahwa hampir setengah dari semua orang (49,7%) yang hidup dengan diabetes tidak terdiagnosis. Selain itu, diperkirakan terdapat 374 juta orang dengan toleransi glukosa yang terganggu (IGT) dan diproyeksikan bahwa hampir 21,3 juta kelahiran hidup dari wanita dipengaruhi oleh beberapa bentuk hiperglikemia dalam kehamilan (Cho et al., 2018). Neuropati merupakan salah satu komplikasi jangka panjang dari diabetes melitus. Neuropati akan menyebabkan terjadinya ulkus pada kaki karena berkurangnya sensitivitas pada kaki. Untuk mengatasi hal tersebut diperlukan tindakan-tindakan nonfarmakologis disamping penanganan secara medis dalam pengendalian kadar gula darah dan peningkatan sensitivitas kaki pada pasien diabetes melitus.

Dalam penanganan diabetes melitus (Kemenkes RI, 2015) masuk kedalam program penyakit tidak menular (PTM). Indonesia menyadari bahwa PTM menjadi salah satu masalah kesehatan dan penyebab kematian yang merupakan ancaman global bagi pertumbuhan ekonomi Indonesia. Rencana kerja PTM Indonesia 2015-2019 telah diluncurkan sejak Oktober 2015. Salah satu cara dalam pencegahan dan pengendalian diabetes dalam program PTM adalah promosi, pencegahan, dan pengurangan factor risiko melalui pemberdayaan masyarakat.

Di Sumatera Barat menurut dinas kesehatan mencatat tahun 2018 sebanyak 245.105 atau sekitar 13,72 % masyarakat yang menderita Diabetes Melitus. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan . Di kota Bukittinggi terdapat penderita diabetes melitus sekitar 2,6 %. Di 4 puskesmas yang ada diBukittinggi, puskesmas guguk panjang terdapat 312 orang penderita DM, puskesmas tigo baleh dengan jumlah penderita DM 38 orang, puskesmas mandiingin dengan jumlah penderita DM 1057 orang dan puskesmas gulai bancah dengan jumlah penderita 141 orang. 4 puskesmas inilah yang memiliki pasien Diabetes Melitus terbanyak di kota Bukittinggi. Oleh karena itu kami memberikan penyuluhan mengenai penyakit diabetes melitus serta melakukan pemeriksaan gula darah sewaktu dan melakukan pemeriksaan sensitifitas kaki yang bertujuan untuk mengetahui rangsangan kaki pada pasien diabetes melitus.

## **2. OBJEKTIF**

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat mampu memahami tentang Diabetes Melitus, senam kaki serta melakukan pemeriksaan gula darah dan sensitifitas kaki pada pasien DM.

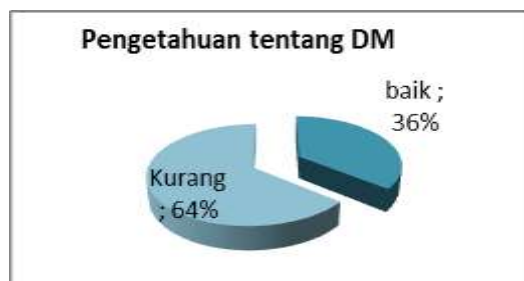
### 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dimulai dengan konsultasi bersama kepala Puskesmas serta penanggungjawab penyakit tidak menular. Setelah melakukan survey ditetapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di 4 puskesmas yaitu puskesmas guguk panjang, puskesmas tigo baleh, puskesmas mandiingin dan puskesmas gulai bancah. Total jumlah peserta yang ikut serta dalam kegiatan sekitar 83 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah pada tanggal 29, 30, 31 Juli 2019 pada pukul 08.30 WIB sampai 11.00WIB. Alat yang digunakan adalah, laptop, LCD dan pemeriksaan gula darah sewaktu dan sensitifitas kaki dengan menggunakan microfilamen. Acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dan dilanjutkan dengan acara pokok yaitu presentasi/ penjelsan tentang Diabetes melitus. Setelah selesai penjelsan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk menyamakan persepsi. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam kaki menggunakan koran. Setelah demonstrasi senam kaki selesai, dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu dan sensitifitas kaki.

### 4. HASIL DAN DISKUSI

Setelah dilakukannya pendidikan kesehatan tentang diabetes melitus persepsi konseptual dan operasional tentang diabetes melitus telah dipahami oleh peserta sehingga proses pelaksanaan sesuai dengan yang diharapkan. Pemahaman peserta tentang diabetes melitus dan senam kaki maka peserta diharapkan dapat:

1. Mengetahui tanda gejala penyakit diabetes melitus
2. Mengetahui kadar normal gula darah sewaktu
3. Mengetahui komplikasi penyakit diabetes melitus
4. Mengetahui cara senam kaki untuk mencegah neuropati



Gambar 1. Pengetahuan tentang DM

Pengetahuan peserta tentang diabetes melitus sebelum dilakukan penyuluhan masih kurang dan sangat minim terlihat jelas dari 36% peserta yang mengetahui tentang penyakit diabetes melitus. Ketika diberikan pendidikan kesehatan dan penyampaian materi serta diskusi tentang diabetes melitus, peserta dapat lebih mengetahui penyakit diabetes melitus. Setelah diberikan pemahaman melalui pendidikan kesehatan ini seperti terlihat di diagram berikut:



Gambar 2. Pengetahuan tentang DM

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang mengambil tema “Gerakan Peduli Diabetes Melitus” di Puskesmas Kota Bukittinggi mendapat tanggapan positif dari peserta penyuluhan. Hal ini terlihat dari aktifnya peserta saat dilakukan sesi diskusi. Saat demonstrasi senam kaki dilakukan, peserta terlibat aktif ikut serta mengikuti gerakan senam kaki tersebut. Diharapkan pendidikan kesehatan tentang gerakan peduli diabetes melitus ini dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat dan melakukan senam kaki secara rutin untuk menjaga sensitifitas kaki penderita diabetes melitus.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan terlaksana sesuai tujuan dan rencana. Kegiatan ini mendapat sambutan yang baik baik dari pihak puskesmas maupun peserta. Hasil yang diperoleh peserta pendidikan kesehatan dapat mengetahui tentang diabetes melitus sesuai dengan materi yang diberikan. Kegiatan ini memberikan wacana baru tentang perlu dilakukannya aktifitas fisik seperti senam kaki khususnya pada penderita diabetes melitus serta meningkatkan pengetahuan dan rasa kesadaran tentang penyakit diabetes melitus. Diharapkan kegiatan ini hendaknya dapat dilakukan di puskesmas yang lainnya guna meningkatkan kesadaran tentang diabetes melitus.

## 6. REFERENSI

- American Diabetes Association. 2018. *Standar Of Medical Care In Diabetes*. The Journal Of Clinical And Applied Research and Education Vol. 41,
- Bilous, R., & Donnelly, R. (2015). Buku pegangan diabetes edisi ke 4. Jakarta: Bumi Medika
- Cho, N. H., Shaw, J. E., Karuranga, S., Huang, Y., da Rocha Fernandes, J. D., Ohlrogge, A. W., & Malanda, B. (2018). IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 138, 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2018.02.023>
- Dunning, T. (2014). *Care of people with diabetes a manual of nursing practice fourth edition*. India: Wiley Blackwell
- Kemenkes RI. (2015). *Konsensus Pengelolaan Tuberkulosis dan Diabetes melitus (TB-DM) di Indonesia* (p. 51).
- World Health Organization (WHO). (2016). Global report on diabetes. Maret, 2017. World health day 2016. [www.who.int/diabetes/global-report/WHD2016\\_Diabetes](http://www.who.int/diabetes/global-report/WHD2016_Diabetes)