

PEMBERDAYAAN KELOMPOK IBU PKK DI DESA RENON DALAM PENGELOLAAN DIET DAN PEMANTAU MINUM OBAT PASIEN DIABETES

¹Agus Santosa, ²DAP Niti Widari, ¹K Irwan Setiawan, ¹Vemi Hendrayani, ^{1*}Sri Masyeni

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa

²Fakultas Ekonomi, Universitas Warmadewa

*Email: masyeniputu@yahoo.com

Abstrak

Penyakit diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang diakibatkan oleh berbagai faktor seperti kerusakan sel beta pancreas atau penyakit autoimun yang menimbulkan kerusakan pancreas. Kadar gula darah yang berkepanjangan akan memicu kerusakan sel endotel yang dapat mengakibatkan komplikasi seperti penyakit ginjal kronis, penyakit jantung dan stroke yang akan memicu permasalahan yang lebih kompleks. Salah satu cara untuk memperlambat munculnya komplikasi diabetes adalah melalui pengontrolan gula darah melalui pengelolaan diet diabetes serta mengonsumsi obat secara rutin. Dukungan keluarga terdekat sangat dibutuhkan dalam membantu penderita diabetes dalam kontrol gula darah. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan mitra, yaitu kelompok ibu di desa Renon supaya bisa berperan sebagai pengelola diet dan pemantau minum obat pasien diabetes. Kegiatan diawali dengan rapat koordinasi, *focus group discussion* untuk menemukan permasalahan prioritas mitra. Solusi untuk mitra adalah pemberdayaan kelompok ibu tersebut yang diawali dengan pre-tes untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu mengenai diabetes, penyampaian materi, praktek mengatur diet diabetes serta mengawasi minum obat. Pemaparan materi dilakukan melalui peragaan pamphlet, poster serta video dan diakhiri dengan post-test. *Out-put* kegiatan diukur dari peningkatan pengetahuan mitra dari hasil pre dan post-test dimana ditemukan peningkatan pengetahuan mitra sebanyak 75%. *Outcome* akan diukur dari tercapainya kontrol gula darah pasien dan terhambatnya komplikasi diabetes.

Kata kunci: pemberdayaan masyarakat, diet, diabetes

PENDAHULUAN

Jumlah kasus diabetes dilaporkan semakin meningkat dari seluruh dunia serta merupakan masalah kesehatan dengan dampak pada semua aspek kehidupan (ADA, 2015). Jumlah penderita diabetes di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi 21,3 juta pada tahun 2030 (Perkeni, 2019). Komplikasi

diabetes dapat dicegah dengan kontrol gula darah yang baik. Tetapi kenyataannya 70% pasien masih kontrol gula darah yang tidak mencapai target. Hal ini terjadi pada sebagian besar pasien di Indonesia. Gula darah yang tidak terkontrol diakibatkan sebagian besar oleh pola diet penderita diabetes yang tidak patuh dengan anjuran dokter serta pengobatan yang

tidak teratur. Lima pilar tata laksana pasien diabetes adalah tata laksana farmakologi, pengelolaan diet, aktifitas jasmani, modifikasi gaya hidup serta edukasi. Dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam kontrol gula darah dan harus dilaksanakan secara berkesinambungan. Pendampingan pasien diabetes telah dilaporkan pada beberapa PKM lain (Sari et al., 2018; Sari et al., 2018)).

Di desa Renon lokasi tempat tinggal mitra ditemukan cukup banyak pasien diabetes dengan berbagai permasalahannya. Bahkan jumlah kasus diabetes menempati peringkat 5 besar dalam jumlah kasus diabetes di wilayah puskesmas. Permasalahan yang ditemukan pada mitra adalah belum pernah menerima penyuluhan atau pelatihan mengenai diet pada penderita DM, tidak mengerti mengenai penyakit DM serta pencegahan munculnya komplikasi pada diabetes, beberapa anggota keluarga mitra sedang terjangkit penyakit yang saat ini sedang pandemi yaitu COVID-19, belum ada yang pernah mendapatkan pelatihan-pelatihan mengenai kanker serta upaya pengenalan dini penyakit kanker seperti kanker payudara ataupun kanker leher rahim, Pada situasi pandemi ini mitra juga mengalami penurunan pendapatan dan sulit mengontrol keuangan keluarga. Ibu-ibu sering mengalami kekurangan dana akibat tidak mampu membuat neraca keuangan sehingga terdapat pengeluaran yang tidak terkontrol.

Solusi yang ditawarkan dalam program kemitraan masyarakat dari Universitas Warmadewa yang melibatkan dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan serta Fakultas

Ekonomi adalah penyuluhan mengenai penyakit diabetes, pencegahan komplikasi melalui kontrol gula darah serta pelatihan menyediakan makanan diet diabetes untuk pasien, serta mengawasi minum obat pada pasien. Selain itu mitra akan diberikan pelatihan manajemen keuangan keluarga dengan membuat neraca keuangan.

PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2021 bertempat di salah satu rumah mitra di desa renon dari pukul 16.00 sampai 18.00. Tim pelaksana terdiri dari 3 orang dosen Universitas Warmadewa, 2 orang mahasiswa dan 1 orang pembantu lapangan. Metode pelaksanaan telah diawali dengan rapat koordinasi, *focus group discussion* untuk menetapkan solusi permasalahan mitra serta menetapkan waktu kegiatan dilaksanakan. Pada hari kegiatan PKM, pertama-tama mitra dinilai dengan melakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan mitra mengenai penyakit diabetes, beserta pencegahan dan pengobatan diabetes.

Kegiatan penyampaian materi PKM disampaikan dalam bentuk penyuluhan, dialog interaktif, pamphlet, poster serta pemutaran video mengenai pola diet pasien diabetes. Materi penyuluhan antara lain:

1. Diet sehat, seimbang, jumlah asupan kalori, yang ditujukan untuk mencapai berat badan ideal. Karbohidrat diberikan dalam porsi terbagi dan seimbang untuk mencegah munculnya peak/puncak gula darah yang tinggi setelah makan. Kandungan lemak

mengandung sedikit lemak jenuh, perbanyak serat yang gampang larut.

2. Latihan jasmani dianjurkan dilakukan secara rutin, sedikitnya 150 menit/minggu dengan latihan aerobik sedang untuk mencapai 50-70% denyut jantung maksimal atau 90 menit/minggu dengan latihan aerobik berat (mencapai >70% denyut jantung maksimal).
3. Menghentikan kebiasaan merokok
4. Memantau penderita minum obat secara rutin
5. Manajemen keuangan dan membuat neraca keuangan.

Setelah pemaparan materi dan tanya jawab mitra diminta untuk menjawab post-test untuk mengukur tingkat pemahaman materi yang disampaikan. Sebagai *outcome* akan

dilakukan observasi kadar HbA1C yang berada dalam batas normal yang menunjukkan keberhasilan dalam mengontrol kadar gula darah pasien. Keberhasilan ini tentu merupakan dampak aktivitas mitra dalam mengatur pola diet pasien serta memantau pasien diabetes dalam mengonsumsi obat diabetes yang dianjurkan oleh dokter. Pengukuran kadar HbA1C akan dilaksanakan 3 bulan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian.

HASIL KEGIATAN

Semua materi yang disampaikan harus dilaksanakan secara rutin oleh mitra serta akan dilaporkan setiap hari oleh mitra melalui *whatsapp*. Setelah disepakati tanggal kegiatan, mitra yang berjumlah 6 orang telah menyiapkan tempat untuk kegiatan lengkap dengan sarana dan prasarana.





Gambar 1 Kegiatan pengabdian dan contoh poster yang dipergunakan.

Out put kegiatan seperti yang tampak pada tabel 1, menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu mengenai penyakit diabetes, pengaturan diit, pengobatan serta pencegahan.

No	Pertanyaan	Benar	
		Pre-test (%)	Post-test (%)
1	Penyebab diabetes	30	100
2	Gejala dan tanda penyakit diabetes	20	100
3	Penentuan diagnosis	20	80
4	Komplikasi diabetes	40	80
5	Pencegahan	40	100
6	Jenis Pengobatan	20	100
7	Mengatur diit pasien diabetes	20	100
8	Latihan jasmani untuk pasien	20	100
9	Edukasi untuk paasien diabetes	40	100
10	Pengawasan pasien minum obat	40	100

Selain materi diabetes, mitra juga dilatih untuk membuat pembukuan yang disampaikan oleh anggota kelompok pengusul. Mitra dilatih untuk membuat neraca keuangan pendapatan keluarga sehingga perencanaan pengeluaran akan lebih terencana sehingga tidak terjadi defisit keuangan keluarga. Mengingat situasi pandemi serta ada anggota keluarga mitra terdampak pandemi, pada kegiatan juga diberikan bantuan berupa alat-alat pelindung diri serta bantuan sembako.

Mengingat tingginya kasus diabetes di Indonesia, PKM lain telah dilaksanakan di berbagai daerah di Indonesia untuk membantu masyarakat dalam kontrol gula darah untuk menurunkan atau menghambat munculnya komplikasi diabetes. PKM membantu mengukur kadar gula darah dengan alat tertentu (Atmajaya dkk, 2021), PKM edukasi diabetes (Sihombing dkk, 2019), PKM penguatan peran keluarga dalam kontrol gula darah (Saputra 2021).

Ketercapaian kegiatan dapat dilihat dari meningkatnya pengetahuan mitra mengenai diabetes, pencegahan dan pengawasan pengobatan diabetes.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara umum hasil pengabdian ini sudah menemui sasaran ditandai dengan peningkatan pemahaman para mitra mengenai penyakit diabetes melitus, perencanaan diet DM serta pengawasan minum obat pasien diabetes. Evaluasi berlanjut diperlukan dalam memantau kinerja mitra sebagai pengawas diet dan obat pasien diabetes.

Sebagai saran kegiatan ini adalah diperlukan usaha penguatan berkelanjutan dan luas, dengan melibatkan masyarakat dalam mendukung upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes di Indonesia

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa beserta Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) FKIK Unwar atas dukungan finansial dan fasilitas yang diberikan sejak penulisan proposal hingga pelaksanaan kegiatan sehingga PKM ini dapat terselenggara dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (2015). Standards of Medical Care in Diabetes – 2015. *Diabetes Care*. 2015;38 (Suppl 1):S1-S87.
- Atmajaya D., (2021). PKM pendeteksi kadar gula darah berbasis mikrokontroler di puskesmas Samata Gowa. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*;8(2):215-219
- Perkeni 2019. Konsensus Pengelolaan dan pencegahan diabetes tipe 2 di Indonesia. PB Perkeni, Jakarta.
- Sari DWP., Sari RK and Abdurrouf M. (2018). PKM kelompok pendamping *diabetes self management*

education (KP-DSME) berbasis keluarga di kelurahan Penggaron Lor Kecamatan Genuk Kota

Semarang. *Journal of Dedicators Community Unisnu Jepara*;2(2):91-99

Sari DWP. (2018). PKM kelompok pendampingan kader kesehatan pada pembentukan rumah

diabetes mellitus di kelurahan Penggaron Lor Kecamatan Genuk Kota Semarang. *International*

Journal of Community Service Learning;2(3):124-132

Sihombing MR., Theresia T., Sihombing RM., Patrisia I. (2019). Edukasi diabetes, pemeriksaan gula darah

dan kolesterol di Gereja Kristen Pasundan Yeruel Cibubur. *Prosiding PKM-CSR*;2:490-496

Atmajaya D., (2021). PKM pendeteksi kadar gula darah berbasis mikrokontroler di puskesmas Samata

Gowa. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*;8(2):215-219

Saputra WE, (2021). Penguatan peran keluarga dalam pencapaian target regulasi gula darah pasien diabetes

mellitus di RS Sanjiwani Gianyar. *Wicaksana Jurnal Pembangunan & Lingkungan Hidup*;5(2);52-57