

UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT DIABETES MELITUS MELALUI PENDEKATAN KELUARGA

N.W.S. Wardani¹, I.K. Selamat²

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) menjadi masalah kesehatan karena prevalensinya meningkat dan menjadi penyebab kematian. Berdasarkan data WHO, 422 juta orang di dunia menderita DM dan menyebabkan 1,5 juta kematian setiap tahun. Diabetes juga menimbulkan komplikasi serangan jantung, stroke, gangguan retina dan kebutaan, gangren kaki dan amputasi, gagal ginjal stadium akhir dan disfungsi seksual. Komplikasi tersebut tergolong penyakit katastrofik dan memerlukan pembiayaan tinggi dalam perawatannya, sehingga diperlukan pencegahan primer maupun sekunder. Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu PKK (Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga) Banjar Tubuh, Batubulan Sukawati, Gianyar dalam pencegahan DM, Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 5 Desember 2023 di Banjar Tubuh, Batubulan Sukawati Gianyar, dengan metode ceramah dan dialog interaktif dengan ibu-ibu PKK tentang penyakit Diabetes Mellitus dan cara pencegahannya. Pada kegiatan ini didapatkan kehadiran ibu-ibu PKK 78 orang dari 104 orang (75%) dengan rerata umur adalah 43,63 tahun yang Sebagian besar berpendidikan SMU ke atas yaitu 61 orang (78.2%). Sebagian besar ibu PKK juga bekerja di luar rumah yang turut membantu perekonomian keluarga. Hasil pretest adalah 52.82 dan setelah kegiatan PKM dilaksanakan posttest dan hasilnya mengalami peningkatan menjadi 91.28, sehingga didapatkan peningkatan pengetahuan ibu PKK 72,81%, yang diharapkan dapat membantu keluarga dalam pencegahan Diabetes Mellitus.

Kata kunci: Diabetes Mellitus, Pencegahan, Program Kemitraan Masyarakat

ABSTRACT

Diabetes Mellitus lead a health problem due to its increasing prevalence and is one of the most common cause of death. Based on WHO, 422 million people in the world suffer from Diabetes Mellitus and it causes 1.5 million deaths each year. Diabetes also causes complications of heart attacks, stroke, retinal disorders and blindness, foot gangrene and amputation, end-stage kidney disease and sexual dysfunction. These complications are classified as catastrophic diseases and require high costs for treatment, it becomes necessary to implement both primary and secondary prevention. This PKM aims to increase the knowledge of PKK in Banjar Tubuh, Batubulan Sukawati Gianyar in preventing DM. This PKM was held on December 5, 2023 at Balai Banjar Tubuh, Batubulan Sukawati Gianyar, using a lecture approach and interactive dialogue with PKK women about Diabetes Mellitus and its prevention. The average age was 43.63 years, with 78.2% of participants having a high school education or above. Most were employed outside the home, contributing to family finances. The pretest score was 52.82, and following the PKM activity, the posttest score increased to

¹ SMF/Departemen Ilmu Penyakit Dalam RSUD Sanjiwani Gianyar, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, wardanisri2016@gmail.com

² Fakultas Ekonomi Universitas Warmadewa

91.28, resulting in a 72.1% knowledge improvement among PKK mothers regarding Diabetes Mellitus prevention.

Keywords: Diabetes Mellitus, Prevention, Community Partnership Program

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus masih menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya cenderung meningkat dan komplikasi yang ditimbulkannya memerlukan pembiayaan yang besar (BPJS Kesehatan, 2020; Direktorat P2PTM, 2018) Angka kejadian Diabetes Mellitus berdasarkan data WHO tahun 1980 adalah 108 juta orang, menjadi 422 juta orang pada tahun 2014 dan jumlah ini cenderung meningkat. Sebagian besar adalah Diabetes tipe 2 yang berdomisili di negara dengan penghasilan rendah sampai (Direktorat P2PTM, 2018; World Health Organisation, 2017). Jumlah penderita Diabetes Mellitus di Indonesia dari hasil survei Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia adalah 10.9% yaitu sekitar 10 juta orang dan jumlah ini bisa meningkat menjadi 30 juta orang pada tahun 2030 (Direktorat P2PTM, 2019; Kemenkes RI, 2018). Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia menyebutkan bahwa Diabetes berkaitan dengan faktor ekonomi. Diabetes juga menimbulkan komplikasi akibat tingginya gula di darah, yang terjadi secara bertahap dan akhirnya menimbulkan komplikasi di berbagai organ seperti jantung, mata, saraf, ginjal dan pembuluh darah, sehingga menimbulkan penyakit jantung koroner dan stroke, retinopati diabetik, neuropati diabetik, infeksi kaki yang berat (menyebabkan gangren, dapat mengakibatkan amputasi), gagal ginjal stadium akhir dan disfungsi seksual (Pahlevi, 2021). Pembiayaan akibat penyakit jantung, stroke dan ginjal menempati urutan tertinggi dalam pembiayaan BPJS Kesehatan (BPJS Kesehatan, 2020). Diabetes juga menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Menurut data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* bahwa diabetes merupakan penyakit penyebab kematian tertinggi ke 3 di Indonesia tahun 2019 yaitu sekitar 57,42 kematian per 100.000 penduduk. Sebetulnya penyakit primernya Diabetes Mellitus dapat dicegah dengan pencegahan primer ataupun sekunder, sehingga mengurangi prevalensi Diabetes dan mengurangi komplikasi yang ditimbulkan pada berbagai organ akibat peningkatan gula darah.(PERNEFRI, 2018). Sebagian besar pasien penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal adalah mengenai usia produktif dan penyebab utama Diabetes melitus, sehingga mengganggu perekonomian keluarga dan kualitas hidupnya (Soelistijo, 2021).

Pencegahan primer ataupun sekunder terhadap Diabetes Melitus adalah mencegah dampak buruk akibat Diabetes Melitus dengan memodifikasi faktor risiko Diabetes Melitus seperti berat badan lebih (IMT $\geq 23\text{kg/m}^2$), kurangnya aktivitas fisik, hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg), dislipidemia (HDL <35 mg/dL dan/atau trigliserida >250 mg/dL). Diet tak sehat dengan tinggi glukosa dan rendah serat akan meningkatkan risiko menderita prediabetes/intoleransi glukosa dan DM tipe 2 (Direktorat P2PTM, 2021; Lydia, 2021; PERNEFRI, 2018). Dalam program pencegahan Diabetes Mellitus, besar sekali peran ibu-ibu PKK karena ibu-ibu merupakan unit penggerak dan motivator dalam keluarga yang terlibat aktif dalam penyediaan makanan sehat bagi keluarga, mengatur perekonomian keluarga dan menjadi motivator dalam keluarga untuk berperilaku sehat yang penting dalam pencegahan Diabetes Mellitus di Masyarakat (Supriyadi 2021).

Banjar Tubuh merupakan banjar dinas yang terletak di Desa Batubulan, Sukawati, Gianyar yang merupakan salah satu daerah yang memiliki PKK yang aktif dalam kegiatan kemasyarakatan dan terletak dekat dengan perkotaan yang memiliki masyarakat yang berprofesi sebagai petani, pegawai maupun pekerja. Berdasarkan hasil wawancara dengan mitra (ibu-ibu PKK) terkait pengetahuan mengenai Diabetes Melitus, komplikasi yang ditimbulkannya yang memerlukan pembiayaan besar dan pencegahannya, diketahui bahwa permasalahan utama adalah pengetahuan mitra tentang pencegahan primer dan sekunder Diabetes Melitus masih kurang, sehingga perlu ditingkatkan agar dapat menurunkan prevalensi pada tahun 2030. Demikian juga halnya diperlukan pengetahuan untuk

dapat mempersiapkan hidangan yang sehat untuk keluarga dengan harga yang cocok sesuai kemampuan keluarga.

2. METODE

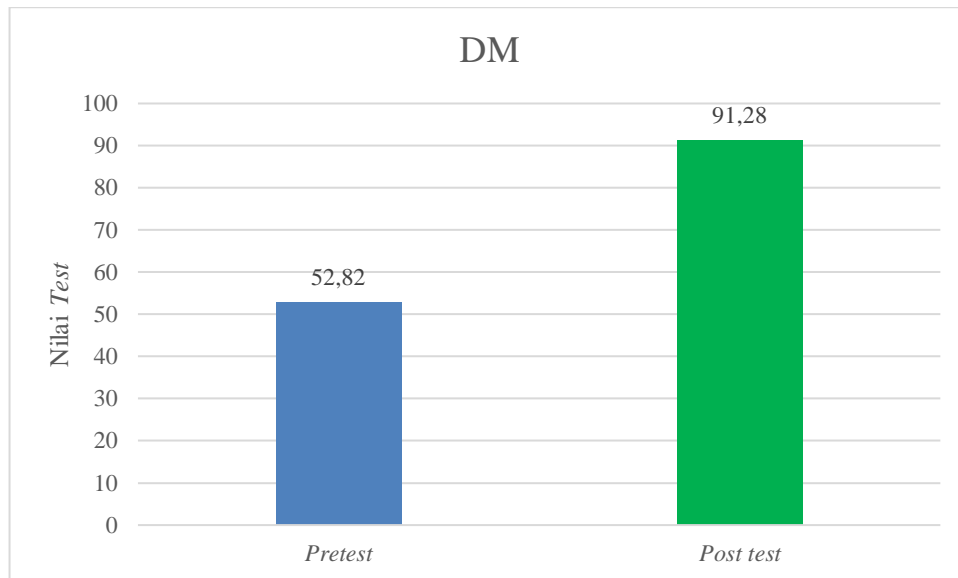
Kegiatan PKM dilakukan di Banjar Tubuh, Batubulan Sukawati, Gianyar dengan cara melakukan penyuluhan dan dialog interaktif dengan ibu-ibu PKK dengan materi tentang pencegahan DM yaitu pola makanan sehat dan aktivitas fisik/berolah raga yang sesuai pencegahan penyakit DM dan mengenali tanda-tanda penyakit DM, untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap penyakit DM. Sebelum memulai penyuluhan, dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu terhadap DM dan cara pencegahannya. Ibu PKK juga di beri penyuluhan tentang cara mengatur perencanaan keuangan keluarga untuk meningkatkan perekonomian keluarga. Pada kegiatan ini ibu PKK juga diberi kesempatan untuk menyampaikan masalah keluarga terkait dengan faktor risiko diabetes yang dimiliki keluarga tersebut dan diberikan solusi/saran secara interaktif. Pada akhir kegiatan PKM yang dilakukan posttest. Data yang terkumpul dianalisis dengan perangkat lunak SPSS.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan PKM yang dilakukan di Banjar Tubuh Batubulan, Sukawati Gianyar dihadiri oleh ibu-ibu PKK yang berjumlah 78 orang dari 104 orang (75%) dengan rerata umur adalah 43,63 tahun. Sebagian besar ibu-ibu PKK berpendidikan SMU ke atas yaitu yaitu 61 orang (78.2%). Pendidikan ibu-ibu PKK yang cukup tinggi dan usianya yang masih cukup muda, tentunya akan berpengaruh dalam tingkat pengetahuan dan penyerapan ibu-ibu terhadap materi PKM. Sebagian besar ibu-ibu PKK juga turut bekerja di luar rumah yang tentunya turut membantu perekonomian keluarga dan berpengaruh dalam penyediaan hidangan di rumah.

Pada kegiatan PKM ini terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu-ibu PKK terhadap penyakit DM, termasuk gejala dan tanda-tandanya, kapan dikatakan menderita DM dan cara pencegahan DM dengan pola makan dan hidup yang sehat, maka didapatkan nilai rerata hasil pretest tersebut adalah 52.82. Setelah kegiatan PKM selesai, dengan penyuluhan dan dialog interaktif dengan ibu-ibu PKK terkait dengan penyakit Diabetes Mellitus, maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian posttest dan mengalami peningkatan dengan rerata 91.28, seperti pada gambar 3.1. Hal ini berarti mengalami peningkatan sebesar 72,81%, yang berarti memenuhi target pengusul PKM yaitu peningkatan pengetahuan melebihi 70%. Hal ini karena Diabetes adalah penyakit yang angka kejadiannya cukup tinggi di Masyarakat, dan perlu mendapatkan perhatian dari ibu-ibu sebagai unit penggerak keluarga, sehingga penyakit Diabetes dapat diturunkan kejadiannya dan juga dapat dicegah komplikasinya. Dari hasil PKM tersebut juga diketahui bahwa masalah yang dihadapi ibu-PKK terkait faktor risiko DM dalam keluarga adalah pola makan yang tidak sehat, inaktivitas fisik, berat badan berlebih (obesitas) dan adanya faktor keturunan. Hal ini lah yang perlu ditangani supaya ibu-ibu dapat melakukan pola hidup sehat dan membantu keluarga untuk melakukan pola hidup sehat untuk pencegahan penyakit DM. Hal yang menarik adalah 35% ibu-ibu PKK mempunyai hobi jalan-jalan dan belanja, sehingga penting sekali bagi ibu-ibu PKK juga diberikan penyuluhan perencanaan keuangan keluarga supaya ibu-ibu dapat mengatur keuangan dengan bijaksana dan dapat mendukung perekonomian keluarga dan turut berperan dalam pencegahan penyakit DM.

Berikut ini adalah gambar hasil *pretest* dan *posttest* kegiatan PKM tentang pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus melalui keluarga sebagai unit terkecil dari Masyarakat, seperti pada gambar 3.1.



Gambar 3.1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pencegahan Diabetes Mellitus

Kegiatan PKM diikuti dengan antusias oleh ibu-ibu PKK, pada saat ceramah dan juga dalam dialog interaktif, sehingga didapatkan peningkatan pengetahuan yang baik (72.8%), seperti digambarkan pada gambar 3.2. berikut;



Gambar 3.2 Suasana Kegiatan PKM DM di Banjar Tubuh

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu PKK tentang Penyakit DM dan cara pencegahannya. Kegiatan PKM ini diharapkan dapat membantu dalam menurunkan prevalensi *new onset* DM dan mencegah timbulnya komplikasi akibat DM, sehingga diharapkan dapat mngurangi nagka kejadian penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal kronik. Kegiatan PKM juga membantu

Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus melalui Pendekatan Keluarga

ibu-ibu PKK dalam pola hidup sehat dan membantu dalam perencanaan keuangan keluarga. Bila ibu-ibu PKK menemukan keluarga yang memiliki gejala DM, disarankan berkonsultasi ke dokter.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua team Penggerak PKK Banjar Tubuh dan seluruh anggota PKK yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan PKM ini. Terima kasih juga untuk Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang mendanai kegiatan PKM ini dan dokter muda Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang ikut membantu pelaksanaan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BPJS Kesehatan. (2020). Penyakit Katastropik Berbiaya Mahal. *Info BPJS Kesehatan*, 104, 6–9.
- Direktorat P2PTM. (2018). *Diabetes _Penderita di Indonesia bisa mencapai 30 juta orang pada tahun 2030 -*.
- Direktorat P2PTM. (2019). *Apa saja komplikasi dan akibat dari Diabetes?* Direktorat P2PTM. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/6/apa-saja-komplikasi-dan-akibat-dari-diabetes>
- Direktorat P2PTM. (2021). *Bagaimana mencegah penyakit ginjal kronis_ - Direktorat P2PTM*. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/bagaimana-mencegah-penyakit-ginjal-kronis>
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Lydia, A. (2021). *Begini Cara Tepat untuk Mencegah Terjadinya Penyakit Gagal Ginjal*. <https://www.merdeka.com/sehat/begini-cara-tepat-untuk-mencegah-terjadinya-penyakit-gagal-ginjal00.html>
- Pahlevi, R. (2021). Kasus Kematian Akibat Diabetes di Indonesia Terbesar Keenam di Dunia. In *Katadata Books* (p. 2021).
- PERNEFRI. (2018). 11th Report Of Indonesian Renal Registry 2018. *Irr*, 1–46. <https://www.indonesianrenalregistry.org/data/IRR 2018.pdf>
- Soelistijo, S. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021*. www.ginasthma.org.
- Supriyadi. (2021). Pengertian, Tugas dan Fungsi PKK. In *Desa Tanjung Merung Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen* (pp. 1–14). <https://tanjungmeru.kec-kutowinangun.kebumenkab.go.id/index.php/web/artikel/165/190>
- WHO. (2023). Hypertension WHO. In *Hypertension* (pp. 12–14). <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension>
- World Health Organisation. (2017). Diabetes WHO. In *African Journals Online*.