

PENERAPAN PHBS UNTUK MENCEGAH PENYAKIT DIABETES MELITUS PADA REMAJA SMA NEGERI 1 LAMONGAN

Faizatul Ummah, Ziyya Ahla Nuroniyah ,Sabilatul Fitriyah,Neha Afdiatul Inayah,Nadia Risma Amalia,Afanty Dwi Noviana

Program Studi Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Abstrak

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang nantinya mengarah pada meningkatnya kadar gula dalam darah (Qifti, Malini, and Yetti 2020) WHO menyatakan, penderita Diabetes Mellitus di Indonesia diperkirakan akan mengalami kenaikan 8,4 juta jiwa pada tahun 2000, menjadi 21,3 juta jiwa pada tahun 2030. Tingginya angka kematian tersebut menjadikan Indonesia menduduki ranking ke4 dunia setelah Amerika Serikat, India dan Cina (Depkes RI, 2004). Tujuan setelah dilakukan kegiatan ini diharapkan Siswa Siswi dan Masyarakat sekitar dapat mengerti dan memahami pencegahan dan pengobatan Gejala diabetes melitus, Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan kepada remaja dengan mengunjungi sekolah SMA Negeri 1 lamongan dan Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan remaja dan masyarakat betapa penting nya mencegah penyakit diabetes melitus.

Keywords: Diabetes Melitus, Remaja, Penyuluhan

Abstract

Diabetes Mellitus is a non-communicable disease characterized by the body's inability to metabolize carbohydrates, fats, and proteins which in turn leads to increased blood sugar levels (Qifti, Malini, and Yetti 2020). WHO states, people with Diabetes Mellitus in Indonesia are expected to experienced an increase of 8.4 million people in 2000, to 21.3 million people in 2030. The high death rate makes Indonesia ranked 4th in the world after the United States, India and China (RI Ministry of Health, 2004). The aim after this activity is that students and the surrounding community can understand and understand the prevention and treatment of symptoms of diabetes mellitus, The method used in this activity is counseling for teenagers by visiting Lamongan 1 Public High School and the results of this activity are increasing the knowledge of teenagers and the community how important it is to prevent diabetes mellitus

Keywords: Diabetes Mellitus, Adolescents, Counseling

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu penyakit kronis yang memerlukan terapi medis secara berkelanjutan. Penyakit ini semakin berkembang dalam jumlah kasus begitu pula dalam hal diagnosis dan terapi. Dikalangan masyarakat luas, penyakit ini lebih dikenal sebagai penyakit gula atau kencing manis. Dari berbagai penelitian, terjadi kecenderungan peningkatan prevalensi DM baik di dunia maupun di Indonesia

Berbagai penelitian menunjukan bahwa kepatuhan pada pengobatan penyakit yang bersifat kronis baik dari segi medis maupun nutrisi, pada umumnya rendah. Dan penelitian terhadap penyandang diabetes mendapatkan 75 % diantaranya menyuntik insulin dengan cara yang tidak tepat, 58 % memakai dosis yang salah, dan 80 % tidak mengikuti diet yang tidak dianjurkan (Endang Basuki dalam Sidartawan Soegondo, dkk 2004).

Jumlah penderita penyakit diabetes melitus akhir-akhir ini menunjukan kenaikan yang bermakna di seluruh dunia. Perubahan gaya hidup seperti pola makan dan berkurangnya aktivitas fisik dianggap sebagai faktor-faktor penyebab terpenting. Oleh

karenanya, DM dapat saja timbul pada orang tanpa riwayat DM dalam keluarga dimana proses terjadinya penyakit memakan waktu bertahun-tahun dan sebagian besar berlangsung tanpa gejala. Namun penyakit DM dapat dicegah jika kita mengetahui dasar-dasar penyakit dengan baik dan mewaspadai perubahan gaya hidup kita.

Penderita diabetes mellitus dari tahun ke tahun mengalami peningkatan menurut Federasi Diabetes Internasional (IDF), penduduk dunia yang menderita diabetes mellitus sudah mencakupi sekitar 197 juta jiwa, dan dengan angka kematian sekitar 3,2 juta orang pada tahun 2018

WHO memprediksikan penderita diabetes mellitus akan menjadi sekitar 366 juta orang pada tahun 2030. Penyumbang peningkatan angka tadi merupakan negara-negara berkembang, yang mengalami kenaikan penderita diabetes mellitus 150 % yaitu negara penderita diabetes mellitus terbanyak adalah Indonesia (19,5 juta) pada tahun 2021 India (35,5 juta orang), Cina (23,8 juta orang), Amerika Serikat (16 juta orang), Rusia (9,7 juta orang), dan Jepang (6,7 juta orang)

A. Jenis jenis Tipe Diabetes Melitus

1) Diabetes tipe 1

Diabetes Mellitus Tipe 1 adalah sebuah kondisi tubuh dimana tubuh tidak mampu untuk menghasilkan insulin sendiri sehingga diperlukan injeksi insulin dari luar (Amrullah, Hariyanto, and Dewi 2017)

2) Diabetes Tipe 2

Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah penyakit gangguan metabolik yang di tandai oleh kenaikan gula darah akibat penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas dan atau gangguan fungsi insulin (resistensi insulin) (Febrinasari et al. 2020).

B. Gejala penyakit Diabetes melitus

- Apa saja tanda dan gejala diabetes melitus ?

Seseorang yang menderita DM dapat memiliki gejala antara lain :

1. poliuria (sering kencing)
2. polidipsia (sering merasa haus)
3. polifagia (sering merasa lapar),
4. penurunan berat badan yang tidak diketahui penyebabnya.

Selain hal-hal tersebut, gejala penderita DM secara umum antara lain yakni :

1. keluhan lemah badan dan kurangnya energi

2. kesemutan di tangan atau kaki
3. gatal, mudah terkena infeksi bakteri atau jamur
4. penyembuhan luka yang lama,
5. mata kabur.

Namun, pada beberapa kasus, penderita DM tidak menunjukkan adanya gejala (Febrinasari et al. 2020). Jika mengalami gejala tersebut diharapkan melaksanakan pemeriksaan untuk mengecek penyakit tersebut agar dapat ditindaklanjuti.

A. Cara pencegahan penyakit DM

Pencegahan penyakit diabetes melitus dibagi menjadi empat bagian yaitu :

Pencegahan Premordial adalah upaya untuk memberikan kondisi pada masyarakat yang memungkinkan penyakit tidak mendapat dukungan dari kebiasaan, gaya hidup dan faktor risiko lainnya. Prakondisi ini harus diciptakan dengan multimitra. Pencegahan premordial pada penyakit DM misalnya adalah menciptakan prakondisi sehingga masyarakat merasa bahwa konsumsi makan kebarat-baratan adalah suatu pola makan yang kurang baik, pola hidup

santai atau kurang aktivitas, dan obesitas adalah kurang baik bagi kesehatan.

Pencegahan Primer adalah upaya yang ditujukan pada orang-orang yang termasuk kelompok risiko tinggi, yaitu mereka yang belum menderita DM, tetapi berpotensi untuk menderita DM diantaranya:

- a) Kelompok usia tua (>45 tahun)
- b) Kegemukan ($BB(Kg) > 120\% BB$ idaman atau $IMT > 27 (kg/m^2)$)
- c) Tekanan darah tinggi ($> 140/90 mmHg$)
- d) Riwayat keluarga DM
- e) Riwayat kehamilan dengan BB bayi lahir $> 4000 gr$.
- f) Dislipidemia ($HvL < 35 mg/dl$ dan atau trigliserida $> 250 mg/dl$).

Pencegahan Sekunder adalah upaya mencegah atau menghambat timbulnya penyulit dengan tindakan deteksi dini dan memberikan pengobatan sejak awal penyakit. Dalam pengelolaan pasien DM, sejak awal sudah harus diwaspadai dan sedapat mungkin dicegah kemungkinan terjadinya penyulit menahun. Pilar utama pengelolaan DM meliputi:

- a. penyuluhan
- b. perencanaan makanan
- c. latihan jasmani
- d. obat berkhasiat hipoglikemik.

Pencegahan Tersier adalah upaya mencegah terjadinya kecacatan lebih lanjut dan merehabilitasi pasien sedini mungkin, sebelum kecacatan tersebut menetap. Pelayanan kesehatan yang holistik dan terintegrasi antar disiplin terkait sangat diperlukan, terutama di rumah sakit rujukan, misalnya para ahli sesama disiplin ilmu seperti ahli penyakit jantung, mata, rehabilitasi medis, gizi dan lain-lain (Fatimah 2015).

E. Pengobatan Diabetes

Pengobatan akan disesuaikan dengan jenis diabetes yang dialami. Terapi insulin menjadi salah satu pengobatan yang bisa dilakukan oleh pengidap diabetes tipe 1 maupun tipe 2. Bahkan, pada diabetes tipe 1 yang cukup berat, transplantasi pankreas bisa dilakukan guna mengatasi kerusakan pada pankreas. Sedangkan pada pengidap diabetes tipe 2 akan diberikan beberapa jenis obat-obatan. Namun, umumnya ada beberapa perawatan yang harus dilakukan untuk menurunkan risiko diabetes, seperti:

1. Menerapkan Pola Makan Sehat

Jika mengalami penyakit diabetes, sebaiknya atur kembali pola makan yang sehat. Fokuskan pada asupan buah, sayur, protein tanpa lemak, dan juga biji-

bijian. Tidak hanya itu, namun perlu juga untuk mengonsumsi serat dan mengurangi beberapa jenis makanan, seperti makanan yang mengandung lemak jenuh, karbohidrat olahan, hingga pemanis buatan.

2. Rutin Melakukan Aktivitas Fisik

Setiap orang tentunya membutuhkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tetap optimal. Termasuk pengidap diabetes. Olahraga menjadi satu kegiatan yang bisa dilakukan untuk menurunkan kadar gula darah dengan mengubahnya menjadi energi. Jadikan kegiatan tersebut sebagai rutinitas harian untuk membantu menghindari kondisi diabetes menjadi lebih buruk.

F. Komplikasi Diabetes

Komplikasi dari diabetes akan berkembang secara bertahap. Semakin lama seseorang mengidap diabetes dan semakin tidak terkontrolnya penyakitnya, maka akan semakin tinggi pula risiko komplikasi. Akhirnya, komplikasi diabetes dapat melumpuhkan

atau bahkan mengancam jiwa. Berikut adalah beberapa kemungkinan komplikasi diabetes secara umum, yaitu:

1. Penyakit kardiovaskular. Diabetes dapat meningkatkan risiko berbagai masalah pada sistem kardiovaskular. Hal ini termasuk penyakit arteri koroner dengan nyeri dada (angina), serangan jantung, stroke dan penyempitan arteri (aterosklerosis).

2. Kerusakan mata (retinopati). Baik diabetes tipe 1 maupun 2 dapat menyebabkan komplikasi berupa kerusakan retina mata,

3. Kerusakan saraf (neuropati). Kelebihan gula dapat melukai dinding pembuluh darah kecil (kapiler) yang memberi nutrisi pada saraf terutama pada kaki. Hal ini dapat menyebabkan kesemutan, mati rasa, terbakar atau nyeri yang biasanya dimulai pada ujung jari kaki atau jari tangan dan secara bertahap menyebar ke atas.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, mulai dari waktu, tempat, kemudian alat yang digunakan, dan hal lain yang menunjang

pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan leaflet, persiapan tempat dan alat - alat lainnya. Pembuatan leaflet di mulai hari minggu tanggal 16 November 2022. Peserta pada kegiatan ini adalah siswa – siswi SMA Negeri 1 Lamongan.

2. Tahap Pelaksanaan

Teknis pelaksanaan dilaksanakan 1x pertemuan yang dibantu oleh 1 dosen pembimbing dan 5 orang mahasiswa Fakultas ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Lamongan. Kegiatan pelaksanaan dimulai pada pukul 15.15 WIB. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 23 November 2022 yaitu diadakan pembukaan dan pembagian Leaflet kepada siswa siswi SMA Negeri 1 Lamongan dan mengisi daftar hadir. Kegiatan berjalan dengan lancar dihadiri oleh 30 siswa. Media yang digunakan adalah pembagian leaflet dan presentasi dengan Menjelaskan isi Leaflet. Peserta aktif saat kegiatan dapat dilihat dari antusias peserta saat diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 November 2022 di sekolah SMA Negeri 1 Lamongan. Sasaran kegiatan ini ditujukan pada remaja siswa siswi sekolah SMA Negeri 1 Lamongan. diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan LCD proyektor

serta leaflet. Sebelum penyuluhan dimulai, setiap peserta diberikan leaflet. Media ini untuk memudahkan peserta dalam memahami materi yang disampaikan dan juga memudahkan untuk mengingat tentang apa yang telah disampaikan oleh narasumber.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada siswa siswi remaja SMA 1 Lamongan dapat berjalan dengan baik dan benar. Peserta sangat aktif, antusias dan dapat bekerjasama

dengan baik. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta dalam mencegah Diabetes Mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rachmawati, A.M., Bahrin, U., Rusli, B., Hardjoeno. Tes Diabetes Melitus. Dalam Hardjono dkk. Interpretasi Hasil Diagnostik Tes Laboratorium Diagnostik. Cetakan 3. Lembaga Pendidikan Universitas Hasanudin. Makasar. 2007. p. 167-82
 2. Tiara Putri Ryandini, Mokhamad Nurhadi, Lukman Hakim, Mei Widyawati, Vol. 1, No. 1, Bulan Januari, Hlm. 14-20, IMPLEMENTASI SENAM DIABETIK PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS DI DESA SOBONTORO KECAMATAN TAMBAKBOYO
<https://ejournal.stikesnu.ac.id/index.php/abdimasnu/article/download/68/40>
 3. Amrullah, Andi, Tanto Hariyanto, and Novita Dewi. 2017. "Gambaran Jenis Diabetes Mellitus
 4. Pada Berbagai Kelompok Usia Di RSUD Kabupaten Kotabaru." *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 2 (2): 365–70.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/482>.
 5. Fatimah, Restyana Noor. 2015. "Diabetes Melitus Tipe 2." *Indonesian Journal of Pharmacy* 5 (4).
<https://doi.org/10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74>.
 6. Febrinasari, Ratih Puspita, Tri Agusti Sholikah, Dyonisa Nasirochmi Pakha, and Stefanus Erdana Putra. 2020.
"Buku Saku Diabetes Untuk Awam," no. November: 1–78. Qifti, Fauziah, Hema Malini, and Hilda Yetti. 2020.
 7. "Karakteristik Remaja SMA Dengan Faktor Risiko Diabetes Melitus Di Kota Padang." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20 (2): 560.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.950>.
-