

PENDIDIKAN KESEHATAN PUASA YANG AMAN BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS

Wahyu Widodo^{1*}, Sarifatun Naila²

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan, Akper Pemkab Purworejo, Jawa Tengah, Indonesia, 54152

E-mail Correspondence:wahyumkepwidodo@gmail.com*

Info Artikel:

Diterima : 22 Maret 2022

Diperbaiki : 25 Maret 2022

Disetujui : 30 Maret 2022

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Puasa, Diabetes Mellitus

Keywords: Health Education, Fasting, Diabetes Mellitus

Abstrak: Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2013, angka kejadian diabetes untuk segala usia didunia diperkirakan mengalami peningkatan sebesar 4,4% pada tahun 2030. Peningkatan prevalensi penderita diabetes melitus disebabkan karena tidak terkontrolnya kadar gula darah. Penderita DM yang tidak mengontrol kadar gula darahnya dengan baik dan kadar gula darahnya tinggi secara konsisten meningkatkan resiko berkembangnya masalah kesehatan yang serius yang mempengaruhi jantung dan pembuluh darah, bahkan sampai kematian. Oleh karena itu perlu dilakukan pendidikan kesehatan tentang puasa yang aman bagi penderita diabetes mellitus di Desa Durensari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Purworejo. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi tanya jawab. Alat yang digunakan adalah media LCD dan leaflete. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 25 peserta usia lansia. Hasil Pengabdian masyarakat ini menunjukkan 100% benar menyebutkan tentang pengertian diabetes, manfaat glukosa bagi tubuh, pengaruh puasa terhadap kadar gula darah sehingga kegiatan dapat dikatakan berhasil dan efektif.

Abstract: According to the World Health Organization (WHO) in 2013, the incidence of diabetes for all ages in the world is estimated to increase by 4.4% in 2030. The increase in the prevalence of people with diabetes mellitus is due to uncontrolled blood sugar levels. People with diabetes who do not control their blood sugar levels well and have consistently high blood sugar levels are at increased risk of developing serious health problems that affect the heart and blood vessels, and even death. Therefore, it is necessary to conduct health education about safe fasting for people with diabetes mellitus in Durensari Village, Purwodadi District, Purworejo Regency. The method used is lecture and question and answer discussion. The tools used are LCD media and leaflete. The service activity was attended by 25 elderly participants. The results of this community service show that it is 100% correct to mention the meaning of diabetes, the benefits of glucose for the body, the effect of fasting on blood sugar levels so that activities can be said to be successful and effective.

Pendahuluan

Perguruan tinggi mempunyai kewajiban untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat. Tim pengabdian kepada masyarakat Akademi Keperawatan Pemkab Purworejo mempunyai program untuk melaksanakan kegiatan dalam rangka ikut berpartisipasi dalam upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan di masyarakat.

Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, diabetes melitus (DM) (Hasanah, 2021). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2013, angka kejadian diabetes untuk segala usia didunia diperkirakan mengalami peningkatan sebesar 4,4% pada tahun 2030. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi diabetes di Indonesia tahun 2013 adalah 1,5%, angka tersebut lebih tinggi dibanding dengan tahun 2007 sebesar 1,1% (KESEHATAN & RI, 2013)

Peningkatan prevalensi penderita diabetes melitus disebabkan karena tidak terkontrolnya kadar gula darah. Diabetes melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya (Soelistijo SA, Lindarto D, Decroli E, Permana H, Sucipto KW, Kusnadi Y, 2021). Penyakit Diabetes melitus telah menjadi masalah kesehatan di dunia. Insidens dan prevalens penyakit ini terus meningkat terutama di negara sedang berkembang dan negara yang telah memasuki budaya industrialisasi (Arisman, 2013).

Menurut Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebanyak 2%. Sementara di Jawa Tengah dilaporkan prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebanyak 2,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Meningkatnya angka kematian penderita diabetes adalah tidak terkontrolnya gula darah sehingga akan menyebabkan komplikasi penyakit yang lain. Diabetes melitus memiliki komplikasi yang berbahaya apabila tidak dikelola atau dikontrol dengan baik.

Penderita DM yang tidak mengontrol kadar gula darahnya dengan baik dan kadar gula darahnya tinggi secara konsisten meningkatkan resiko berkembangnya masalah kesehatan yang serius yang mempengaruhi jantung dan pembuluh darah, mata, ginjal, saraf, gigi, apabila terjadi luka di kaki sangat sulit untuk sembuh, dan gangguan sirkulasi darah ke otak yang mengakibatkan diabetes bahkan kematian (International Diabetes Federation (IDF), 2014). Selain itu, penderita diabetes juga memiliki risiko lebih tinggi untuk berkembangnya infeksi (Utari et al., 2014). Berdasarkan Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan DM tipe 2 di Indonesia tahun 2011 terdapat 4 pilar dalam penanggulangan diabetes melitus, 4 pilar tersebut meliputi: edukasi, latihan jasmani, intervensi farmakologis dan terapi gizi atau perencanaan makan (PERKENI, 2011). Salah satu pilar yang sangat penting bagi penderita DM adalah perencanaan makan. Penderita diabetes dapat mengontrol kadar gula darah dengan cara mengatur pola makan (Susanti & Bistara, 2018). Prinsip dari pengaturan pola makan pada penderita diabetes adalah makanan yang seimbang (Tamal et al., 2020). Penderita diabetes juga dapat mengontrol asupan makanannya dengan berpuasa.

Berdasarkan uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan pendidikan kesehatan tentang puasa yang aman bagi penderita diabetes mellitus di Desa Durensari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Purworejo, agar masyarakat mempunyai pengetahuan yang benar bagi penderita diabetes dalam menjalankan puasa.

Metode

Kegiatan pendidikan kesehatan tentang puasa yang aman bagi penderita diabetes telah dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2020 di balai Desa Durensari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Purworejo yang diikuti oleh 25 orang peserta. Peserta diberikan penjelasan tentang puasa yang aman bagi penderita diabetes mellitus menggunakan metode ceramah dan diskusi kemudian peserta diberikan leaflet yang dapat dibawa pulang untuk mengingatkan materi yang sudah disampaikan. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu Leaflet, Alat tulis dan Proyektor.

Hasil dan Pembahasan

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini kami mendapatkan banyak dukungan materiil dari Akper Pemkab Purworejo. Pendidikan kesehatan tentang Puasa yang aman bagi penderita diabetes mellitus diikuti dengan antusias oleh peserta sejumlah 25 orang yang terdiri dari warga desa Durensari dan kader posyandu. Sesi pertama dalam pendidikan kesehatan ini diberikan penjelasan materi tentang puasa yang aman bagi penderita diabetes mellitus, kemudian dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab atau diskusi. Hasil Pendidikan Kesehatan menunjukkan bahwa peserta sudah memahami cara menjalankan puasa yang aman dan mengenali tanda-tanda bahaya yang dirasakan saat puasa dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan	Evaluasi Pengetahuan Sebelum Pendidikan Kesehatan	Evaluasi Pengetahuan Setelah Pendidikan Kesehatan
Pendidikan kesehatan tentang puasa yang aman bagi penderita diabetes	8 orang (32%) menjawab benar cara puasa yang aman bagi penderita diabetes mellitus	25 orang (100%) menjawab benar cara puasa yang aman bagi penderita diabetes
Pengertian diabetes mellitus	20 orang (80%) menjawab benar cara puasa yang aman bagi penderita diabetes mellitus	25 orang (100%) menjawab benar cara puasa yang aman bagi penderita diabetes
Manfaat glukosa bagi tubuh	9 orang (36%) menjawab benar cara puasa yang aman bagi penderita diabetes mellitus	25 orang (100%) menjawab benar cara puasa yang aman bagi penderita diabetes
Tips agar tetap aman berpuasa bagi penderita diabetes	6 orang (24%) menjawab benar cara puasa yang aman bagi penderita diabetes mellitus	25 orang (100%) menjawab benar cara puasa yang aman bagi penderita diabetes

Berdasar tabel 1 tampak bahwa adanya peningkatan hasil yang baik sebelum dan setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Adanya peningkatan menjadi 100% peserta dapat memahami dengan pengetahuan yang baru. Data menunjukkan peserta menjawab benar tentang cara puasa yang aman bagi penderita diabetes. Terdapat data 100% benar menyebutkan tentang pengertian diabetes, manfaat glukosa bagi tubuh, pengaruh puasa terhadap kadar gula darah, Hal ini menunjukkan peningkatan pemahaman atau pengetahuan peserta tentang bagaimana menjaga agar penderita diabetes tetap aman selama menjalankan puasa, sehingga kegiatan dapat dikatakan berhasil dan efektif.

Berdasarkan hasil pertanyaan pada awal pendidikan kesehatan tentang pengertian diabetes, sebagian belum bisa menjawab dengan benar. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan peserta menjadi paham tentang pentingnya menjaga agar tetap aman saat berpuasa pada penderita diabetes mellitus. Hal ini menandakan pengetahuan peserta pendidikan kesehatan meningkat sesudah dilakukan pendidikan kesehatan. Menurut (Notoatmodjo, 2012) pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Dari hasil penginderaan tersebut lama kelamaan akan diinternalisasi menjadi sebuah perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga wujud keberhasilan pendidikan kesehatan yang diberikan berupa perubahan perilaku seseorang di bidang kesehatan khususnya perubahan pola perilaku dan gaya hidup yang sehat sehingga diabetes mellitus dapat dicegah atau dapat dikendalikan bagi yang sudah menderita diabetes mellitus dan dalam jangka panjang tidak mengalami komplikasi diabetes mellitus pada penderitanya.

Pendidikan kesehatan salah satu upaya untuk meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat. Upaya tersebut dapat dilaksanakan dengan mengadakan pendidikan kesehatan secara berkala. Dari hasil pendidikan kesehatan yang dilakukan pada lansia di Desa Durensari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Purworejo bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan lansia.

Dokumentasi Pendidikan Kesehatan tentang puasa yang aman bagi penderita diabetes ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan Tim pengabdian Akper Pemkab Purworejo pada periode Desember 2020 ini mendapat

respon positif dari peserta, dimana kegiatan pendidikan kesehatan kesehatan ini dihadiri oleh para warga, rata rata usia dewasa dan lansia dengan penuh semangat. Peserta merasakan pentingnya menjaga kesehatan khususnya hal yang sederhana dan tidak membutuhkan biaya besar yaitu mengetahui tanda tanda yang bias dirasakan pada tubuh jika muncul gejala dan tanda yang mengarah pada kondisi tertentu akibat berpuasa khususnya bagi penderita diabetes. Pembinaan SDM kesehatan khususnya para warga di Desa Durensari sebaiknya dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melaksanakan kegiatan yang dapat bermanfaat untuk menunjang peningkatan mutu para lansia.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Akper Pemkab Purworejo yang telah bersedia mendanai seluruh kebutuhan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung.

Referensi

- Arisman. (2013). *Obesitas, Diabetes Melitus, dan Dislipidemia*. EGC.
- Hasanah, C. (2021). *Pengaruh sosiodemografi dengan kejadian diabetes melitus di rs imelda pekerja indonesia tahun 2019-2020 skripsi*.
- International Diabetes Federation (IDF). (2014). *IDF Diabetes ATLAS 4th Edition* (ISBN-13: 9). ADA.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *RISKESDAS 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. In *Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- PERKENI. (2011). Konsensus Diabetes Mellitus. *Perkeni*, 1–27. [http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf)
- Soelistijo SA, Lindarto D, Decroli E, Permana H, Sucipto KW, Kusnadi Y, et. al. (2021). Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia 2021. *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). Konsensus Pengendalian Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia 2015.*, 46.
- Susanti, & Bistara, D. N. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.34080>
- Tamal, Z., Putri, F., Restuastuti, T., & ... (2020). Penerapan Gizi Seimbang dalam

Upaya Pengelolaan Diabetes Melitus di Kecamatan Sungai Apit. *Seminar Nasional* ..., 55-60.
<http://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/view/229>

Utari, W., Arneliwati, & Novayelinda, R. (2014). Pengetahuan Keluarga Tentang Infeksi Saluran Pernapasan Akut (Ispa). *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1-7.
jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/download/3489/3385?