



UPAYA PENCEGAHAN DINI TERHADAP DIABETES MELITUS TIPE 2

Harmawati^{1*}, Etriyanti²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Syedza Saintika

*Email : Harmawati1958@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit diabetes melitus atau kencing manis merupakan penyakit dimana ketidak mampuan tubuh untuk mengubah makanan menjadi energi karena gangguan metabolisme yang terjadi dalam tubuh .diabetes mellitus adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia yang berhubungan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak dan protein yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin atau penurunan sensitivitas insulin atau keduanya dan menyebabkan komplikasi kronis, mikrovaskuler, makrovaskuler dan neuropati. Upaya pencegahan penting diterapkan oleh siapa saja terutama usia muda. Hal ini mengingat jumlah penderita diabetes melitus yang kian meningkat setiap tahunnya. Selain untuk mencegah penyakit diabetes melitus atau kencing manis, langkah pencegahan ini juga penting dilakukan sebagai bagian gaya hidup sehat. Tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga tentang upaya pencegahan dini diabetes melitus tipe 2. Metode yang digunakan adalah dengan ceramah, simulasi dan diskusi serta kuesioner dengan jumlah 21 orang pasien dan keluarga pasien di ruang rawat inap Interne RSUD Arosuka. Kegiatan ini menghasilkan peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga dalam upaya pencegahan dini diabetes melitus tipe 2. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga upaya pencegahan dini diabetes melitus tipe 2. .

Kata Kunci : Upaya pencegahan dini, Diabetes melitus.

ABSTRACT

Diabetes mellitus or urinary sweet disease is where it is the body to convert food into energy because of impaired metabolism who takes place in the body metabolism mellitus .diabetes are impaired characterized by hiperglikemia relating to teratology metabolism of carbohydrates, Fat and protein caused by decreased secretion of insulin or decrease of sensitivity insulin or both chronic and cause complication, mikrovaskuler, makrovaskuler and neuropati. Efforts to prevent anyone especially important applied by young age. This is due to the number of diabetes mellitus now increasing every year. In addition to prevent the disease, diabetes mellitus or urinary sweet a precautionary measure is also important as part healthy life style. Purpose in this activity was in order to increase on efforts to the patient and family early type 2 diabetes mellitus.

Keywords : Early efforts to prevent, Type 2 Diabetes melitus

PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes melitus merupakan masalah kesehatan global yang kian memperhatikan. Data penelitian pada tahun 2018 bahwa sekitar 450 juta seluruh dunia menderita diabetes melitus. Di Indonesia

sendiri jumlah penderita diabetes melitus diseluruh provinsi diperkirakan mencapai 15 - 17 juta orang. Secara umum diabetes melitus dibedakan dua jenis yaitu tipe 1 dan tipe 2. Diabetes melitus tipe 1 terjadi ketika tubuh tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup, sehingga glukosa atau



gula yang dikonsumsi tidak dapat diolah. Sementara diabetes melitus tipe 2 adalah kondisi saat tubuh tidak dapat menggunakan insulin sebagaimana mestinya. Diluar itu diabetes melitus juga diabetes melitus dapat terjadi pada masa kehamilan (diabetes gestasional). Kedua tipe diabetes melitus dapat menyebabkan peningkatan kadar gula (glukosa) menjadi tinggi. Jika dibiarkan berkepanjangan, gula darah yang tinggi dapat menimbulkan sejumlah komplikasi yang membahayakan.

Penyebab diabetes melitus tipe 1 belum diketahui secara pasti. Namun kondisi ini berkaitan dengan penyakit autoimun, kelainan genetic dan faktor keturunan. Oleh karena belum diketahui secara pasti, maka pencegahan belum dapat dipastikan. Sedangkan diabetes melitus tipe 2 diketahui berkaitan dengan faktor genetik, pola hidup tidak sehat, obesitas dan resistensi insulin.

Upaya pencegahan dini dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu : 1. Menerapkan pola makan sehat dengan membatasi konsumsi makanan dan minum yang tinggi gula, kalori dan lemak seperti makanan olahan, kue, es krim dan makanan cepat saji. Asupan gula perhari 40 gr atau 9 sendok teh. Sebagai ganti perbanyak konsumsi buah, sayuran, kacang dan biji bijian yang banyak mengandung serat dan karbohidrat komplek, susu, yogurt dan minum air putih dan mengurangi porsi makan dan sarapan pagi sangat penting. 2. Menjalani olah raga secara rutin. Olah raga rutin dapat membantu tubuh menggunakan insulin dengan lebih efektif 30 menit setiap hari. 3. Menjaga berat badan ideal. Berat badan ideal

ditentukan oleh kalkulator BMI (*Body Mass index*) Jika melebihi batas normal berarti obesitas. berat badan ideal dengan mengimbangi olah raga dengan pola makan yang sehat selain itu menurunkan berat badan bila sudah obesitas. 4. Mengelola stress dengan baik. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan resiko terkena diabetes melitus, karena saat mengalami stres tubuh akan mengeluarkan hormon stres (kortisol) yang dapat meningkatkan kadar gula dalam darah. Stres cenderung mudah lapar dan melampiaskan pada makanan atau gemil berlebihan. 5. Melakukan pengecekan gula darah secara rutin. Tes gula darah dengan berpuasa 10 jam. Tes dini untuk mencek guladarah satu tahun sekali. Bila beresiko tinggi misalnya umur 40 tahun keatas, memiliki riwayat penyakit jantung, stroke, obesitas, anggota keluarga diabetes melitus pengecekan sesering mungkin. Disamping itu menghilangkan kebiasaan tidak sehat seperti berhenti merokok, meminum alkohol dan tidur cukup 7 jam dalam sehari.

Berdasarkan hasil pendahuluan tersebut, maka tim pengusul berusaha membantu masalah tersebut dengan meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe 2.

METODE

Selanjutnya berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut.



Langkah – langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah :

Tujuan kegiatan	Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan pasien serta keluarga dalam upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe 2.
Isi kegiatan	a. Konsep Diabetes Melitus b. Upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe2
Sasaran	Pasien dan keluarga pasien yang dirawat diruang rawat inap Interne RSUD Arosuka.sebanyak 21 orang.
Strategi	Metode kegiatan yang dilakukan berupa : a. Ceramah/penyuluhan b. Video upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe 2 c. Diskusi/sarasehan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas dilaksanakan hari Jumat tanggal 13 September 2019 pukul 10.00 Wib, tempat pelaksanaan ruang rawat inap Interne RSUD Arosuka. Peserta yang menghadiri sebanyak 21 orang dari pasien dan keluarga pasien. Tim penyuluh terdiri dari presenter dan moderator.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan 3 tahap yaitu :

1.Tahap Perkenalan

Sebelum kegiatan dimulai tim pengabmas melakukan salam pembuka dan perkenalan dan dilanjutkan menjelaskan maksud dan tujuan dari materi yang diberikan dan kontrak pelaksanaan yang akan dilakukan. Selanjutnya disepakati bahwa penyuluhan dilaksanakan selama 60 menit.

2.Tahap Penyajian

Sebelum materi diberikan pemateri melakukan penggalan pengetahuan kepada peserta untuk mengetahui pengetahuan peserta dengan materi yang diberikan / pre test. Materi yang diberikan menggunakan power point dengan menggunakan media infokus. Materi yang diberikan adalah

bagaimana pasien dan keluarga pasien dapat meningkatkan pengetahuan upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe 2 dengan tahap pertama konsep diabetes melitus tipe 2 defenisi tentang diabetes melitus, tipe diabetes melitus dan penyebab diabetes melitus Tahap kedua materi Upaya pencegahan dini diabetes melitus tipe 2 dan disertai dengan video dan simulasi oleh pasien dan keluarga pasien upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe 2

3. Tahap Akhir

Sebelum materi diakhiri moderator memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan pertanyaan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan respon pasien cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri.

Berbagai pertanyaan tersebut refleksi keingintahuan pasien dan keluarga pasien mengenai upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe 2 dan juga moderator mengevaluasi kembali materi yang diberikan Peserta penyuluhan bisa memberikan jawaban sesuai dengan materi yang disampaikan. Disamping itu pasien dan keluarga dapat mengulang kembali upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe 2



SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut didapatkan terjadinya perubahan yaitu adanya peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga pasien dalam upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe 2. Disarankan kepada perawat perlunya pasien dan keluarga pasien

dalam upaya pencegahan dini terhadap diabetes melitus tipe 2 agar tidak berlanjut terjadi diabetes melitus, terutama resiko tinggi bagi keluarga yang mempunyai riwayat keluarga pasien diabetes melitus tipe 2.

DAFTAR PUSTAKA

Brunner and Suddart, 2000 Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Rumahorbo
Hotma, 2014 Mencegah Diabetes Melitus Dengan Perubahan Gaya hidup, Bogor in Media

Soedarsono. 2016 Cara Alami Mencegah Dan Mengobati Diabetes, Surabaya, Stomata
Tarwoto, 2016 Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Endokrin. Jakarta Timur CV Trans Info Media