BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 4 No. 4, 2023, pp. 2770-2778
DOI: https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6656

e-ISSN 2721-9135
p-ISSN 2716-442X

Pendampingan Kader Dan Masyarakat Terkait Penatalaksanaan Lima Pilar Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Tambun

Armi Armi*, Yana Setiawan, Retno Anggraeni Puspitasari
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia
*e-mail korespondensi: ners.armi@gmail.com

Abstract
Diabetes mellitus is one of degenerative diseases caused by a lifestyle change.A lifestyle change dasar-dasar disease can be alert and knows well. Salahsatunya efforts from five pillars of physical activity, blood sugar checks, care of the feet, medication and diet.Health information is a program that aims to improve the quality of health and prevent complications.Counseling and assistance to the required process of education represents the people, families and the community to improve the quality of public health.Through counseling and then the cadres and accompanied with the five pillars of diabetes mellitus in the 30 were the five pillars not strongly associated with the knowledge.The event was conducted in villages where Setiadharma Tambun partner as to be participants in this event are the citizens in 05 with the transfer of information and mentoring.
Keywords: *counseling; mentoring; five pillars; diabetes mellitus*

Abstrak
Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup dapat diwaspadai dan mengetahui dasar-dasar penyakit dengan baik. Upaya yang dilakukan salahsatunya dengan melaksanakan lima pilar berupa aktivitas fisik, pemeriksaan gula darah, perawatan kaki, pengobatan dan pola makan. Penyuluhan kesehatan merupakan program yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan mencegah terjadinya komplikasi. Penyuluhan dan pendampingan diperlukan proses edukasi kepada masyarakat yang mewakili warga, keluarga dan kader dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Setelah dilakukan penyuluhan kemudian adanya pendampingan dari kader dan keluarga mengenai lima pilar Diabetes Melitus pada warga berjumlah 30 orang dengan pengetahuan kurang terkait lima pilar. Kegiatan ini dilakukan di desa Setiadharma Tambun dimana mitra sebagai peserta pada kegiatan ini adalah warga Rw 05 dengan metode transfer informasi dan pendampingan keluarga. Pengabdian ini diharapkan mampu memberikan gambaran dan menjadi stimulus bagi masyarakat akan pentingnya penerapan lima pilar dalam kehidupan sehari-hari khususnya warga desa Setiadharma Tambun.
Kata Kunci: penyuluhan; pendampingan; lima pilar; Diabetes Melitus

Accepted: 2023-09-02 Published: 2023-10-03

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup belakangan ini, menyebabkan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, salah satunya adalah Diabetes Millitus (DM). Data prevalensi Diabetes Mellitus di Dunia pada tahun 2017 yaitu 425 juta dari total populasi seluruh dunia atau sekitar 8,8 persen orang dewasa yang berumur 20-79 tahun. Angka ini diprediksi akan terus mengalami peningkatan dan mencapai 16,7 juta pada tahun 2045 (International Diabetes Federation, 2017). Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia juga semakin meningkat, seperti diuraikan dari Riset Kesehatan Dasar (2018), angka prevalensi diabetes di Indonesia mengalami peningkatan cukup signifikan selama 5 tahun terakhir yakni ditahun 2013 angka prevalensi diabetes pada orang dewasa mencapai 6,9 persen dan di tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 8,5 persen (Riskesdas), 2018). Komplikasi yang sering terjadi pada penderita diabetes mellitus adalah terjadinya perubahan patologis pada anggota gerak.

Diabetes Mellitus jika tidak dikelola dengan baik akan dapat mengakibatkan terjadinya berbagai penyakit menahun, seperti penyakit serebrovaskular, penyakit jantung koroner, penyakit pembuluh darah tungkai, penyakit pada mata, ginjal, dan syaraf. Jika kadar glukosa darah dapat selalu dikendalikan dengan baik, diharapkan semua penyakit menahun tersebut dapat dicegah, atau setidaknya dihambat. Berbagai faktor genetik, lingkungan dan cara hidup berperan dalam perjalanan penyakit diabetes. Berbagai penelitian menunjukan bahwa kepatuhan pada pengobatan penyakit yang bersifat kronis baik dari segi medis maupun nutrisi, pada umumnya rendah. 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. Dalam hal ini perlu pendampingan keluarga untuk mengawasi penderita DM.

Seorang kader posyandu harus mau dan sanggup menggerakkan masyarakat untuk melaksanakan dan mengikuti kegiatan posyandu, bekerja secara sukarela dan ikhlas (Sulistyorini, C.I, 2010). Seorang kader merupakan orang yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perorangan atau masyarakat, serta memiliki hubungan kerja yang amat dekat dengan tempat-tempat pemberian pelayanan kesehatan. Kader Bersama dengan keluarga melakukan Penatalaksanaan Lima Pilar terdiri dari:

1. Edukasi Perawatan Kaki
   Edukasi dilakukan secara *comprehensive* dan berupaya untuk meningkatkan motivasi pasien untuk berperilaku sehat. Tim kesehatan pendamping pasien dalam perubahan perilaku sehat yang memerlukan partisipasi aktif dari keluarga pasien diabetes Melitus. Tujuan dari pemberian edukasi pada pasien Diabetes Melitus adalah mendukung para diabetes mengerti proses perjalanan penyakit dan pengelolaan, dapat mengetahui masalah kesehatan atau komplikasi yang akan timbul secara dini (Lestari, 2022). Pendidikan dan pelatihan tentang pengetahuan serta keterampilan untuk para penderita diabetes yang agar terjadi perubahan perilaku, peningkatan pemahaman pasien akan penyakitnya, yang diperlukan untuk mendapatkan keadaan yang sehat serta optimal, penyesuaian keadaan psikologis dan kualitas hidup yang baik (Waspadji, 2015).
2. Latihan Jasmani atau Aktivitas Fisik
   Latihan Jasmani atau aktivitas fisik adalah anjuran untuk melakukan latihan jasmani secara teratur (3 sampai 4 kali seminggu) selama kurang lebih 30 menit yang sifatnya CRIPE *(continuous, rhythmical, interval, progressive, endurance training)* (Waspadji, 2015).
3. Terapi Nutrisi atau Pola Makan
   Terapi nutrisi medis merupakan bagian penting dari penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2 secara komprehensif. Kunci keberhasilannya adalah keterlibatan secara menyeluruh dari anggota tim (dokter, ahli gizi, petugas kesehatan yang lain serta pasien dan keluarganya). Guna mencapai sasaran terapi nutrisi medis sebaiknya diberikan sesuai dengan kebutuhan setiap penyandang Diabetes Melitus. Pengaturan makan pada diabetisi hampir sama seperti anjuran makan buat masyarakat umum, yaitu makanan yang diberikan seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi setiap individu, hal itu merupakan prinsip pemberian makan pasien diabetes melitus. Standar yang dianjurkan dalam terapi nutrisi adalah makanan dengan komposisi seimbang dalam karbohidrat 45-60%, protein 10-20% dan lemak 20-25% (Waspadji, 2015).
4. Terapi Farmakologi/Obat
   Pemberian terapi obat dapat dilakukan bersamaan dengan pengaturan makan serta latihan jasmani (gaya hidup sehat). Pasien DM Tipe 2 sebanyak 20-25 % akan memerlukan insulin untuk mengendalikan kadar glukosa darahnya (Waspadji, 2015).
5. Monitoring Kadar Gula Darah
   Pengobatan diabetes Melitus tipe 2 harus dipantau secara terencana dengan melakukan anamnesis, pemeriksaan jasmani, dan pemeriksaan penunjang seperti pemeriksaan glukosa

Darah, HbA1C, Tes hemoglobin terglikosilasi, pemantauan Glukosa Darah Mandiri (PGDM), *Glycated Albumin* (GA). Kontrol glukosa darah penting dilakukan secara reguler dalam mencegah dan memperlambat perkembangan komplikasi (WHO Global Report, 2016).

Diabetes Melitus adalah kondisi serius jangka panjang yang terjadi ketika tubuh tidak dapat lagi menghasilkan apapun atau cukup insulin atau insulin tidak dapat digunakan secara efektif (International Diabetes Federation., 2019). Klasifikasi DM berdasarkan etiologi adalah:

1. Diabetes Melitus tipe 1 merupakan gangguan metabolik yang disebabkan oleh kenaikan kadar gula darah akibat destruksi (kerusakan) sel beta pankreas karena suatu sebab tertentu yang menyebabkan produksi insulin tidak ada sama sekali sehingga penderita sangat memerlukan tambahan insulin dari luar (PERKENI, 2015). Diabetes Melitus tipe 1 disebabkan karena kerusakan sel β, tipe ini biasanya menyebabkan defisiensi insulin absolut. Diabetes Melitus tipe I ini dimulai dari adanya penyakit autoimun dimana sistem imun tubuh diserang yang kemudian berdampak pada produksi sel pankreas. Akibat menurunnya insulin menyebabkan ikatan karbohidrat dalam darah terganggu (International Diabetes Federation., 2019).
2. Diabetes Melitus tipe 2 terjadi penurunan sekresi insulin yang berasal dari sel beta pankreas atau akibat resistensi insulin yang menyebabkan naiknya kadar gula darah sehingga menyebabkan gangguan metabolik (PERKENI, 2015). Diabetes Melitus tipe 2 disebabkan karena hilangnya progresif sekresi insulin sel-b sering pada latar belakang resistensi insulin (International Diabetes Federation., 2019).
3. *Gestational diabetes Melitus* (GDM) diabetes yang di diagnosis pada trimester kedua atau ketiga kehamilan yang tidak jelas diabetes terbuka sebelum kehamilan (International Diabetes Federation., 2019).

   Spesifikasi jenis diabetes karena penyebab lain, misalnya, sindrom *diabetes monogenik* (seperti diabetes neonatal dan kematangan-onset muda, penyakit pankreas eksokrin (seperti cystic fibrosis dan pankreatitis), dan obat- obatan atau diabetes yang diinduksi bahan kimia (seperti penggunaan *glukokortikoid*, dalam perawatan HIV/AIDS, atau setelah transplantasi organ (International Diabetes Federation., 2019).

Jumlah penderita penyakit diabetes melitus akhir-akhir ini menunjukan kenaikan yang bermakna di seluruh dunia. Diabetes Mellitus (DM) jika tidak dikelola dengan baik akan dapat mengakibatkan terjadinya berbagai penyakit menahun, seperti penyakit serebrovaskular, penyakit jantung koroner, penyakit pembuluh darah tungkai, penyakit pada mata, ginjal, dan syaraf. Angka prevalensi diabetes di Indonesia mengalami peningkatan cukup signifikan selama 5 tahun terakhir yakni ditahun 2013 angka prevalensi diabetes pada orang dewasa mencapai 6,9 persen dan di tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 8,5 persen ((Riskesdas), 2018).

Setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu, dan lain sebagainya. Sedangkan olahraga merupakan kegiatan fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian global (WHO Global Report, 2016). Manfaat besar dari beraktivitas fisik atau berolahraga antara lain menurunkan kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, ikut berperan mengatasi terjadinya komplikasi, gangguan lipid darah dan peningkatan tekanan darah (Ilyas E, 2011).

Aktivitas fisik menjadi salah satu pilar pelaksanaan penanganan pasien DM disertai dengan edukasi dan dan farmakologi. Studi review meta-analisis menunjukkan hasil bahwa latihan fisik dengan intensitas tinggi memperbaiki parameter metabolik pada individu yang berisikodiabetes mellitus tipe 2 (DM tipe 2) dan aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko kejadian DM tipe 2 dibandingkan dengan aktivitas fisik tinggi (Yanai H, 2018). Perawat memiliki tanggung jawab sosial untuk memberikan edukasi, yang bersifat promotif dan dan preventif kepada masyarakat sekitar,

dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Diabetes Melitus dan merubah pola pikir serta pola hidup masyarakat sehingga meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

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.

Universitas Medika Suherman Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners memiliki tanggung jawab sosial untuk memberikan pendampingan untuk para kader dan masyarakat terkait penatalaksanaan lima pilar yang harus dilaksanakan pada pasien DM, kegiatan bersifat promotif dan dan preventif kepada masyarakat sekitar. Kegiatan pendampingan kader dan masyarakat ini diharapkan para dosen dan mahasiswa dari Universitas Medika Suherman bekerjasama dengan pihak Puskesmas Kecamatan Tambun dapat memberi memberikan pendampingan pada kader dan masyarakat agar keluarga serta penderita DM menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan yang optimal.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk penyuluhan dan pendampingan kader dan keluarga dengan Diabetes Melitus di wilayah kerja Puskesmas Tambun. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan dengan tema "Pendampingan Keluarga dan Pasien Diabetes Melitus Terkait Lima Pilar di Wilayah Kerja Puskesmas Tambun"

Pelaksanaan kegiatan ini bekerjasama dengan Mitra dari Puskesmas Kecamatan Tambun Selatan, Bekasi Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan pada Bulan September- Desember 2022. Peserta kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dihadiri oleh tenaga kesehatan bagian Promosi Kesehatan dari Puskesmas Tambun, kader posyandu Dahlia dengan didampingi oleh 3 orang mahasiswa.

Setelah mendapatkan izin dari kesbangpol dan kepala puskesmas Tambun, peneliti kordinasi dengan tenaga kesehatan bagian promosi kesehatan yang ada di puskesmas Tambun untuk pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat. Setelah mengatur jadwal untuk kegiatan penyuluhan dan pendampingan kader dan keluarga yang menderita DM. Peneliti menyebarkan kuetioner sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan terkait pengetahuan kepada kader dan keluarga terkait lima pilar DM. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selain mengadakan penyuluhan, kami juga melakukan pemeriksaan gula darah pada anggota keluarga yang menderita DM.

Penyelenggaraan kegiatan penelitian yang berlandaskan pada entrepreneur dan unggul dalam bidang kesehatan. Jiwa entrepreneur dilakukan dengan pelaksanaan edukasi terkait lima pilar DM yang dilakukan pada kader dan keluarga yang menderita DM. Perawatan luka yang dikembangkan dengan perawatan luka modern dengan tehnik lembab menggunakan dressing antimikrobial. Sehingga asuhan perawatan luka dapat optimal dengan lama proses penyembuhan luka yang cepat dan hasil yang maksimal. Hal ini perlu meningkatkan pengetahuan terkait pentingnya kader dan keluarga dalam mengingatkan penderita DM terkair penatalaksanaan lima pilar.

Universitas Medika Suherman telah mendapat kesempatan dan fasilitas melalui hasil kerjasamanya dengan puskesmas di wilayah kabupaten Bekasi. Kerjasama yang sudah dilakukan diantaranya pada puskesmas Tambun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk metransfer edukasi terkait lima pilar DM. Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat menyesuaikan dengan kebutuhan Masyarakat terkait lima pilar DM dengan Universitas Medika Suherman. Tim pelaksana kegiatan dalam penerapan edukasi lima pilar DM di Universitas Medika Suherman didukung oleh fasilitas pendukung berupa kelengkapan ATK, transportasi, akses internet, dan leaflet untuk mempermudah dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Tim pelaksana penelitian terdiri dari ketua dan anggota peneliti yang berasal dari prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners. Penelitian ini juga dibantu oleh 5 orang mahasiswa yang berasal dari prodi Sarjana Keperawatan. Pada pelaksanaan di tempat Pengabdian kepada Masyarakat dibantu oleh enumerator yang berasal dari perawat S1 dan sudah profesi. Tim pelaksana sudah sesuai dengan bidang keilmuan dan keterampilan yang diterapkan dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat. Tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat berasal dari Puskesmas Tambun.

Sumberdaya institusi yang mendukung dalam penyelenggaraan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah adanya kerjasama dengan puskesmas Tambun untuk mengembangakan sikap dan jiwa dalam melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan terkait lima pilar DM. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan melibatkan mahasiswa yang bertujuan agar mahasiswa dapat mengetahui dari awal pelaksanaan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat.

Sumberdaya alat dan fasilitas perguruan tinggi sudah memadai untuk mendukung pengembangan keberlanjutan program pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat juga dapat digunakan untuk malatih keterampilan mahasiswa dalam melakukan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat.

Masyarakat di wilayah puskesmas Tambun merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan program kesehatan salah satunya penyuluhan kesehatan. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dapat dilakukan di Masyarakat dengan keluarga yang menderita DM. Penyuluhan kesehatan terkait lima pilar DM dilakukan agar dapat menigkatkan derajat kesehatan yang optimal. Selain itu dengan jejaring relasi yang saling bersinergis maka kendala penderita DM dapat terpecahkan dengan baik. Adanya sentuhan teknologi dari produk dengan keberadaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat akan meningkatkan pengetahuan lima pilar DM di Masyarakat, sehingga kepercayaan masyarakat terhadap kualitas perawatan semakin meningkat. Hubungan kerjasama antara institusi dengan puskesmas Tambun pendukung dalam kegiatan ini bersifat sinergis. Namun demikian secara administratif untuk pemanfaatan puskesmas Tambun sebagai penyelenggara kegiatan tetap menyesuaikan dengan aturan administratif yang sudah ditetapkan.

Unit layanan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Medika Suherman dan lembaga-lembaga yang berkontribusi pada pelaksanaan PkM antara lain, Kesbangpol Kabupaten Bekasi, Dinkes Kabupaten Bekasi, dan puskesmas Tambun, kader dan keluarga yang menderita DM. Kompetensi peneliti dalam Pengabdian kepada Masyarakat ini sudah sesuai, hal ini berkaitan dengan road map prodi terkait Keperawatan Medikal Bedah kekhususan di sistem Endokrin. Penerapan pada Pengabdian kepada Masyarakat berdasarkan hasil penelitian terkait faktor yang mendukung dalan berperan penting dalam perawatan luka yaitu lima pilar DM. Kerjasama yang dilakukan dengan puskesmas Tambun dengan memberikan penyuluhan kesehatan terkait lima pilar DM agar penderita DM dapat meningkatkan derajat kesehatannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Tambun di Desa Setiadharma Tambun, dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2022 bertempat di Posyandu Dahlia. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan tentang penatalaksanaan Lima Pilar pada pasien Diabetes Melitus. Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pelaksanaan lima pilar pada pasien Diabetes Melitus dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan kegiatan
   a. Kegiatan survey tempat pengabdian masyarakat yaitu di Posyandu Dahlia Desa Setiadharma Tambun.

b. Permohonan izin kegiatan pengabdian masyarakat kepada Puskesmas Tambun dengan melibatkan kader Posyandu Dahlia Desa Setiadharma Tambun Kabupaten Bekasi.
c. Pengurusan administrasi (surat menyurat)
d. Persiapan alat dan bahan serta akomodasi
e. Persiapan tempat untuk pendidikan kesehatan (penyuluhan) terkait lima pilar pada DM yaitu menggunakan posyandu Dahlia di Desa Setiadharma Tambun.

2. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan)
   a. Pembukaan dan perkenalan dengan pasien DM dan para kader di Desa Setiadharma yang menjadi sasaran kegiatan.
   b. Penyuluhan mengenai lima pilar penatalaksanaan Diabetes Melitus: diet, aktivitas fisik, edukasi, cek gula darah atau control gula darah, dan obat-obatan atau farmakologi untuk penderita DM.
   c. Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan kesehatan mengenai lima pilar Diabetes Melitus.
   d. Melakukan pemeriksaan gula darah pada kader dan penderita DM di desa Setiadharma khususnya di Posyandu Dahlia.
3. Penutupan
   a. Pemberian bingkisan dan buku pendampingan lima pilar DM untuk 8 orang kader posyandu Dahlia yang mampu menjawab pertanyaan
   b. Foto bersama dengan peserta penyuluhan
   c. Berpamitan dengan pasien DM dan ibu kader di Desa Setiadharma Posyandu Dahlia
   d. Pembuatan laporan kegiatan pengabdian masyarakat

Penderita DM, keluarga dan kader posyandu Dahlia menjadi sasaran kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) kesehatan mengenai Penatalaksanaan Lima Pilar Penyakit Diabetes Melitus. *Output* yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah: pemberian pendidikan kesehatan/penyuluhan mengenai penatalaksanaan lima pilar Diabetes Melitus, penderita Diabetes Melitus dan ibu kader memahami mengenai isi materi dan diakhir sesi diberikan waktu tanya jawab, mengevaluasi tingkat pemahaman pasien Diabetes Melitus dan ibu kader terhadap isi penyuluhan.

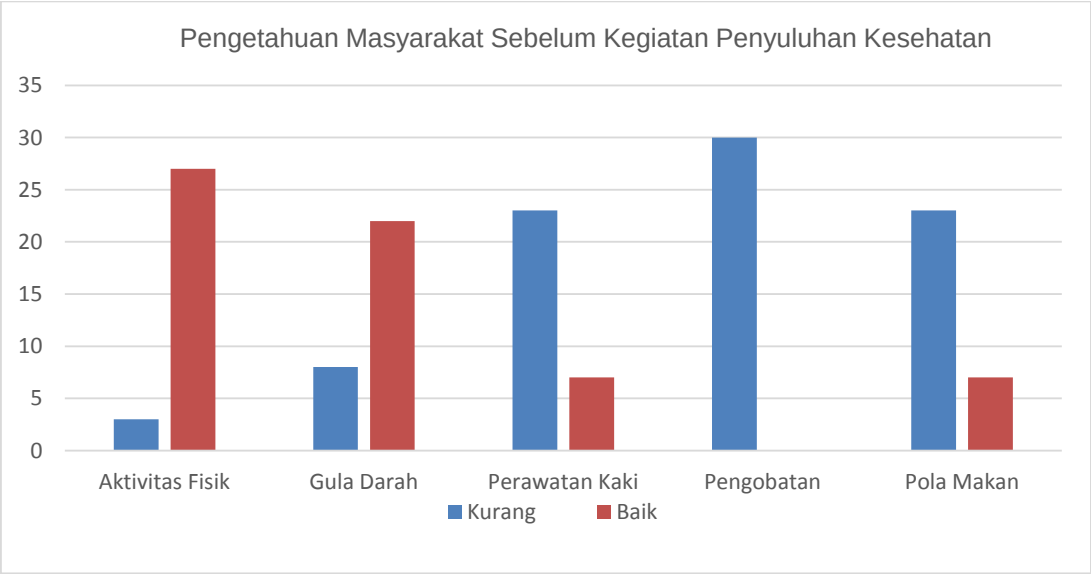
Sedangkan *outcome* yang didapatkan diantaranya: diharapkan penderita Diabetes Melitus dan ibu kader dapat memahami dan menerapkan lima pilar Diabetes Melitus agar kesehatannya tetap optimal, diharapkan ibu kader dapat menggerakkan pasien Diabetes Melitus dapat melakukan lima pilar dengan mengontrol gula darah ke tempat pelayanan kesehatan jika muncul tanda-tanda gula darah meningkat, menggunakan obat untuk mengontrol gula darah, mengatur pola makan seimbang, olahraga secara rutin. Keluarga dan orang sekitar pasien selalu mengingatkan dan memberikan dukungan untuk menjaga agar gula darah tetap stabil, dan Universitas Medika Suherman, khususnya prodi Sarjana Keperawatan dan profesi Ners semakin dikenal sebagai institusi yang mempunyai kepedulian terhadap permasalahan masyarakat khususnya penderita Diabetes Melitus agar tetap terkontrol gula darahnya sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi yang terjadi pada Diabetes Melitus.

Kegiatan pendidikan kesehatan atau penyuluhan terkait penatalaksnaan lima pilar Diabetes Melitus dan pendampingan untuk kader dalam melakukan serangkaian kegiatan untuk mencegah agar gula darah tidak meningkat berupa diet seimbang, olahraga teratur, penggunaan obat-obatan mengontrol gula darah, mengontrol gula darah ke pasilitas kesehatan dan memberi edukasi atau mengingatkan untuk makanan yang harus dibatasi agar gula darah tidak meningkat. Kegiatan penyuluhan di laksanakan di Posyandu Dahlia Desa Setiadharma, Kecamatan Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta yang didominasi oleh ibu-ibu pada pendampingan pasien Diabetes Melitus terkait Lima Pilar Diabetes Melitus. Pada kegiatan ini yang

menjadi mitra yaitu kader posyandu Dahlia, penderita Diabetes Melitus, dan pihak Puskesmas Tambun bagian Promkes atau Promosi Kesehatan.

Peserta yang hadir merupakan mitra kegiatan pengabdian masyarakat sangat senamg mengikuti kegiatan ini. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta yang mengajukan berbagai pertanyaan dan pernyataan. Seperti yang dipaparkan oleh salah satu peserta bahwa saat gula darah meningkat pasien akan merasakan malas untuk aktivitas, bawaannya lemes dan mengantuk sehingga malas untuk beraktivitas. Sedangkan keinginan untuk makan meningkat. Gejala lain yang sering dikeluhkan yaitu kaki tearsa baal, pusing, banyak kecing dan banyak minum. Hal tersebut merupakan tanda-tanda gula darah meningkat, hal ini harus diwaspadai oleh penderita DM agar segera ditangani dan kadar gula darah tidak semakin meningkat yang dapat memperburuk kondisi pasien DM.

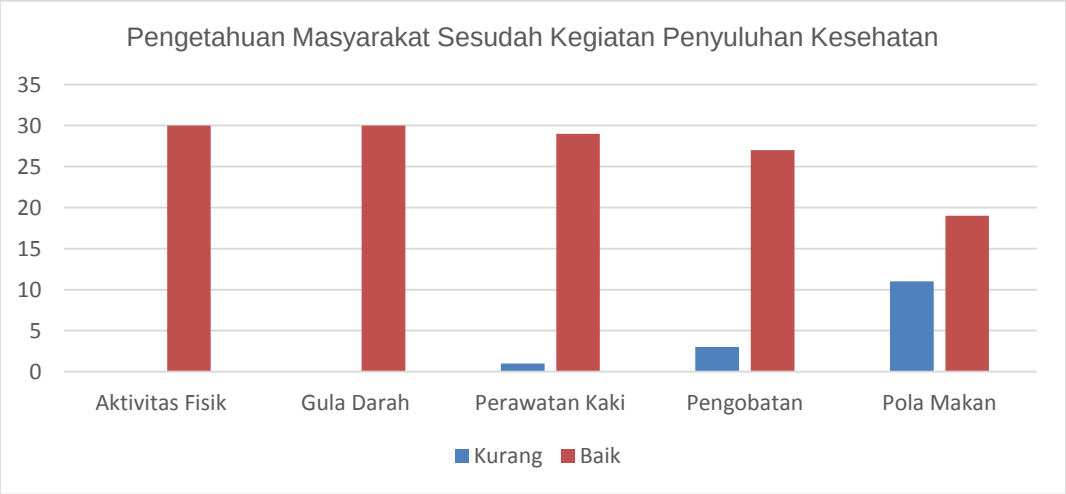
Sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan tim pengabdian membuat kuisioner yang disebar ke peserta kegiatan pada saat sebelum dan setelah kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada gambar berikut,



Gambar 1. Hasil Kuisioner sebelum kegiatan penyuluhan, Sumber: Data Primer tahun 2023

Berdasarkan data kuisioner menunjukkan bahwa sekitar 10% warga memiliki pengetahuan kurang terkait aktivitas fisik, sekitar 26,7% warga memiliki pengetahuan kurang terkait pemeriksaan gula darah, sekitar 23% warga memiliki pengetahuan kurang terkait perawatan kaki, sekitar 100% warga memiliki pengetahuan kurang terkait pengobatan, dan sekitar 76,7% warga memiliki pengetahuan kurang terkait pola makan.

Setelah kegiatan ini dilaksanakan dengan baik, Hal ini mengalami peningkatan pengetahuan warga terkait aktivitas fisik, pemeriksaan gula darah, perawatan kaki, pengobatan dan pola makan. Pengetahuan terkait aktivitas fisik dan pemeriksaan gula darah, sebanyak 100% warga memiliki pengetahuan baik. Sedangkan pengetahuan kurang terkait perawatan kaki masih ada sekitar 3,3% warga, sekitar 10% warga yang memiliki pengetahuan kurang terkait pengobatan, dan sekitar 36,7% warga yang memiliki pengetahuan kurang terkait pola makan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 2. Hasil Kuisioner sesudah kegiatan penyuluhan, Sumber: Data Primer tahun 2023

Selain itu, terjadi perubahan pengetahuan terkait pengobatan yang awalnya sebelum diberika penyuluhan kesehatan tingkat pengetahuan warga 100% masih kurang, setelah dilakukan penyuluhan kesehatan ada peningkatan pengetahuan warga sebesar 3,3%. Hal ini perlu diprogramkan untuk mengedukasi warga terkait pengobatan agar pengetahuan warga dapat meningkat sehingga derajat kesehatannya akan meningkat pula. Hal yang sama terjadi pada pengetahuan terkait pola makan dimana sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan sebanyak 76,7% warga berpengetahuan kurang, setelah dilaksanakan penyuluhan kesehatan terjadi perubahan pengetahuan warga menjadi 36,7% warga mengalami perubahan pengetahuan yang kurang terkait pola makan.

Pada kegiatan warga enggan untuk hadir karena berbagai alasan, seperti pekerjaan rumah belum selesai dan alasan lainnya yang kemungkinan besar mereka tidak hadir. Kader harus aktif ke rumah-rumah warga untuk mengingatkan kembali terkait kegiatan penyuluhan ini. Kegiatan ini juga dibarengi oleh kegiatan rutin posyandu untuk penimbangan bayi dan balita. Dalam hal ini pentingnya kader dalam mengingatkan kembali kepada warga yang menderita Diabetes Melitus terkait penerapan lima pilar yaitu: aktivitas fisik, memeriksa gula darah, perawatan kaki, pengobatan dan pola makan. Hal tersebut jika dilaksanakan dengan baik dapat mencegah terjadinya komplikasi, sehingga derajat kesehatan pada penderita Diabetes Melitus Meningkat.

Berikut gambar yang memperlihatkan kegiatan pendampingan kader dan penyuluhan kesehatan terkait lima pilar bagi penderita Diabetes Melitus di Desa Setiadharma Tambun.

Adapun kendala yang dijumpai selama proses penyuluhan adalah keaktifan warga masih kurang harus dimotivasi dan diingatkan terus oleh kader dan keluarga. Oleh karena itu pentingnya pendampingan keluarga dan kader dalam penatalaksanaan lima pilar pada penderita DM.

Kegiatan Pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang penatalaksanaan lima pilar pada penderita Diabetes Melitus di desa Setiadharma di wilayah kerja Puskesmas Tambun terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan kegiatan penyuluhan dapat berlanjut dengan pemberian materi yang lainnya. Ibu kader juga mengharapkan akan adanya kegiatan yang berkelanjutan sehingga semakin meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Setiadharma Tambun.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang lima pilar Diabetes Melitus terdiri dari aktivitas fisik, pemeriksaan gula darah, perawatan kaki, pengobatan dan pola makan mendapatkan respon yang baik dari warga dan ibu kader di Desa Setiadharma Tambun.

DAFTAR PUSTAKA

(Riskesdas), R. K. D. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.

Ilyas E. (2011). *Olahraga dalam Diabetes. Panduan Penatlaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu bagi Dokter dan Edukator*. Balai Penerbit FKUI.

International Diabetes Federation. (2019). *IDF Diabetes Atlas Eighth Edition 2019, International Diabetes Federation*. https://doi.org/10.1016/j.diabres.2009.10.007

International Diabetes Federation, I. (2017). *IDF Diabetes Atlas Eighth Edition 2017*.

Lestari, Y. D. (2022). Effectiveness of the Emotional Freedom Techniques to Reducing Stress in Diabetic Patients. *International Journal of Health Sciences*, *6*(2), 555–562.

PERKENI. (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia*.

Sulistyorini, C.I, D. (2010). *Posyandu dan Desa Siaga*. Nuha Medika.

Waspadji, S. (2015). *Buku Ajar Penyakit Dalam: Kaki Diabetes* (Edisi 4). FK UI.

WHO Global Report. (2016). Global Report on Diabetes. *Isbn*, *978*, 6–86.

Yanai H, .et al. (2018). Exercise Therapy for Patients With Type 2 Diabetes: A Narrative Review. *J Clin Med Res*, *10*(5), 365–9.