



Peningkatan Pengetahuan Keluarga tentang Pencegahan Luka Diabetes Melitus melalui Pendidikan Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu

Cici Yusnayanti¹, Nazaruddin², Noviati³

^{1,2}Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

³Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah melebihi dari 120mg/dl atau dikenal dengan hiperglikemia. Diabetes mellitus diperlukan penanganan khusus agar tidak menimbulkan banyak komplikasi. Komplikasi yang ditimbulkan antara lain adalah luka diabetik. Luka diabetik sering didapatkan pada organ kaki penderita diabetik, dan berujung pada amputasi sehingga diperlukan perawatan yang memanjang, biaya perawatan yang cukup besar dan kualitas hidup pasien penderita diabetes mellitus semakin menurun. Tindakan pencegahan luka diabetik adalah salah satu perilaku untuk meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga. Berdasarkan hal tersebut sehingga kami selaku tim PKM berinisiatif untuk memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang pencegahan luka diabetik pada keluarga penderita diabetes. Peningkatan pengetahuan keluarga melalui pendidikan kesehatan untuk mencegah luka diabetik berupa pola makan dan diet, jumlah dan jadwal pemberian makanan, olahraga setiap minggu, konsumsi obat saat ada keluhan, kontrol gula darah, serta pemantauan komplikasi. Target yang diharapkan pada kegiatan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan keluarga, sehingga dapat memberi dukungan perawatan kepada anggota keluarga yang menderita diabetes mellitus untuk mencegah luka diabetes mellitus.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, pengetahuan, pencegahan luka diabetes mellitus, Puskesmas Puuwatu

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a metabolic disease marked by an increase in blood glucose levels of more than 120 mg/dl or known as hyperglycemia. Diabetes mellitus requires special treatment to cause many complications. The complications caused include diabetic wounds. Diabetic wounds are often found in the leg organs of diabetics and lead to amputation so prolonged treatment is needed. In addition, the treatment costs are quite expensive and the quality of life of patients with diabetes mellitus is decreasing. Diabetic wound prevention is one of the behaviors to increase patient and family knowledge. Based on this case, we, as the Public Health Counseling (PKM) team, take the initiative to provide health education to increase family knowledge about preventing diabetic wounds in families with diabetes. Increasing family knowledge is carried out through health education to prevent diabetic injuries, such as dietary patterns, the amount and schedule of eating, weekly exercise, taking medication when experiencing complaints, blood sugar control, and monitoring complications. The expected target of this PKM activity is to increase family knowledge so that they can provide care support for family members who suffer from diabetes mellitus to prevent diabetes mellitus wounds.

Keywords: health education, knowledge, prevention of diabetes mellitus, Puuwatu Public Health Center

Penulis Korespondensi :

Cici Yusnayanti

Universitas Mandala Waluya

E-mail: cicistikesmw@gmail.com

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik yang berlangsung kronik dimana penderita diabetes tidak bisa memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau tubuh tidak mampu menggunakan insulin secara efektif sehingga terjadilah kelebihan gula di dalam darah dan baru dirasakan setelah terjadi komplikasi lanjut pada organ tubuh (Misnadiarly, 2006 dalam Khairani, 2012).

Menurut WHO (2015), Indonesia masuk ke dalam sepuluh negara dengan jumlah kasus diabetes mellitus terbanyak didunia. Indonesia berada pada peringkat keempat dengan jumlah penderita DM terbesar di dunia setelah India, Cina dan Amerika Serikat. Dengan prevalensi 8,4% dari total penduduk, pada tahun 1995 terdapat 4,5 juta pengidap DM dan pada tahun 2025 diperkirakan meningkat menjadi 12,4 juta penderita. Berdasarkan data kementerian kesehatan jumlah pasien DM rawat inap maupun rawat jalan di rumah sakit menempati urutan pertama dari seluruh penyakit endokrin dan 4% wanita hamil menderita Diabetes Gestasional (Kurniadi, 2018).

Kategori sepuluh besar penyakit di Sulawesi Tenggara, dari tahun ketahun tidak berbeda, yakni selalu didominasi oleh penyakit infeksi dan penyakit menular. Sedangkan Penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular yang selalu ada dalam daftar sepuluh penyakit adalah Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Untuk tahun 2019, jenis PTM yang masuk dalam daftar 10 besar tidak bertambah demikian pula urutannya di mana Hipertensi di urutan 2 sedangkan DM di urutan 5. Hal tersebut

menunjukkan jumlah penderita Hipertensi dan DM di Sulawesi Tenggara yang relatif konstan setiap tahunnya. Hipertensi dan Diabetes Mellitus seringkali menjadi pemicu utama penyakit-penyakit degeneratif lainnya. Penyakit tidak menular lain yang hilang dari daftar 10 penyakit tertinggi tahun 2018 adalah obesitas dan jantung koroner (Dinkes Prov. Sultra Tahun, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan menghasilkan bahwa pengetahuan yang terkait dengan Diabetes Mellitus masih kurang. Dari hasil wawancara 10 keluarga 4 orang mengungkapkan paham tentang pencegahan diabetes mellitus dan 6 orang mengungkapkan kurang memahami penyakit diabetes mellitus terkait definisi, penyebab dan cara perawatan luka diabetes mellitus faktor-faktor yang bisa mempengaruhi gula darah dan cara pengendalian gula darah, perawatan luka dan pengobatannya.

Penyakit Diabetes Mellitus memerlukan penanganan yang serius dengan melibatkan keluarga dalam penatalaksanaan perawatan yang dilakukan oleh pasien DM dalam pengaturan diet, olahraga dan pengobatan DM. Salah satu upaya yang dapat diterapkan adalah program pendidikan kesehatan berbasis keluarga.

Komplikasi yang dapat ditimbulkan oleh para penyandang DM, maka diperlukan perilaku penanganan mandiri yang khusus seumur hidup. Karena diet, aktivitas fisik dan stres fisik serta emosional dapat mempengaruhi pengendalian diabetes, maka pasien harus belajar untuk mengatur

keseimbangan berbagai faktor.. Terdapat lima komponen dalam penatalaksanaan diabetes, yaitu diet, latihan, pemantauan, terapi, pendidikan kesehatan (Ayu, 2015).

Antisipasi untuk pencegahan Diabetes mellitus yang sangat perlu diperhatikan adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan pada penderita Diabetes Melitus. Penyuluhan kesehatan pada penderita diabetes mellitus merupakan suatu hal yang amat penting dalam regulasi gula darah penderita DM dan mencegah atau setidaknya menghambat munculnya penyulit kronik maupun penyulit akut yang ditakuti oleh penderita (Hiswani, 2013).

Pasien Diabetes Melitus perlu mendapatkan informasi minimal yang diberikan setelah diagnosis ditegakkan, mencakup pengetahuan dasar tentang Diabetes Melitus, pemantauan mandiri, sebab-sebab tingginya kadar glukosa darah, obat hipoglikemik oral, perencanaan makan, pemeliharaan kaki, kegiatan jasmani, pengaturan pada saat sakit, dan komplikasi (Perdana, 2013).

Penyuluhan diabetes mellitus bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien terhadap penyakit yang dideritanya sehingga pasien dapat mengendalikan penyakitnya dan mengontrol gula darah dalam keadaan mendekati normal dan dapat mencegah komplikasi (Hiswani, 2013).

Pasien diabetes mellitus perlu mendapatkan perhatian lebih baik dari penderita sendiri, keluarga, maupun tim medis terutama dalam penatalaksanaannya, sebab prevalensi

dan komplikasi yang ada cukup banyak. Apabila kadar glukosa dibiarkan tidak terkendali, penyakit diabetes melitus tipe ini akan menimbulkan penyulit-penyulit yang akan berakibat fatal termasuk penyakit jantung, ginjal, kebutaan dan amputasi. Diabetes jauh lebih rentan mengalami amputasi kaki dibandingkan dengan pengidap penyakit lainnya. Ini karena kebanyakan pengidap diabetes juga memiliki penyakit arteri perifer (PAD) yang membuat aliran darah menuju kaki menjadi sedikit. Selain itu, kerusakan saraf (neuropati) sering membuat pengidap mengalami mati rasa pada kaki. Kedua masalah ini lah yang kerap menyebabkan pengidap diabetes perlu menjalani amputasi. Selain itu penyakit diabetes melitus juga dapat mengakibatkan stroke, karena penyakit ini sering disertai dengan peningkatan kolesterol dan trigliserida yang dapat mengakibatkan kematian (Tuenti, 2013).

Pentingnya pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki oleh pasien diabetes dapat membantu perawat dalam melakukan pendidikan dan penyuluhan. Pendidikan kesehatan adalah suatu bentuk intervensi atau upaya yang ditujukan kepada perilaku agar perilaku tersebut kondusif untuk kesehatan (Damayanti, 2015). Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku orang atau masyarakat dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Terdapat berbagai macam alat bantu pendidikan kesehatan yang dapat digunakan antara lain: alat bantu lihat (Visual Aids), alat bantu dengar (Audio Aids), alat bantu lihat - dengar (Damayanti, 2015).

Pendidikan kesehatan diabetes mellitus bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan pasien terhadap penyakit yang dideritanya sehingga pasien dapat mengendalikan penyakitnya dan mengontrol gula darah dalam keadaan mendekati normal dan dapat mencegah komplikasi (Hiswani, 2013).

METODE

Metode yang diterapkan pada kegiatan ini meliputi tiga tahap yaitu : tahap pertama adalah pengukuran pengetahuan melalui metode wawancara menggunakan kuesioner, tahap kedua adalah pendidikan kesehatan melalui ceramah tentang pencegahan luka diabetes mellitus, dan tahap ketiga adalah pengukuran pengetahuan melalui metode wawancara menggunakan kuesioner yang sama dengan tahap 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Puuwatu yaitu di rumah warga yang anggota keluarganya terdapat klien penderita diabetes mellitus, berlangsung selama 3 hari yakni pada tanggal 17 – 19 September 2022 dengan jumlah 15 orang, setiap hari bisa melakukan pengukuran pengetahuan dan pemberian pendidikan kesehatan terhadap 5 warga. Hal ini diawali dengan pengukuran pengetahuan keluarga kemudian diberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan luka diabetes mellitus, selanjutnya dilakukan kembali pengukuran pengetahuan dengan kuesioner yang sama. Tahapan ini

dilakukan untuk mengukur kemampuan keluarga sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan sekaligus untuk menambah wawasan pengetahuan keluarga tentang penyakit diabetes mellitus dan cara mencegah luka diabetes mellitus.

Setelah dilakukan pengukuran pengetahuan dari 15 orang sebelum diberikan pendidikan kesehatan terdapat 3 orang (20.0%) dengan kategori pengetahuan cukup dan 12 orang (80%) dengan kategori pengetahuan kurang. Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan, terdapat 10 (66,7) orang dengan pengetahuan kategori cukup dan pengetahuan dengan kategori kurang terdapat 5 orang (33,3%). Dengan demikian hal ini menunjukkan terjadi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan.

Dengan adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan berbasis keluarga, bahwa pemberian pendidikan kesehatan sangat baik untuk meningkatkan penatalaksanaan diabetes mellitus. Penerapan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan serta dapat mencegah komplikasi diabetes mellitus.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa yang mendapatkan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah patuh dan antusias dalam menyimak pendidikan kesehatan diabetes mellitus. Hal ini membuktikan bahwa melalui pendidikan kesehatan, terjadi perubahan perilaku kepatuhan responden dalam penatalaksanaan diabetes mellitus. Hal ini menunjukkan

bahwa responden yang mendapatkan pendidikan kesehatan mampu mengadopsi perilaku yang diajarkan dan mempraktikkan dengan hasil yang nyata. Dalam kegiatan ini penatalaksanaan yang dilakukan responden yang benar akan secara otomatis menjadi kebiasaan sehari-hari. Tingkat kepatuhan yang baik dalam penatalaksanaan diabetes pada responden sudah ditunjukkan melalui hasil kegiatan ini. Kepatuhan yang baik dan benar dalam penatalaksanaan diabetes melitus dapat mencegah komplikasi diabetes melitus.

Diabetes melitus merupakan sakit kronis yang memerlukan perilaku penanganan mandiri yang khusus seumur hidup. Karena diet, aktivitas fisik dan stres fisik serta emosional dapat mempengaruhi pengendalian diabetes, maka pasien harus belajar untuk mengatur keseimbangan berbagai faktor. Pasien bukan hanya belajar keterampilan untuk merawat diri sendiri setiap hari guna menghindari penurunan atau kenaikan kadar glukosa darah yang mendadak, tetapi juga harus memiliki perilaku preventif dalam gaya hidup untuk menghindari komplikasi diabetes jangka panjang. Penghargaan pasien tentang pentingnya pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki oleh penderita diabetes dapat membantu perawat dalam melakukan pendidikan kesehatan dan penyuluhan (Smeltzer, 2013).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian ini adalah masyarakat wilayah kerja puskesmas Puuwatu memperoleh perubahan pengetahuan yang baik tentang diabetes mellitus dan cara mencegah luka diabetes mellitus yang diperoleh melalui pendidikan kesehatan yang telah diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik berkat bantuan dan dukungan dari beberapa pihak. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Puuwatu dan masyarakat yang memberikan kerjasama yang baik dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, Jaya, I. M. M., & Mahendra. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. Program Study D-III Keperawatan, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Jakarta
- Ayu N. (2014). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dalam Pencegahan Ulkus Kaki Diabetik Di Poliklinik RSUD Panembahan Senapati Bantul*. Vol. II Nomor 1 Maret 2015 – Jurnal Keperawatan Respati ISSN : 2088 – 8872
- Gregg, J. A., Callaghan, G. M., Hayes, S.C., & Glen-Lawson, J.L. (2007). Improving Diabetes Self-management through Acceptance, Mindfulness, And Values: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinician Psychology*, 75 (2). 336-343
- Hiswani. (2013). *Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Diabetes Melitus*. Diakses tanggal 22 maret 2019.
- Indrawati, N. D., Damayanti F. N., & Nurjanah, S. (2018). Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Resiko Tinggi dengan Penyuluhan Berbasis Media. *Jurnal Kebidanan*, 7 (1). 34-39
- Khairani. (2012). Pengetahuan Diabetes Mellitus dan Upaya Pencegahan pada Lansia di Lambheu Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 3 (3). 57-65
- Kurniadi, H., Nurrahmi, U. (2014). Penyakit Jantung Koroner, Kolesterol Tinggi,

- Diabetes Melitus, Hipertensi. Yogyakarta: Istana Media.
- Mubarak, W.I. (2007). *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Perdana, A.A., Ichsan B., & Rosyidah, D.V. (2013). Pengaruh Tingkat Pengetahuan tentang Penyakit DM dengan Pengendalian Kadar Glukosa Darah pada Pasien DM Tipe II di RSUD PKU Muhammadiyah Surakarta. *Biomedika*, 5(2). 17- 21.
- Smeltzer. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner Dan Suddarth*. Jakarta. EGC.