



PERILAKU POLA MAKAN SEHAT MENGURANGI RISIKO DIABETES DI DESA SIDODADI KELURAHAN SETERIO KABUPATEN BANYUASIN PROVINSI SUMATERA SELATAN TAHUN 2022

Rima Ernia^{1*}, Muslimin², M. Nabil³, M. Fakhruddin Al Yahya⁴

¹ Diploma 4 Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Kesehatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

² Diploma 3 Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Kesehatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

^{3,4} Diploma 3 Refraksi Optisi, Fakultas Kesehatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

*Email: rimaernia30@gmail.com

Article info:
Diterima: 20/08/22 Disetujui: 22/08/22 Publis: 22/08/22

Abstrack

Diabetes mellitus (DM) is a disease that causes death which is characterized by hyperglycemia. T2DM is a metabolic disease caused by insulin resistance and pancreatic beta cell dysfunction. The dominant lifestyle that triggers T2DM is diet and physical activity. Sidodadi Village is an urban area, generally has an urban lifestyle, which experiences the ease of technology making lifestyle changes, especially diet and lack of physical activity. This condition is the idea of research on lifestyle maintenance and diabetes prevention. The results showed that on average people had normal blood sugar levels, as many as 10 people, and 4 people who had high blood sugar levels. Of the 15 people who did the examination/test for blood sugar levels, there was 1 person who had blood sugar levels called Prediabetes. The existence of continuous education about diabetes, its causative factors and a healthy lifestyle has provided changes in improving healthy lifestyles. After this PKM activity ends, it is hoped that it will increase the knowledge of the people of Sidodadi Village regarding the management of diabetes.

Keywords: Diabetic deseases, Sidodadi Village, Lifestyle, Counseling

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit penyebab kematian yang ditandai dengan hiperglikemia. Penyakit DMT2 merupakan penyakit metabolisme yang disebabkan karena resistensi insulin dan disfungsi sel beta pankreas. Pola hidup yang dominan menjadi pencetus DMT2 ialah pola makan dan aktivitas fisik. Desa Sidodadi merupakan wilayah urban, secara umum memiliki pola hidup perkotaan, yang mengalami kemudahan teknologi membuat perubahan pola hidup terutama pola makan dan kurangnya aktivitas fisik. Kondisi inilah yang menjadi ide penelitian pemeliharaan pola hidup dan pencegahan penyakit diabetes. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata masyarakat memiliki kadar gula darah yang normal yaitu sebanyak 10 orang, dan 4 orang yang memiliki kadar gula darah yang tinggi. Dari 15 orang yang melakukan pemeriksaan/tes kadar gula darah, ada 1 orang yang memiliki kadar gula darah yang disebut dengan Prediabetes. Adanya edukasi berkelanjutan tentang penyakit diabetes, faktor penyebab dan pola hidup sehat telah memberikan perubahan perbaikan pola hidup sehat. Setelah kegiatan PKM ini berakhir, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Sidodadi mengenai penanganan penyakit diabetes.

Kata Kunci: Diabetes mellitus, Desa Sidodadi, Pola Hidup, Penyuluhan

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyebab kematian ketujuh di dunia dan penyebab utama komplikasi penyakit lainnya seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan, dan amputasi anggota tubuh bagian bawah (WHO, 2020). Diabetes melitus terdiri dari banyak gangguan yang ditandai dengan hiperglikemia. Klasifikasi DM secara umum terdiri dua jenis utama yaitu diabetes tipe 1 dan DM tipe 2. DM tipe 2 lebih banyak terjadi dibandingkan DM tipe 1 (*juvenile diabetes* atau *insulin-dependent diabetes*). Penyakit DM tipe 2 secara umum terjadi pada orang dewasa yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat sedangkan DM tipe 1 terjadi karena pankreas menghasilkan sedikit atau bahkan tidak memproduksi insulin (WHO, 2019). Penyakit DMT2 merupakan penyakit metabolisme yang disebabkan karena resistensi insulin dan disfungsi sel beta pankreas. Pola hidup yang dominan menjadi pencetus DMT2 ialah pola makan dan aktivitas fisik. Tingginya jumlah penyandang DMT2 antara lain disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat serta kesadaran untuk melakukan deteksi dini penyakit DM, kurangnya aktivitas fisik, dan pengaturan pola makan (Azriful *et al.*, 2018).

Perilaku pola makan yang masih salah berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pola makan yang masih salah pada remaja, seperti tingginya konsumsi *fast food*, konsumsi gorengan, dan minuman bermanis atau cemilan. Jadi tingginya respon yang mengonsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan risiko terkena DMT2 (Yunanto, 2017). Pola makan tidak sehat menyebabkan ketidakseimbangan antara karbohidrat dan kandungan lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Akibatnya kandungan gula di dalam tubuh menjadi tinggi melebihi kapasitas kerja pancreas dan berakibat terjadinya diabetes melitus (Hariawan *et al.*, 2018).

Kejadian DMT2 dengan pola makan memiliki hubungan yang kuat. Individu yang mempunyai pola makan buruk berisiko 3,8 lebih besar terkena DM dibandingkan yang mempunyai pola makan baik. Bila seseorang menjaga pola makan dengan baik seperti konsumsi rendah gula dan tinggi serat (lebih banyak makan buah dan sayuran), hal ini dapat memperkecil risiko menyandang DMT2 (Maimunah *et al.*, 2020). DMT2 sebenarnya dapat dikendalikan atau dicegah melalui gaya hidup sehat, seperti makanan sehat dan aktivitas fisik teratur (Masi & Mulyadi, 2017). Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) oleh Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Kader Bangsa Palembang yaitu dapat membantu perubahan masyarakat desa dan memaksimalkan potensi warganya dengan menambah wawasan masyarakat tentang pola makan sehat untuk mengurangi risiko diabetes.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan PKM dilaksanakan di Desa Sidodadi, Kelurahan Seterio, Kecamatan Banyuasin III, Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 28 Februari 2022. Metode pelaksanaan pada kegiatan PKM yaitu pemberian materi serta wawasan tentang pola hidup sehat dan penanganan penyakit diabetes yang dilaksanakan kantor kepala desa Sidodadi yang dihadiri masyarakat desa Sidodadi. Selain pemberian materi, juga dilakukan pengecekan/tes gula darah pada masyarakat untuk mendiagnosis penyakit diabetes. Pengecekan/tes gula darah menggunakan alat glucometer. Adapun langkah-langkah pelaksanaan tes gula darah pada masyarakat desa Sidodadi yaitu ujung jari dibersihkan dengan *alcohol swab*, kemudian ujung jari ditusukkan dengan jarum khusus hingga mengeluarkan sedikit darah. Darah yang keluar dari ujung jari lalu ditekan pada strip glukosa yang terpasang di glucometer. Kadar gula darah Normal jika : < 100 mg/dL atau 5.6 mmol/L, Prediabetes : 100 – 125 mg/dL atau 5.6 – 6.9 mmol/L, dan Diabetes : > 126 mg/dL atau > 7 mmol/L.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan yaitu mendapatkan apresiasi yang baik dari masyarakat Desa Sidodadi Kelurahan Seterio, Banyuasin. Masyarakat Desa Sidodadi sangat antusias dalam mendengarkan materi yang telah disampaikan (Gambar 3.1).



Gambar 3.1. Kegiatan Penyampaian Materi Pola Hidup Sehat dan Penanganan Penyakit Diabetes

Kegiatan PKM yang dilaksanakan di Desa Sidodadi selain penyampaian materi juga dilakukan pengecekan/tes gula darah pada masyarakat untuk mendiagnosis penyakit diabetes. Pengecekan/tes gula darah menggunakan alat bantu berupa glucometer (Gambar 3.2). Berdasarkan dari hasil pengecekan/tes gula darah pada masyarakat di Desa Sidodadi menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat memiliki kadar gula darah yang normal yaitu sebanyak 10 orang, dan 4 orang yang memiliki kadar gula darah yang tinggi. Dari 15 orang yang melakukan pemeriksaan/tes kadar gula darah, ada 1 orang yang memiliki kadar gula darah yang disebut dengan Prediabetes (Tabel 3.1).



Gambar 3.2. Kegiatan Pengecekan/Tes Kadar Gula Darah

Tabel 3.1. Hasil Pengecekan/Tes Kadar Gula Darah pada Masyarakat

No	Jenis Kelamin	Umur (th)	Pekerjaan	Hasil Pemeriksaan (mg/dL)	Keterangan
1	Perempuan	60	Pensiun Guru	104	Prediabetes
2	Perempuan	52	Petani	97	Normal
3	Perempuan	60	Pensiun Guru	278	Diabetes
4	Perempuan	40	Petani	68	Normal
5	Perempuan	40	Petani	97	Normal
6	Laki-laki	36	Kepala Desa	94	Normal
7	Perempuan	41	Petani	127	Diabetes
8	Laki-laki	67	Petani	127	Diabetes
9	Laki-laki	54	Ketua RW	92	Normal
10	Perempuan	45	Ibu Rumah Tangga	93	Normal
11	Perempuan	48	Ibu Rumah Tangga	95	Normal
12	Perempuan	51	Ibu Rumah Tangga	95	Normal
13	Perempuan	38	Wiraswata	97	Normal
14	Perempuan	20	Mahasiswa	224	Diabetes
15	Perempuan	20	Mahasiswa	64	Normal

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Kader Bangsa Palembang di Desa Sidodadi, Kelurahan Seterio, Kabupaten Banyuasin, Provinsi Sumatera Selatan bertujuan untuk memberikan wawasan kepada masyarakat dalam berperilaku pola hidup sehat untuk mengurangi risiko diabetes. Diabetes melitus merupakan hal krusial di masyarakat yang umumnya masyarakat masih belum paham pentingnya faktor pola hidup sehat untuk terhindar dari DM. Menurut Herdiana *et al.*, (2019) bahwa faktor penyebab DM antara lain difungsi pancreas, keturunan, infeksi virus, obesitas, pola makan yang buruk, rokok serta alkohol, stres berlebih dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pola hidup yang tidak sehat. Diantara faktor penyebab kemungkinan kurangnya pengetahuan, pola makan dan aktivitas fisik yang semakin berkurang.

Faktor yang bisa menjadi pemicu DM di Desa Sidodadi salah satunya adalah pola makan di daerah Desa Sidodadi mengandung karbohidrat tinggi. Konsumsi karbohidrat yang tinggi menjadi salah satu faktor risiko DM. Maka dari itu perlu ditanamkan kepada masyarakat untuk dapat memanfaatkan hidup dengan baik dengan cara menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit khususnya penyakit DM.

Hasil diskusi dengan masyarakat saat pemberian materi yang dilakukan di Desa Sidodadi umumnya masyarakat antusias mendengarkan materi yang telah disampaikan dan umumnya mengetahui dengan baik tentang penyakit. Dan berdasarkan hasil pengecekan/tes kadar gula darah pada masyarakat di Desa Sidodadi juga menunjukkan rata-rata masyarakat di Desa Sidodadi memiliki kadar darah yang normal, dan hanya 4 orang yang memiliki kadar gula darah yang tinggi. Namun, dari 15 orang yang melakukan pengecekan/tes kadar gula darah terdapat 1 orang yang menunjukkan Prediabetes. Prediabetes merupakan kondisi Ketika kadar gula dalam darah sudah melebihi batas normal, tetapi belum memenuhi standar diagnosis diabetes. Menurut Noventi *et al.*, (2019) bahwa kondisi ini bila tidak dilakukan perubahan gaya hidup, dapat jatuh pada diagnosis diabetes.

4. SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terkait dengan DM sangat berguna bagi masyarakat. Dengan diadakannya penyuluhan ini, warga menjadi mengetahui betapa pentingnya menjaga pola hidup dan pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azriful, Nildawati, Habibi, & Juddin, D. R. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan faktor risiko DM dengan status DM pada pegawai Negeri Sipil UIN Alauddin Makassar. *Al-Sihah*, 10(1), 63-71.
- Hariawan, H., Fathoni, A., & Purnamawati, D. (2019). Hubungan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan kejadian diabetes melitus di Rumah Sakit Umu Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 1(1), 1-6.
- Herdiana, Y., Yoga, W., W., & Dudi, R. (2019). Pemeliharaan pola hidup sehat dan pemanfaatan obat untuk pencegahan penyakit diabetes millitus. *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 8(2), 98-100.
- Maimunah, S., Asrinawaty, & Rahman, E. (2020). Pengaruh factor aktifitas fisik, genetik, dan pola makan terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 di RSUD DR. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin tahun 2020. [Internet]. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/3130/1/ARTIKEL%20SITI%20MAIMUNAH%201670405%5B49%5D.pdf>.
- Masi, G., N., M., & Mulyadi. (2017). Hubungan pola aktivitas fisik dan pola makan dengan kadar gula darah pada pasien diabeter melitus tipe II dipoli penyakit dalam Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. *e-Journal Keperawatan*, 5(1).
- Noventi, I., Rusdianingseh, & Muhammad, K. (2019). Prevalensi, karakteristik dan faktor resiko prediabetes di wilayah pesisir, pegunungan dan perkotaan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(3), 371-381.
- Yunanto, K., W. (2017). Pengetahuan, sikap dan Tindakan terhadap pola hidup terkait factor risiko diabetes melitus tipe 2 pada remaja di Kecamatan Kraton Yogyakarta. [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

- World Health Organization (WHO). (2019). Clasification of Diabetes Mellitus. [Internet]. <https://www.who.int/publications/i/item/classification-of-diabetes-mellitus>.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Insulin and Associated Devices*. [Internet]. <https://www.who.int/publications/i/item/insulin-and-associated-devices-access-for-everybody-who-stakeholder-workshop-21-and-23-25-september-2020>.