

**EFEKTIFITAS PENYULUHAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN  
PENURUNAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI  
KECAMATAN TOMPOTIKKA**

Harliani

(Poltekkes Kemenkes Makassar, e-mail: harlianitdg@gmail.com)

Baharuddin Korja

(Poltekkes Kemenkes Makassar)

**ABSTRAK**

Penyakit Diabetes Melitus (DM) merupakan peringkat 4 dunia dan peringkat 3 nasional (Riskesda 2013). Penyandang DM membutuhkan biaya mahal. *International Diabetes federation* (IDF) melaporkan biaya berobat mencapai 1500-9000USD/penyandang DM/tahun dinegara maju dan negara berkembang sekitar 50-2000USD/penyandang DM/tahun (Soewondo.P. 2013). Penyakit DM lebih banyak pada DM tipe II yang disebabkan pola hidup tidak sehat. Penyuluhan adalah salah satu tindakan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama pengetahuan factor risiko dan risiko komplikasi DM. Pengetahuan baik mendukung perilaku memperbaiki pola hidup sehat sehingga kadar gula darah (GD) terkontrol dan terhindar komplikasi. Metode penyebaran informasi dalam bentuk penyuluhan untuk menilai hasil penyuluhan (pre dan post test), baik pengetahuan maupun kadar GD. Hasil dicapai pada 22 penderita DM, pengetahuan sebelum penyuluhan pengetahuan baik 33% dan setelah penyuluhan pengetahuan baik mencapai 86%. GD I di atas normal ditemukan pada 20 penderita, terjadi penurunan kadar GD II pada 16 (80%) penderita setelah 4 minggu kegiatan (rata-rata penurunan 10-15 mg/dl). Dari hasil tersebut menunjukan bahwa penyuluhan sangat efektif meningkatkan pengetahuan dan menurunkan GD pada penderita DM. Pengetahuan yang baik dapat merubah perilaku pola hidup penderita DM untuk mencegah factor risiko terjadinya peningkatan GD dan mencegah komplikasi. Kesimpulan, Pengetahuan masyarakat sebelum penyuluhan tentang faktor risiko, pencegahan dan komplikasi DM masih rendah. Tindakan Penyuluhan sangat efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit DM. Pengetahuan baik dapat merubah perilaku hidup penderita DM sehingga GD dapat dipertahankan dalam batas toleransi dan terhindar risiko komplikasi.

Kata kunci: Efektifitas penyuluhan, Pengetahuan, Gula darah

**PENDAHULUAN**

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Organisasi kesehatan dunia (WHO) memperkirakan, bahwa 177 juta penduduk dunia mengidap diabetes. Jumlah ini akan meningkat hingga melebihi 300 juta pada tahun 2025. Dr. Paul Zimmet, Direktur International Diabetes Institute (IDI) di Victoria- Australia meramalkan bahwa diabetes akan menjadi epidemi yang paling dahsyat dalam sejarah manusia. Diabetes yang telah masuk dalam daftar "Penyakit Asia". Tahun 2003 saja diperkirakan 89 juta penduduk Asia menderita diabetes yang terbesar ada di Asia, yaitu : India (32,7 juta penderita), RRC (22,6 juta penderita), pakistan (8,8 juta penderita), dan Jepang (7,1 Juta Penderita). Gambaran Pelaksanaan kegiatan.

Di Indonesia diperkirakan tahun 2030 prevalensi DM mencapai 21,3 juta penduduk. Hasil riset kesehatan dasar (riskesda) diperoleh proporsi penyebab kematian Akibat DM pada Kelompok usia 45-55 tahun di daerah perkotaan menduduki peringkat ke 2 dan daerah pedesaan menduduki peringkat ke 6. Secara umum sekitar 80% prevalensi DM adalah DM Tipe II. Ini berarti gaya hidup tidak sehat menjadi pemicu (Dirjen Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan. 2009)

Profil Dinas Kesehatan Kota Makassar, penyakit Diabetes Melitus (DM) dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2013 penyakit Diabetes Melitus (DM) menempati urutan ke empat dari sepuluh penyakit utama di kota makassar dengan jumlah 43.547 kasus. Sementara pada tahun 2014 Diabetes Melitus (DM) mengalami peningkatan dengan jumlah penderita sebesar 46.939 kasus.(Dinkes, 2012).

Terjadi persepsi di masyarakat bahwa kapastian menderita DM oleh karena salah satu orang tuanya menderita DM. disamping itu bila seseorang mengalami luka maka selalu diidentikan penyakit DM.. Masyarakat masih kurang memahami bahwa kasus penyakit gula lebih dari 80-90 % adalah Gula Tipe II dimana pola hidup terutama pola makan sebagai factor risiko, bukan

karena factor turunan. Akibat dari kurang pengetahuan tersebut sehingga kecenderungan masyarakat tidak menghindari factor risiko terjadinya DM dan tidak berperan aktif untuk mengendalikan Gula darah.

Kecamatan Wara Kota Palopo adalah kota yang sedang berkembang, modernisasi mulai nampak dimasyarakat dari berbagai kalangan mulai dari yang berpenghasilan rendah sampai yang menengah keatas, usia produktif dan dewasa tua, mereka ini hidup kecenderungan serba instan, serba enak, sehingga memicu peningkatan berat badan (obesitas).

## METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan pada masyarakat dan diskusi dengan kelompok masyarakat khususnya penderita DM dengan tujuan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes mellitus ( factor risiko, tanda dan gejala penyakit dan cara mencegah, pentingnya pola makan dan olah raga teratur, factor risiko terjadinya komplikasi pada penderita DM). peningkatan pengetahuan akan merubah perilaku hidup untuk mempertahankan kadar gula darah terkontrol. Melakukan pretest sebelum penyuluhan dan post test setelah penyuluhan (pre-Post test) dan pemeriksaan Gula darah sebelum dan sesudah penyuluhan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pre test pada 40 orang, dilakukan sebelum penyuluhan, secara umum didapatkan pengetahuan baik 33%, meliputi Pengetahuan Penyebab DM lebih banyak mengatakan factor turunan 30 (75%). Dan pola hidup hanya 10 (25%). Jenis Diabetes melitus 15 (37%) menyatakan gula basah (pada orang gemuk) dan gula kering (pada orang kurus), Gula basah risiko terjadi luka luka dan gula kering tidak terjadi luka tidak luka 25(63%), Cemilan dan minuman kaleng 25 (62 %) menyatakan bukan sebagai faktor risiko DM. Gejala awal DM 40 (100%) tidak tahu TRIPOLI (sering haus, sering lapar, sering kencing) sebagai gejala awal DM, Lemah dan BB menurun 11 (27%). Tujuan program pengobatan, banyak yang berharap sembuh dari penyakit 25 (62%), Komplikasi yang sering terjadi, menjawab Luka (kaki diabetek) 8(20%) menjawab Tidak tahu 26 (65 %), jantung hipertensi 16( 40%)

Dari hasil pre-test nampak bahwa pengetahuan masyarakat tentang DM masih rendah, lebih banyak mengatakan penyebab adalah factor turunan. Kenyataan dilapangan 85%-90% adalah DM tipe II yang penyebabnya adalah pola hidup. Hal inilah menyebabkan masyarakat cenderung menganggap dirinya akan mendapatkan penyakit DM karena salah satu orang tuanya penyakit DM.

Pemahaman masyarakat umumnya keliru tentang jenis gula yang dikaitkan dengan gula basah dan gula kering dimana gula basah dapat menyebabkan luka sedangkan gula kering tidak menyebabkan luka.

Jenis makan sangat sedikit masyarakat tahu bahwa cemilan, makanan /minuman manis adalah factor risiko penyakit gula. Setelah pre test dilakukan penyuluhan dengan Tema "Mengenal dan mencegah Diabetes Melitus". Pelaksanaan post-test dilakukan pada masyarakat yang telah mengikuti penyuluhan pre test. Semua factor yang terkait dengan DM mengalami peningkatan ( factor penyebab, jenis DM, factor risiko, gejala awal DM, tujuan program pengobatan dan komplikasi DM). Pada post test terjadi peningkatan pengetahuan mencapai 85%. Pemeriksaan gula darah dilakukan 2 kali (disebut GD I dan GD II ). Hasil pemeriksaan Gula darah awal (GD I) pada 22 orang yang mengalami DM. Sebanyak 20 orang yang hasil Gula darahnya diatas normal, setelah 4 minggu kemudian dilakukan pemeriksaan Gula darah kedua (GD II) dengan hasil kadar GD ada 4 (20%) orang yang tidak mengalami penurunan gula darah dan sebanyak 16 (80%) orang yang mengalami penurunan Kadar GD, dengan penurunan rata-rata sekitar 5 -20 mg/dl . Dalam rentang waktu satu bulan, terjadi penurunan yang signifikan dengan penambahan pengetahuan setelah 4 minggu menjalani perubahan pola hidup dengan menghindari factor risiko.

Perlu kasadaran masyarakat untuk mengatur pol hidup sehat terutama factor risiko terjadinya penyakit . Penyakit DM lebih banyak adalah DM Tipe II yang factor pemicunya adalah pola hidup yang tidak sehat. oleh karena itu bagi yang sudah mendapat penyakit tersebut disarankan untuk mengatur pola hidup sehat yaitu diet dan olah raga dan sebaiknya tidak

ketergantungan pada obat. Masyarakat yang belum terkena penyakit DM disarankan untuk mencegah factor risiko ( pola makan, olah raga dan menghindari stress baik fisik maupun psikis).

## KESIMPULAN

Setelah pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan Gula darah pre dan post kegiatan maka dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan masyarakat esebelum penyuluhan tentang faktor risiko, pencegahan dan komplikasi DM masih rendah (33% pengetahuan baik), pada pasca penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan (85% pengetahuan baik). Penyuluhan sangat efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit Diabetes mellitus. Pengetahuan baik menyebabkan perubahan perilaku sehingga terjadi penurunan kadar gula darah pada 80% penderita setelah 4 minggu kegiatan dengan penurunan rata-rata 10-15 mg/dl.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alharini dkk. 2013. Upaya penanganan dan perilaku pasien Diabetas mellitus Tipe II di kota makassar. <http://respiratori.unhas.ac.id>.
- Al Tera Banu.H. 2011. Determinan ketidak patuhan penderita diabetes mellitus puskesmas kota semaran.: <http://eprint.undip.ac.id>.
- Brunner & Suddarth, (2002). Keperawatan Medikal Bedah, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Edisi 8 Vol 2. Jakarta.
- Doenges, Moorhouse & Geissler. 2001. Rencana Asuhan Keperawatan. EGC; Jakarta.
- Enda Retnopalupi, (2013). Penatalaksanaan Gizi Pada Diabetes Melitustipe II. Diakses 22 april 2015 dari [www.http://omahgizi.blogspot.com](http://omahgizi.blogspot.com)
- Ithaswar,( 2013). Diet untuk penyakit diabetes melitu.Diakses 17 april 2015dari [www.http://diet-untuk-penyakit-diabetes-melitus.html](http://diet-untuk-penyakit-diabetes-melitus.html)
- Iskandar, (2012). Pengetahuan Keluarga Tentang Penatalaksanaan Diet DM. Diakses 8 april 2015 dari [www.http://JurnalFakultasKeperawatanUniversitasSumateraUtaraMedan](http://JurnalFakultasKeperawatanUniversitasSumateraUtaraMedan), 2012.
- Mansjoer,arif.dkk.2001. Kapita Selekta kedokteran , Ed-3, jilid I. Jakarta:FKUI Media Aesculapius
- Nabyl, R.A (2012). Panduan Hidup Sehat Mencegah Dan Dan Mengobati Diabetes Melitus. Yogyakarta: Aulia Publishing
- Nurhidayati 2015..hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada pasien Diabates Melitus di RSUD Muhammadiyah yogyakarta. <http://opac.say.ac.id>.
- Pratita.N.W. Hubungan dukungan pasanagan dan health locus of control dengan kepatuhan dalam menjalani proses pengobatan diabeter mellitus. <http://journal.ubaya.ac.id>
- Sarafino. 1990. Dukungan keluarga, Jakarta, Salemba Medika
- Slamet Suyono. 2001. Ilmu Penyakit Dalam, Jilid II Edisi ketiga. EGC: Jakarta.
- Ragil Wahyuni, (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada penderita DM Tipe II. [www.http://jurnalEpidemiologiKesehatanMasyarakatUniversitasHasanuddin.html](http://jurnalEpidemiologiKesehatanMasyarakatUniversitasHasanuddin.html)
- Soewondo.P. 2013. Harapan Baru penyndang diabetrs mellitus.<http://eprint.ums.ac.id>.