
Penyuluhan Perubahan Gaya Hidup dan Pola Makan Yang Baik untuk Pencegahan Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kalumata Kota Ternate

Sandrawati^{1*}, Nur Asma S Somadayo¹

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun, Maluku Utara

*sandrasatirah@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus yaitu suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah di sertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Untuk mencegah penyakit diabetes melitus haruslah memperhatikan pola makan yang sehat dan menghindari makanan yang memicu terjadinya penyakit diabetes melitus seperti makanan yang tinggi lemak jenuh (makanan yang bersantan), tinggi lemak peroksida (gorengan), tinggi protein dan lemak (daging yang berwarna merah), cemilan dan minuman manis dan makanan kemasan. Penderita diabetes melitus harus menerapkan gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidupnya seperti diet sehat, olahraga, hindari stres, cek gula darah secara mandiri dan menghindari terjadinya luka diabetes.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Pola makan, hidup sehat

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a disease or chronic metabolic disorder with multiple etiologies characterized by high blood sugar levels accompanied by impaired carbohydrate, lipid, and protein metabolism as a result of insulin function insufficiency. To prevent diabetes mellitus, you must pay attention to a healthy diet and avoid foods that trigger diabetes mellitus such as foods that are high in saturated fat (foods that are coconut milk), High fat peroxide (fried foods), high protein and fat (red meat), snacks and sugary drinks and packaged foods. People with diabetes mellitus must apply a healthy lifestyle to improve their quality of life such as a healthy diet, exercise, avoid stress, check blood sugar independently and avoid the occurrence of diabetic wounds.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Dietary Habit, Quality of Life*

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus di Indonesia menempati urutan keempat tertinggi di dunia setelah India, Cina dan Amerika Serikat. Pada tahun 2011 diperkirakan ada sekitar 32,5 juta warga Indonesia menderita diabetes melitus yang terdiri dari 21,8 juta warga kota dan 10,7 juta warga desa (Kementrian kesehatan republik indonesia 2020; International Diabetic Federation 2019)

Diabetes Melitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh

kenaikan kadar glukosa dalam metabolisme secara genetik dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat. Faktor pencetus penyakit diabetes melitus, antara lain faktor keturunan, obesitas(kegemukan), mengkonsumsi makanan instan, terlalu banyak mengkonsumsi karbohidrat, merokok dan stres, kerusakan pada sel pankreas, dan kelainan hormonal (Chaudhury et al. 2017; Sofyan et al. 2023)

Diabetes melitus memiliki karakteristik sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Penderita diabetes melitus memerlukan perawatan dan penanganan seumur hidup karena tidak dapat disembuhkan. Fenomena yang terjadi banyak klien yang keluar masuk rumah sakit untuk melakukan pengobatan. Empat pilar utama pengelolaan diabetes melitus adalah perencanaan makanan, latihan jasmani atau *exercise*, edukasi atau penyuluhan, dan intervensi farmakologi.

Diabetes Mellitus merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia (Chaudhury et al. 2017; Tjayadi et al. 2019)*Diabetes Mellitus* adalah gangguan metabolisme secara genetik dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat (Price, 2006).

Diabetes Mellitus adalah keadaan hiperglikemi kronik disertai berbagai kelainan metabolik akibat gangguan hormonal, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah, disertai lesi pada membrane basalis dalam pemeriksaan dengan mikroskop elektron(Mohanty et al. 2021; Srujana et al. 2018)

Diabetes Mellitus tipe 1 ditandai oleh penghancuran sel-sel β pankreas. Kombinasi faktor genetik, imunologi dan mungkin pula lingkungan (misalnya, infeksi virus) diperkirakan turut menimbulkan destruksi sel- β (Dheer & Bhatnagar 2010; Galicia-Garcia et al. 2020)

Diabetes Mellitus tipe 2, mekanisme yang tepat yang menyebabkan resistensi insulin dan gangguan sekresi insulin pada *Diabetes Mellitus* tipe 2 masih belum diketahui, Faktor genetik diperkirakan memegang peranan dalam proses terjadinya resistensi insulin. Selain itu terdapat pula faktor resiko tersebut berhubungan dengan proses terjadinya *Diabetes Mellitus* tipe 2 meliputi usia, riwayat keluarga, obesitas kelompok etnik (Elfahmi et al. 2019; Ria Nesti et al. 2017)

METODE

Menyuluhkan masyarakat di Puskesmas Kalumata Kota Ternate dengan target semua pasien yang berkunjung ke Puskesmas Kalumata. Strategi ini diimplementasikan melalui paparan lapangan langsung dan distribusi brosur (Fiskia & Rajih Hi Yusuf 2023; Nur & Rahman 2023). Di ruangan tunggu Puskesmas Kalumata Kota Ternate, dengan materi penyuluhan perubahan gaya hidup dan pola makan yang baik untuk pasien *Diabetes Melitus* di Puskesmas Kalumata Kota Ternate.

Penyuluhan masyarakat mengenai pentingnya perubahan gaya hidup dengan makan makanan yang tidak mengandung lemak dan makanan kemasan serta berolahraga setiap hari dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien *Diabetes Melitus* (Nur & Rahman 2023).

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan perubahan gaya hidup dan pola makan yang baik untuk pencegahan diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kalumata di kota Ternate bertujuan agar masyarakat memahami pentingnya menjaga pola makan yang baik untuk mencegah penyakit diabetes melitus. Kegiatan ini dilaksanakan oleh program studi Fakultas Farmasi Universitas Khairun Ternate di wilayah kerja Puskesmas Kalumata. Tim memilih Puskesmas Kalumata karena wilayah kerja Puskesmas Kalumata bertempat di tengah Kota Ternate dan merupakan salah satu yang terbanyak pasien di wilayah kota Ternate, sehingga berbanding lurus dengan jumlah penduduk wilayah tersebut.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Proses Sosialisasi di Puskesmas Kalumata, Kota Ternate

Prosedur awal kegiatan di Puskesmas Kalumata adalah permohonan izin untuk mengikuti kegiatan penyuluhan. Setelah mendapatkan izin dan arahan dari direktur Puskesmas Kalumata, tim melakukan persiapan proses penyuluhan, dengan pasien atau keluarga pasien yang datang ke

puskesmas Kalumata sebagai sasaran. Acara berlangsung di area resepsionis Puskesmas Kalumata. Dengan pemaparan pembuka yang singkat dari pegawai puskesmas kalumata, dan selanjutnya proses pengenalan materi penyuluhan ke pada pasien yang menunggu di ruangan tunggu pasien puskesmas kalumata berjalan efisien. Penyuluhan diawali dengan penyebaran brosur yang berisi materi Diabetes mellitus dan papan informasi berupa spanduk agar pasien yang datang ke Puskesmas kalumata untuk berobat dapat belajar tentang pentingnya pencegahan penyakit Diabetes Melitus dengan merubah pola hidup yang sehat.

Proses asimilasi ini juga dibantu oleh mahasiswa program Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Khairun, Ternate. Hal ini bertujuan agar mahasiswa merasa berkewajiban untuk memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Selain itu, mahasiswa dapat memberikan informasi kepada mereka yang memiliki pertanyaan seputar penyakit diabetes melitus. Namun, sebelum menugaskan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan pemberian materi penyuluhan, pimpinan dan anggota tim pendidikan harus menjelaskan tentang diabetes melitus kepada siswa sehingga penjelasan yang benar dapat diberikan kepada masyarakat.

KESIMPULAN

Hasil positif diperoleh sebagai hasil dari sosialisasi ini, dengan masyarakat menunjukkan minat yang besar terhadap masalah ini, terutama dalam hal bagaimana menjaga pola hidup yang baik untuk menderita Diabetes Mellitus

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Khairun yang telah mendanai kegiatan ini, serta Kepala Puskesmas Kalumata kota Ternate beserta personelnya atas bantuannya dalam memastikan kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar dan diterima dengan baik oleh pasien Puskesmas Kalumata Kota Ternate.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaudhury, A. et al., 2017. Clinical Review of Antidiabetic Drugs: Implications for Type 2 Diabetes Mellitus Management. *Frontiers in Endocrinology*, 8(January).
- Dheer, R. & Bhatnagar, P., 2010. A study of the antidiabetic activity of *Barleria prionitis* Linn. *Indian Journal of Pharmacology*, 42(2), pp.70–73.
- Elfahmi, E., Santoso, W. & Anggardiredja, K., 2019. Uji Aktivitas Antidiabetes Produk Obat Herbal yang Mengandung Ekstrak Bratawali (*Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hoff.f & Thoms.). *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 6(3), p.213.
- Fiskia, E. & Rajih Hi Yusuf, M.F., 2023. Pelatihan Pengenalan Obat: Bentuk Sediaan, Stabilitas dan Keamanan di Kelurahan Kalumata, Kota Ternate. *BARAKATI: Journal of Community Service*, 1(2), pp.31–37. Available at:

<http://ejournal.sangadjimediapublishing.id/index.php/barakati/article/view/32/42>

-
- Galicia-Garcia, U. et al., 2020. Pathophysiology of type 2 diabetes mellitus. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(17), pp.1–34.
- International Diabetic Federation, 2019. *IDF DIABETES ATLAS Ninth edition 2019* 9th ed.,
- Kementrian kesehatan republik indonesia, 2020. Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus. *pusat data dan informasi kementrian kesehatan RI*.
- Mohanty, I., Kumar, C. & Borde, M., 2021. Antidiabetic activity of Commiphora mukul and Phyllanthus emblica and Computational analysis for the identification of active principles with dipeptidyl peptidase IV inhibitory activity. *Indian Journal of Pharmacology*, 53(5), pp.384–387.
- Nur, A. & Rahman, I., 2023. Pemberdayaan Masyarakat Kelurahan Sulamadaha Dengan Pelatihan Pembuatan Kapsul Daun Kelor Untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Abdi Insani*, 10(3), Pp.1793–1802.
- Ria Nesti, D. Et Al., 2017. *Profil Glukosa Darah, Lipid Dan Visualisasi Pulau Langerhans Sebagai Imunoreaktor Insulin Dan Glukagon Pada Pankreas Tikus (Rattus Norvegicus) Obesitas Menggunakan Teknik Imunohistokimia*,
- Sofyan, H. Et Al., 2023. The State Of diabetes care and obstacles to better care in Aceh, Indonesia: a mixed-methods study. *BMC Health Services Research*, 23(1).
- Srujana, M., Ramesh, R. & Nanjaiah, L., 2018. Antidiabetic potential of active fraction obtained from methanolic extract of Ichnocarpus frutescens: A possible herbal remedy. *Indian Journal of Pharmacology*, 50(5), p.251.
- Tjayadi, R., Sinurat, S. & Hasmono, D., 2019. Effectiveness And Side Effects Of Alogliptin In Type 2 Diabetes Mellitus Patients. Article Review. *Pharmaceutical Journal of Indonesia*, 4(2), Pp.63–71. Available At: [Http://.Pji.Ub.Ac.Id](http://.Pji.Ub.Ac.Id).