

PELATIHAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT PENDERITA DIABETES MELLITUS PADA KELOMPOK PKK DI KELURAHAN KAUMAN KOTA MALANG

Ellyvina Setya Dhini¹⁾, Wibowo¹⁾, Mamiék Wilastri¹⁾

¹⁾Program Studi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author : Ellyvina Setya Dhini

E-mail : ellyvinaenmala@gmail.com

Diterima 29 November 2021, Direvisi 08 Desember 2021, Disetujui 09 Desember 2021

ABSTRAK

Angka prevalensi Diabetes Mellitus (DM) di Jawa Timur lebih tinggi dibandingkan dengan daerah lain di Indonesia. Hal ini tergambar di kota Malang Jawa Timur tepatnya di Kelurahan Kauman yang berdomisili ditengah kota diketahui jumlah penderita DM cukup tinggi sedangkan pengetahuan warganya dalam pemahaman gaya hidup sehat penderita DM (diabetisi) masih kurang. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah memberikan pengetahuan tentang gaya hidup sehat diabetisi, dengan metode melakukan pelatihan melalui media zoom kepada kelompok PKK Kelurahan Kauman Malang. Dalam pelatihan tersebut juga dilakukan pre dan post test serta pengisian kuisioner menggunakan google form oleh peserta pelatihan. Hasil dari pre dan post test serta kuisioner dianalisa sehingga diperoleh persentase untuk mengetahui gambaran pemahaman dan kemampuan peserta dalam memberikan informasi dan melaksanakan gaya hidup sehat diabetisi kepada keluarga/ tetangga disekitarnya. Dari hasil pre dan post test diperoleh gambaran terjadinya peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat diabetisi dari rata rata 46% menjadi 98,8%. Peserta yang memahami dan menyatakan bahwa gaya hidup sehat diabetisi memungkinkan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari hari sebanyak 94%. Seluruh peserta (100%) bersedia menerangkan, menerapkan, melaksanakan dan telah terjadi perubahan gaya hidup sehat diabetisi kepada keluarga dan orang – orang dilingkuangan sekitarnya. Hasil dari pelatihan ini memberikan harapan terjadinya perbaikan kualitas hidup diabetisi di Kelurahan Kauman kota Malang.

Kata kunci : gaya hidup; diabetes mellitus; kelompok PKK

ABSTRACT

Prevalence of Diabetes Mellitus (DM) in East Java is higher than other regions in Indonesia. That illustrated in the city of Malang, East Java, precisely in the Kauman Village, which is domiciled in the middle of the city, it is known that number of DM sufferers is quite high, while the knowledge of citizens in understanding of healthy lifestyle of DM patients) is still lacking. The purpose of this community service (PKM) is to provide knowledge about healthy lifestyles with diabetes, with the method of conducting training through zoom media to the PKK group in Kauman Malang Village. In the training, pre and post tests were also carried out as well as filling out questionnaires using google forms by the trainees to get a picture of the participants' understanding and ability in providing information and implementing a healthy lifestyle with diabetes to their families/neighbors around them. The results of pre and post tests, it was obtained there was an increase in knowledge about a healthy lifestyle with diabetes from an average of 46% to 98.8%. Participants who understand and state that a healthy lifestyle with diabetes allows it to be applied in daily life as many as 94%. All participants (100%) are willing to explain, implementation and there have been changes to a healthy lifestyle with diabetes to their families and people in the surrounding environment. The results of this training provide hope for an improvement in the quality of life for people with diabetes in Kauman Village, Malang City.

Keywords : lifestyle; diabetes mellitus; PKK group

PENDAHULUAN

Angka prevalensi Diabetes Mellitus (DM) di Jawa Timur meningkat cukup signifikan bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan daerah lain di seluruh Indonesia. Jumlah penderita DM di Indonesia terbesar pada rentang usia 55 – 74 tahun, wanita lebih banyak

dari pada pria dan lebih banyak tinggal di perkotaan disbanding pedesaan (Kemenkes RI, 2018). Diabetes Mellitus disebut dengan the silent killer karena dapat menimbulkan komplikasi pada organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan (Fatimah, 2015). Salah satu faktor yang mempengaruhi

terjadinya DM adalah pola makan yang tidak sehat dimana pasien DM (diabetisi) cenderung terus menerus mengkonsumsi karbohidrat dan makanan sumber glukosa secara berlebihan (Khairani, 2019). Untuk itu diperlukan pengaturan diet dalam mengkonsumsi makanan yang harus diterapkan dalam kebiasaan makan sehari-hari. Kepatuhan dalam mengatur pola makan dipengaruhi oleh pendidikan, akomodasi, perubahan model terapi, modifikasi faktor lingkungan dan sosial, serta interaksi profesional tenaga kesehatan dengan pasien (Phitri & Widiyaningsih, 2013).

Kelurahan Kauman yang terletak di pusat kota Malang, tidak menjamin pengetahuan warganya dalam pemahaman gaya hidup sehat penderita diabetes (diabetisi). Hal tersebut tercermin dari hasil kuisisioner yang disebarkan kepada kelompok PKK Kelurahan Kauman yang menunjukkan bahwa sebagian besar anggota meminta dilakukan pelatihan tentang gaya hidup sehat diabetisi. Kepedulian kelompok PKK ini dapat dipahami mengingat jumlah diabetisi di kelurahan Kauman cukup tinggi yang diperkirakan akibat gaya hidup yang tidak sehat. Kata kunci yang ditulis dengan ukuran huruf 10 point, untuk menunjukkan subyek permasalahan artikel anda, sekaligus untuk keperluan pengindeksan.

METODE

Metode yang digunakan dalam PKM ini adalah memberikan pelatihan tentang Gaya Hidup Sehat Diabetisi kepada kelompok PKK Kelurahan Kauman diikuti oleh ketua PKK yang mewakili masing-masing RW dilakukan pada bulan Agustus 2021. Pelaksanaan pelatihan dibagi menjadi 3 tahap dalam waktu 1 minggu dengan menggunakan media Zoom. Tahap pertama (1) diawali dengan pre test menggunakan google form dilanjutkan pemberian materi dan diikuti pengisian kuisisioner untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Tahap kedua (2) dilakukan pemberian materi kembali dan ditutup dengan pengisian kuisisioner untuk mengetahui pelaksanaan gaya hidup sehat. Tahap ketiga (3) merupakan evaluasi dari rangkaian pelatihan, dilakukan diskusi dengan peserta tentang pemahaman dan pelaksanaan gaya hidup sehat diabetisi, pada tahap ini juga dilakukan post test. Hasil dari kuisisioner tersebut hasil tersebut dianalisa untuk diperoleh persentase sehingga diperoleh gambaran terhadap pemahaman dan pelaksanaan Gaya Hidup Sehat Diabetisi oleh kelompok PKK Kelurahan Kauman Malang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pelatihan berjumlah 18 orang dan seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 31-40 tahun sebanyak 11,11%, usia 41 – 50 tahun 44,44% dan 51 – 60 tahun 44,44%. Seluruh peserta merupakan ketua PKK RW Kelurahan Kauman Malang sehingga diharapkan gaya hidup sehat dapat diterangkan dan diterapkan kepada keluarga, tetangga atau anggota PKK di RW masing-masing.

Hasil rata-rata pre test (46%) dan post test (98,8%) menunjukkan peningkatan yang berarti, hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup sehat pada peserta yang hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Hasil Pre dan Post Test

| Kuisisioner I | Pre test (%) | | Post test (%) | |
|---|--------------|-------|---------------|-------|
| | Ya | Tidak | Ya | Tidak |
| Paham makanan yang mengandung karbohidrat berlebih bisa meningkatkan kadar gula dalam darah | 60 | 40 | 100 | 0 |
| Tahu bahwa diabetisi membutuhkan olah raga | 40 | 60 | 100 | 0 |
| Tahu bahwa diabetisi harus minum obat secara teratur dan terus menerus | 40 | 60 | 94 | 6 |
| Tahu bahwa penyakit Diabetes Mellitus dapat menyebabkan komplikasi/kerusakan organ | 50 | 50 | 100 | 0 |
| Tahu gaya hidup sehat dapat mencegah terjadinya komplikasi/kerusakan organ | 40 | 60 | 100 | 0 |

Sebagian besar peserta menyatakan bersedia menerangkan dan menerapkan gaya hidup sehat diabetisi kepada keluarga dan orang disekitarnya, hal ini tergambar dari hasil pengisian kuisisioner II pada tabel dibawah ini

Tabel 2. Kesiediaan Menerangkan Dan Menerapkan Gaya Hidup Sehat

| Kuisisioner II | Ya | Tidak (%) |
|---|-----|-----------|
| Apakah memahami materi pelatihan ? | 94 | 6 |
| Apakah memungkinkan menerapkan gaya hidup sehat kepada diabetisi dalam kehidupan sehari-hari? | 94 | 6 |
| Apakah bersedia menerapkan gaya hidup sehat kepada keluarga terdekat yang menderita DM? | 100 | 0 |
| Apakah bersedia menerangkan gaya hidup sehat kepada orang – orang disekitar (kelompok PKK RT/RW/ tetangga)? | 100 | 0 |

Dalam pelatihan ini juga diberikan kuisisioner tentang pelaksanaan gaya hidup sehat diabetisi dengan hasil pada tabel 3

Tabel 3. Pelaksanaan Gaya Hidup Sehat Diabetisi

| Kuisisioner III | Ya | Tidak (%) |
|---|-----|-----------|
| Apakah telah menerapkan gaya hidup sehat diabetisi kepada keluarga terdekat | 100 | 0 |
| Apakah telah menerangkan gaya hidup sehat kepada orang – orang disekitar anda | 94 | 6 |
| Apakah keluarga bersedia melakukan gaya hidup sehat? | 100 | 0 |
| Apakah ada perubahan gaya hidup setelah diterangkan/ diterapkan gaya hidup sehat pada keluarga/ orang disekitar anda? | 94 | 6 |

Pelatihan tentang gaya hidup sehat diabetisi pada kelompok PKK di kelurahan Kauman kota Malang telah dilakukan dalam 3 tahap memberikan gambaran terjadi peningkatan pengetahuan tentang gaya hidup diabetisi. Gambaran tersebut menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Bertalina dkk (2016) yang menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan, motivasi pasien serta dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pada pasien DM (Bertalina & Purnama, 2016). Demikian pula hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Fatma dkk (2015) menunjukkan bahwa

terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien (Nuraisyah et al., 2017). Sedangkan penelitian yang dilakukan di RS.Tingkat II dr. Soepraoen (2017) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang diabetes mellitus dengan gaya hidup pasien diabetes mellitus (Jasmani et al., 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari pelatihan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan memberikan harapan terjadinya perbaikan kualitas hidup diabetisi di kelurahan Kauman kota Malang. Disarankan untuk melanjutkan pemantauan pelaksanaan gaya hidup sehat diabetisi agar perbaikan kualitas hidup diabetisi di Kelurahan Kauman Kota Malang dapat dipertahankan dan ditingkatkan .

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami tujuikan kepada STIKes Panti Waluya Malang sebagai penyandang dana tunggal atas terlaksananya Pengabdian Kepada Masyarakat Kelompok PKK Kelurahan Kauman Kota Malang

DAFTAR RUJUKAN

- Bertalina, B., & Purnama, P. (2016). Hubungan Lama Sakit, Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 329.
- Fatimah, R. N. (2015). DIABETES MELITUS TIPE 2. *Journal Majority*, 5.
- Jasmani, Ri, T., & Hiantoro. (2016). Edukasi dan kadar glukosa darah pada pasien diabetes. *Jurnal Keperawatan*, XII(1), 140–148.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI*. Kemendes RI. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Khairani. (2019). Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Nuraisyah, F., Kusnanto, H., & Rahayujati, T. B. (2017). Dukungan keluarga dan kualitas hidup pasien diabetes mellitus. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(1), 25. <https://doi.org/10.22146/bkm.7886>
- Phitri, H. E., & Widiyaningsih. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Penderita Diabetes Mellitus Dengan Kepatuhan Diet Diabetes Mellitus Di Rsud Am . Parikesit Kalimantan Timur. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 1(1), 58–74.