

TETAP SEHAT SECARA MANDIRI PADA MASA PANDEMI UNTUK PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

Ardyarini Dyah Savitri^{1*}, Dini Putri Anggraeni¹, Noor Aini Binti Sairi¹, Andreas Putro Ragil Santoso²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya

²Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

* vitri.sppd@unusa.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Diabetes Melitus tipe 2 (DMT2) merupakan penyakit gangguan metabolisme yang ditandai oleh peningkatan kadar gula darah karena insufisiensi kerja insulin. Masa pandemi mengakibatkan banyak pasien merasa ragu datang ke rumah sakit untuk memeriksakan kondisi kesehatannya. Pasien DM Tipe 2 merupakan kelompok rentan terjangkitnya infeksi tersebut. Namun di sisi lain, pasien DM tipe 2 memerlukan konsultasi kesehatan reguler untuk menjaga serta mengevaluasi kesehatannya agar tidak terjadi komplikasi, baik akut maupun kronis. Hal ini dapat dicapai melalui pemberian edukasi baik secara tatap muka, ataupun virtual serta pemberian buku edukasi. **Tujuan:** pasien DM Tipe 2 mampu menjaga serta memantau kesehatannya secara mandiri di rumah. **Metode:** Kegiatan dilakukan 2 tahap pada hari berbeda, yaitu secara online dan offline. Edukasi diberikan secara online menggunakan zoom meeting, diikuti dengan pemeriksaan kadar gula darah, diskusi kesehatan serta pemberian buku catatan kesehatan mandiri pada kegiatan offline. **Hasil:** Kegiatan online dihadiri 30 peserta dan 20 peserta untuk kegiatan offline. Hasil kuesioner menunjukkan 28 (93,3%) peserta berpendapat materi mudah dipahami, 28 (93,3%) peserta menilai diskusi meningkatkan pemahaman, dan seluruh peserta menilai pemateri menguasai topik. Sebanyak 28 (93,3%) peserta menganggap penyuluhan bermanfaat. Hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan sebanyak 18 peserta (90%) dengan kadar gula darah acak lebih dari 200 mg/dL.

Kata kunci : webinar, buku catatan, DM Tipe 2, kesehatan mandiri, penngabdian masyarakat

ABSTRACT

Introduction: Diabetes Mellitus (DM) type 2 is a metabolic disorder characterized by an increase blood sugar levels due to insulin insufficiency. The pandemic era has resulted in dramatically decreased DM type 2 outpatient care in health care practises. Type 2 DM patients are a vulnerable group for getting severe Covid-19 infection. On the other hand, they require regular health consultations to maintain their health. **Purpose:** Type 2 DM patients are able to maintain and monitor their health independently. **Methods:** The activity was carried out in 2 session on different days, online and offline meetings. Education was provided through interactive online discussions, followed by checking blood sugar levels, health problem discussion and providing healthcare record books on offline session. **Results:** The online activity was attended by 30 participants, and 20 participants on offline session. As many as 28 (93.3%) participants thought the material was easy to understand, 28 (93.3%) participants considered the discussion improve understanding, and all participants considered the speaker mastered the topic. 28 (93.3%) participants considered the counseling useful. As many as 18 (90%) participants showed uncontrolled blood sugar level.

Keywords: webinar, notebook, type 2 DM, independent health, community service

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit kronis yang diakibatkan oleh gangguan kerja atau fungsi hormon insulin sehingga terjadi peningkatan kadar glukosa darah (Black & Hawk, 2014). Angka kejadian DM tipe 2 meningkat setiap tahunnya. Menurut prediksi *International Diabetes Federation* (IDF) jumlah pasien DM tipe 2 akan meningkat dari 383 juta orang pada tahun 2013, menjadi 592 juta orang pada tahun 2035 (IDF, 2013).

Tingginya angka penderita DM tipe 2 diikuti dengan turunnya kualitas hidup penderita serta meningkatnya resiko kematian. Hal ini terjadi akibat komplikasi yang ditimbulkan oleh DM tipe 2, baik yang bersifat akut maupun kronis. Spektrum komplikasi DM tipe 2 meliputi hipoglikemia serta hiperglikemia (Tandra, 2014).

Pada kondisi hiperglikemia yang lama, DM tipe 2 dapat mengakibatkan gangguan ginjal, mata, syaraf, otak, jantung dan anggota gerak. Penurunan kesadaran hingga kematian juga dapat terjadi pada kondisi hiperglikemia akut dengan kadar gula darah yang sangat tinggi. Di sisi lain, hipoglikemia juga dapat menyebabkan timbulnya beberapa gejala yang cukup mengganggu penderita seperti munculnya keringat dingin, rasa lapar, sulit konsentrasi, berdebar – debar, mengantuk, hingga hilangnya kesadaran serta berhentinya kerja jantung (Prihatiningtyas & Rendi, 2013; Tandra, 2014).

Pemantauan kesehatan secara berkala diperlukan untuk pasien DM Tipe 2 agar terhindar dari komplikasi akut maupun kronis, serta tercapainya kadar gula darah yang ideal. Pemantauan kesehatan ini mencakup pemantauan kadar gula darah, tekanan darah, berat badan, aktifitas fisik, asupan makanan, jenis obat serta kondisi kesehatan lainnya (Kemenkes, 2019). Pada umumnya pasien perlu memeriksakan secara rutin ke Rumah Sakit minimal sebulan sekali untuk menentukan status kesehatannya. Namun pada masa pandemi saat ini, terdapat keengganan pasien untuk memeriksakan diri dan datang ke Rumah Sakit atau fasilitas kesehatan lainnya karena kekhawatiran akan terjangkitnya infeksi Covid-19. Hal ini tentunya akan berdampak pada kesehatan penderita.

Oleh sebab itu, penderita DM Tipe 2 diharapkan mampu memonitor kesehatannya secara mandiri di rumah serta memiliki kewaspadaan dan pengetahuan dasar mengenai Diabetes Melitus Tipe 2. Hal ini dapat dicapai dengan memberikan pembekalan pengetahuan secara virtual melalui *zoom meeting* yang dapat diikuti oleh diabetesi di rumah, konsultasi kesehatan serta pencatatan perkembangan kesehatan pasien meliputi kadar gula darah, tekanan darah, berat badan, aktifitas fisik, asupan makanan, obat yang dikonsumsi serta perkembangan kesehatan lainnya yang dapat dilakukan secara mandiri di “Buku Catatan Kesehatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2” yang dibagikan.

Dengan demikian diharapkan pasien tetap dapat termonitor kesehatannya walaupun tidak bertatap muka langsung dengan dokter untuk sementara waktu. Masyarakat juga diharapkan dapat mengenal hal – hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan untuk tetap menjaga kesehatannya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini difokuskan untuk masyarakat yang berada di daerah Jetis Kulon, Kecamatan Wonokromo yang termasuk daerah dengan padat penduduk di Surabaya. Daerah ini juga memiliki tingkat insidensi DM Tipe 2 yang cukup tinggi. Lokasi yang cukup berdekatan dengan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya membuat lokasi ini mudah untuk dijangkau serta memungkinkan untuk diadakannya kegiatan yang berkelanjutan.

Dikarenakan karena masih dalam situasi pandemi dan perlunya menjaga *social distancing* untuk menghindari penyebaran infeksi Covid-19, maka kegiatan ini dilakukan dalam 2 tahap pelaksanaan, yaitu secara *online* dan *offline*. Untuk tahap *online* dilakukan menggunakan media *zoom meeting*. Sedangkan untuk tahap *offline* dilakukan ketika situasi dan kondisi pandemi kondusif.

Tahap pertama dilaksanakan dengan pemberian webinar yang dapat diikuti oleh pasien dari rumah. Pada tahap ini pasien diberikan pengetahuan tentang bahaya dan komplikasi DM Tipe 2, bagaimana menjaga kesehatan yang baik untuk diabetesi serta target kesehatan yang harus dicapai oleh penderita. Kegiatan diawali dengan pemberian materi oleh narasumber. Materi diberikan oleh dua orang dosen yang berasal dari Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kesehatan Unusa. Materi pertama berlangsung sekitar 30 menit, yang kemudian dilanjutkan dengan pemateri yang lain dengan durasi waktu yang kurang lebih sama dengan pemateri pertama. Setelah pemberian materi, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi yang berlangsung sekitar 30 – 45 menit. Pada tahap ini juga dibagikan kuesioner kepada seluruh peserta untuk mengetahui manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini serta tingkat pemahaman peserta.

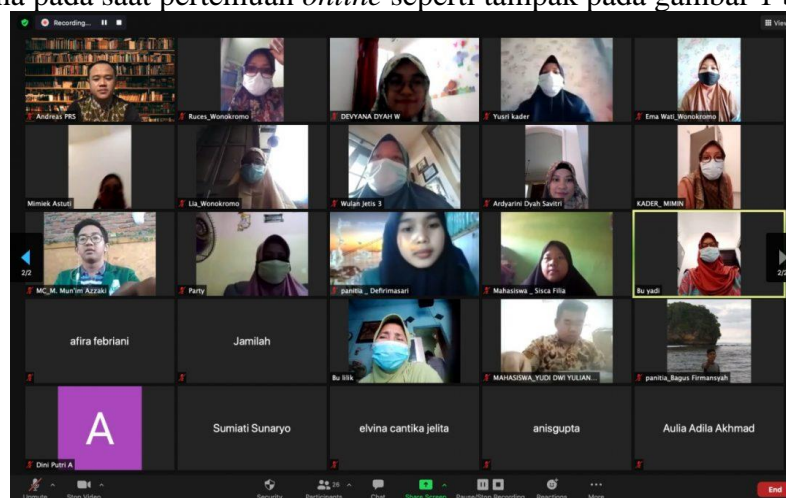
Tahap kedua dilakukan secara tatap muka dengan para peserta namun tetap dengan melakukan protokol kesehatan. Pada tahap ini, dilakukan pemeriksaan kadar gula darah acak, yang kemudian dilanjutkan dengan pembagian “Buku Catatan Kesehatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2”. Pada saat buku dibagikan kepada peserta, narasumber juga memberikan petunjuk penggunaan buku serta tanya jawab seputar kesehatan pasien. Pemeriksaan kadar gula darah acak dilakukan dengan menggunakan alat glukometer dan *strip-kit*. Hasil kadar gula darah yang tertera di alat glukometer dicatat di dalam buku catatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama dan tahap kedua dilakukan dengan jarak waktu yang cukup jauh, dikarenakan menunggu suasana pandemi Covid-19 kondusif. Tahap pertama berlangsung pada hari Rabu, 23 Juni 2021 pukul 09.00 – 11.30 melalui *zoom meeting*. Rangkaian kegiatan tahap *offline* secara garis besar terdiri atas :

1. Tim PKM membuka *zoom meeting* untuk seluruh peserta
2. Acara dimulai dengan sambutan yang diberikan oleh pimpinan kader Jetis Kulon serta ketua PKM untuk menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan
3. Penyuluhan oleh kedua narasumber yang terdiri atas dosen Fakultas Kedokteran serta dosen Fakultas Kesehatan Unusa
4. Setelah penyuluhan selesai, diadakan sesi diskusi serta pembagian kuesioner

Tahap pertama diikuti oleh 30 peserta yang terdiri atas ibu – ibu yang tergabung dalam kelompok PKK warga Jetis Kulon, Kecamatan Wonokromo, Surabaya. Selain itu, acara ini juga dihadiri oleh beberapa mahasiswa Fakultas Kedokteran serta mahasiswa Fakultas Kesehatan. Suasana pada saat pertemuan *online* seperti tampak pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Suasana edukasi tahap *online*

Tahap kedua, dilaksanakan secara *offline* pada hari Sabtu, 20 November 2021, bertempat di Balai RW 4, Jalan Jetis Kulon Gang 2, Surabaya. Tahap kedua ini dihadiri oleh sekitar 20

warga Jetis Kulon yang terdiri atas 19 warga berjenis kelamin perempuan, dan 1 warga berjenis kelamin laki – laki. Kegiatan berlangsung dari pukul 09.00 - 11.30. Rangkaian kegiatan tahap *online* secara garis besar terdiri atas :

1. Tim PKM membuka acara
2. Acara dimulai dengan sambutan yang diberikan oleh pimpinan kader Jetis Kulon serta ketua PKM untuk menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan
3. Pemeriksaan kadar gula darah acak
4. Konsultasi kesehatan serta pembagian “Buku Catatan Kesehatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2” beserta cara penggunaan buku tersebut

Adapun suasana saat pertemuan *offline* adalah seperti tampak pada gambar 2 berikut ini.





Gambar 2. Suasana pertemuan offline
(a)Pembukaan (b) Konsultasi Kesehatan (c) Pembagian Buku (d) Sebagian peserta Tahap Offline

Hasil pemeriksaan gula darah yang diperoleh saat tahap offline adalah sebagian besar menunjukkan hasil kadar gula darah di atas 200 mg/ dL, seperti tampak pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan kadar gula darah acak

Kadar Gula Darah Acak	Frekuensi (%)
Kurang dari 200 mg/ dL	2 (10%)
Lebih dari 200 mg/ dL	18 (90%)

Beberapa kuesioner yang belum terisi, dibagikan kembali pada akhir sesi offline ini. Dari hasil rekapitulasi isian kuesioner baik yang diisi secara online maupun offline dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Respon dari peserta

Variabel	Frekuensi (%)
Materi mudah dimengerti	28 (93,3%)
Diskusi meningkatkan pemahaman	28 (93,3%)
Pemateri menguasai materi	30 (100%)
Penyuluhan bermanfaat	28 (93,3%)

KESIMPULAN

Kegiatan ini dirasakan cukup bermanfaat bagi masyarakat, khususnya pasien DM Tipe 2 di kawasan Jetis Kulon, Surabaya. Absennya masyarakat untuk memeriksakan dirinya secara teratur ke Rumah Sakit beberapa waktu lalu ketika insiden infeksi Covid-19 meningkat, mengakibatkan kadar gula darah yang meningkat serta turunnya tingkat kesehatan. Hal ini diakibatkan karena masyarakat enggan untuk memeriksakan kesehatannya di fasilitas kesehatan karena kekhawatiran akan tertularnya infeksi ini. Pada kegiatan PKM ini, pasien DM tipe 2 diajarkan untuk memiliki kemandirian dalam merawat kesehatannya walaupun berada di rumah.

Kegiatan serupa perlu dilaksanakan kembali pada kesempatan yang lain pada daerah yang sama dan diharapkan juga dapat dilakukan di lokasi yang berbeda, untuk tercapainya kesehatan pasien DM Tipe 2.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Nadhalatul Ulama, Dekan Fakultas Kedokteran Unusa, mahasiswa Fakultas Kedokteran Unusa, Ketua LPPM Unusa, Dekan serta Dosen Fakultas Kesehatan Unusa, masyarakat Jetis Kulon RW 4, Surabaya yang telah membantu terlaksananya kegiatan penyuluhan ini. Besar harapan kami, dengan adanya kegiatan ini dapat membentuk masyarakat yang tangguh, khususnya penderita DM tipe 2, sehingga kesehatan pasien DM tipe 2 tetap terjaga walaupun tetap berada di rumah mengikuti pembatasan aktivitas yang dicanangkan oleh pemerintah guna menurunkan angka infeksi Covid-19 di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Tandra, H. (2014). *Strategi Mengalahkan Komplikasi Diabetes*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Prihaningtyas, A. & Rendi. (2013). *Hidup Manis dengan Diabetes*. Media Pressindo.
- Black, M. & Hawk. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah; Manajemen Klinis untuk Hasil yang diharapkan*. Edisi 8. Buku 2. Elsevier
- International Diabetes Federation. (2013). *Diabetes Atlas Sixth Edition*. <https://doi.org/2-930229-80-2>
- Kemendes. (2019). *Buku pintar kader Posbindu*.