

PENGABDIAN MASYARAKAT

Pemeriksaan Kesehatan Upaya Pencegahan Dan Edukasi Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Masyarakat Kelurahan Sitirejo I

Seintya Gimi Iestari, Elman Boy

Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email korespondensi: sintiagemilestari29@gmail.com

Abstrak: Diabetes melitus Tipe 2 adalah suatu kondisi di mana pankreas tidak dapat memproduksi insulin secara normal. insulin adalah hormon yang mengatur metabolisme karbohidrat. Diabetes melitus biasanya ditandai dengan karakteristik kadar gula (glukosa) darah. Laporan dari World Health Organization (WHO) mengenai diabetes melitus di banyak negara, jumlah penderita diabetes melitus pada tahun 2014 meningkat menjadi 8,00%. Faktor risiko dari Diabetes melitus yaitu usia, jenis kelamin, obesitas, hipertensi genetik, makanan, merokok, alkohol, kurang aktivitas, lingkaran perut, penatalaksanaan dilakukan dengan cara penggunaan obat oral hiperglikemia dan insulin serta modifikasi gaya hidup untuk mengurangi kejadian dan komplikasi mikro vaskular maupun makro vaskular dari Diabetes melitus.

Kata kunci : definisi, diabetes melitus , faktor resiko, penatalaksanaan

PENDAHULUAN

Diabetes melitus Tipe 2 adalah penyakit yang ditandai dengan terjadinya hiperglikemia dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang dihubungkan dengan kekurangan secara absolut atau relatif dari kerja dan atau sekresi insulin. Gejala yang dikeluhkan pada penderita Diabetes Mellitus yaitu polidipsia, poliuria, polifagia, penurunan berat badan, kesemutan¹.

International Diabetes Federation (IDF) menyebutkan bahwa prevalensi Diabetes Mellitus di dunia adalah 1,9% dan telah menjadikan DM sebagai penyebab kematian urutan ke tujuh di dunia sedangkan tahun 2012 angka kejadian diabetes mellitus di dunia adalah sebanyak 371 juta jiwa di mana proporsi kejadian diabetes mellitus tipe 2 adalah 95% dari populasi dunia yang menderita diabetes mellitus. Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2008, menunjukkan prevalensi DM di Indonesia

membesar sampai 57%.

Tingginya prevalensi Diabetes Mellitus disebabkan oleh faktor risiko yang tidak dapat berubah misalnya jenis kelamin, umur, dan faktor genetik yang kedua adalah faktor risiko yang dapat diubah misalnya kebiasaan merokok tingkat pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, Indeks Masa Tubuh, lingkaran pinggang dan umur. Diabetes Mellitus disebut dengan the silent killer karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan.

Penyakit yang diakibatkan antara lain gangguan penglihatan mata, katarak, penyakit jantung, sakit ginjal, impotensi seksual, luka sulit sembuh dan membusuk/gangren, infeksi paru-paru, gangguan pembuluh darah, stroke dan sebagainya. Tidak jarang, penderita DM yang sudah parah menjalani amputasi anggota tubuh karena terjadi pembusukan.

Untuk menurunkan kejadian dan keparahan dari Diabetes Melitus maka dilakukan pencegahan seperti modifikasi gaya hidup dan pengobatan seperti obat oral hiperglikemia dan insulin².

METODE

Adapun pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan pemeriksaan dan edukasi Kesehatan kepada warga kelurahan sitirejo I kota medan pada Kamis 01 September 2022 yang berlokasi di posyandu mawar lingkungan 1. Adapun kegiatan ini dilaksanakan dengan cara memberikan pengetahuan tentang definisi diabetes melitus, faktor risiko dan pencegahannya. Setelah masyarakat mengetahui faktor risiko diabetes melitus harapannya agar masyarakat bisa mencegah agar tidak terjadi diabetes melitus. Kegiatan ini dilakukan dengan interaksi aktif antara pembicara dan juga warga sekitar metode tanya jawab.

Setelah penyuluhan dilakukan juga pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah tujuannya agar warga mengetahui tekanan darah dan kadar gula darahnya agar bisa lebih berhati-hati lagi jika mempunyai faktor risiko hipertensi jika tekanan darah tinggi dan juga diabetes melitus jika kadar gula darah tinggi. Diharapkan setelah kegiatan KKN ini warga lebih waspada terhadap faktor risiko diabetes melitus tipe 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme yang secara genetik dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat, jika telah berkembang penuh secara klinis maka diabetes mellitus ditandai dengan hiperglikemia puasa dan post prandial, arteriosklerosis dan penyakit vaskular mikroangiopati. Diabetes melitus Tipe 2 merupakan penyakit hiperglikemi akibat insensivitas sel terhadap insulin. Kadar insulin mungkin sedikit menurun atau

berada dalam rentang normal. Karena insulin tetap dihasilkan oleh sel-sel beta pankreas, maka diabetes melitus tipe II dianggap sebagai non insulin dependent diabetes melitus.

Diabetes melitus Tipe 2 adalah penyakit gangguan metabolik yang ditandai oleh kenaikan gula darah akibat penurunan sekresi insulin oleh sel beta pankreas dan atau gangguan fungsi insulin (resistensi insulin).

Kejadian DM Tipe 2 pada wanita lebih tinggi daripada laki-laki. Wanita lebih berisiko mengidap diabetes karena secara fisik wanita memiliki peluang peningkatan indeks masa tubuh yang lebih besar. Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2008, menunjukkan prevalensi DM di Indonesia membesar sampai 57%, pada tahun 2012 angka kejadian diabetes melitus di dunia adalah sebanyak 371 juta jiwa, dimana proporsi kejadian diabetes melitus tipe 2 adalah 95% dari populasi dunia yang menderita diabetes melitus dan hanya 5% dari jumlah tersebut menderita DM tipe 1.

Peningkatan jumlah penderita DM yang sebagian besar DM, berkaitan dengan beberapa faktor yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah, faktor risiko yang dapat diubah dan faktor lain. Menurut *American Diabetes Association (ADA)* bahwa DM berkaitan dengan faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi riwayat keluarga dengan DM (*first degree relative*), umur ≥ 45 tahun, etnik, riwayat melahirkan bayi dengan berat badan lahir bayi > 4000 gram atau riwayat pernah menderita DM gestasional dan riwayat lahir dengan berat badan rendah ($< 2,5$ kg).^{1,9} Faktor risiko yang dapat diubah meliputi obesitas berdasarkan IMT ≥ 25 kg/m² atau lingkar perut ≥ 80 cm pada wanita dan ≥ 90 cm pada laki-laki, kurangnya aktivitas fisik, hipertensi, dislipidemi dan diet tidak sehat.

Gejala diabetes melitus dibedakan menjadi akut dan kronik. Gejala akut diabetes melitus yaitu poliphagia (banyak

makan), polidipsia (banyak minum), Poliuria (banyak kencing/sering kencing di malam hari), nafsu makan bertambah namun berat badan turun dengan cepat (5-10 kg dalam waktu 2-4 minggu), mudah lelah. Gejala kronik diabetes melitus yaitu : Kesemutan, kulit terasa panas atau seperti tertusuk tusuk jarum, rasa kebas di kulit, kram, kelelahan, mudah mengantuk, pandangan mulai kabur, gigi mudah goyah dan mudah lepas, kemampuan seksual menurun bahkan pada pria bisa terjadi impotensi, pada ibu hamil sering terjadi keguguran atau kematian janin dalam kandungan atau dengan bayi berat lahir lebih dari 4kg. Terkadang masyarakat masih menyepelekan makanan yang dikonsumsinya, padahal makanan adalah salah satu sumber dari berbagai penyakit seperti salah satunya diabetes melitus tipe 2, terutama makanan yang mengandung kadar glukosa yang tinggi. Diharapkan setelah adanya kegiatan penyuluhan ini masyarakat lebih menyadari untuk membatasi makanan atau minuman dengan kadar glukosa tinggi agar terhindar dari penyakit diabetes melitus tipe 2.

Untuk menghilangkan rasa bosan masyarakat saat penyuluhan maka di akhir penyuluhan saya memberikan bingkisan berupa kue dan minuman kepada masyarakat yang hadir pada kegiatan penyuluhan. Saya mengharapkan dengan kegiatan ini masyarakat bisa mencegah faktor risiko terjadinya DM tipe 2

KESIMPULAN

Upaya dalam menjaga pola makan sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit diabetes melitus tipe 2, yaitu dengan membatasi konsumsi makanan atau minuman yang memiliki kadar gula yang tinggi. Selain itu mengontrol berat badan agar tidak terjadi obesitas dan olahraga teratur juga merupakan cara untuk mencegah dari penyakit diabetes melitus tipe 2. Untuk itu penting bagi masyarakat rutin melakukan

pemeriksaan kadar gula darah sebagai skrining awal untuk mengetahui ada atau tidak risiko terkena penyakit diabetes melitus tipe 2.

Dengan adanya kegiatan pemeriksaan dan edukasi tentang pencegahan dan edukasi penyakit diabetes melitus ini diharapkan masyarakat lebih memaharidan lebih peduli terhadap kesehatannya agar terhindar dari penyakit diabetes, karena penyakit diabetes melitus ini merupakan penyakit yang sering diderita oleh masyarakat di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Dengan ini penyuluhan dapat dilaksanakan dengan baik dan berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada Kepala lingkungan Sitirejo I Medan dan masyarakat yang telah memberikan kerja sama yang baik dalam kegiatan Kuliah Keja Nyata (KKN) ini, semoga kita semua dalam lindungan Allah SWT. Amiin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bennett,P.2015.Epidemiology of Type2 Diabetes Mellitus.InLeRoithet.al,Diabetes Mellitus Funda mental and Clinical Text. Philadelphia:LippincottWilliam&Wilkins;43(1): 544-7.
2. Buraerah, Hakim. *Analisis Faktor Risiko Diabetes Melitus tipe 2 di Puskesmas Tanrutedong, 2017. Sidenreg Rappan,.* JurnalIlmiah Nasional.
3. Departemen Kesehatan. 2017. *Pharmaceutical Care untuk Penyakit Diabetes Melitus.*
4. Harding, Anne Helen et al.2017.*Dietary Fat adn Riskof Clinic Type Diabetes.* American JournalofEpidemiology.;15(1);150-9.
5. Hastuti, Rini Tri. 2016. *Faktor-faktor Risiko Ulkus Diabetika Pada Penderita Diabetes Melitus Studi Kasus di RSUD Dr. MoewardiSurakarta*

- [dissertation].Universitas Diponegoro (Semarang).
6. Slamet S. 2016. Diet pada diabetes Dalam Noer dkk.Buku ajar ilmu penyakit dalam. Edisi III.Jakarta: Balai Penerbit FK-ill
 7. Sujaya, I Nyoman. 2015. *“PolaKonsumsiMakanan Tradisional Bali sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe2diTabanan.”JurnalSkalaHusada*”;6 (1);75-81.
 8. Teixeira L. 2014. *Regular physical exercise training assists in preventing type 2 diabetes development: focus on its antioxidant and anti- inflamantory properties.* *BiomedCentral Cardiovascular Diabetology*;10(2);1-15.
 9. Wild S , Roglic G, GreenA, Sicree R, king H. 2015. Global prevalence of diabetes:estimates forthe year 2000 and projections for 2030. *Diabetic care*;27(3);1047-53.
 10. Yaturu, S. 2018. Obesity and type 2 diabetes. *Journalof DiabetesMellitus*; 1(4);10-6.
 11. Waspadji S. 2016. Kaki diabetes. Dalam: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S,editors. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Jilid III, edisi kelima. Jakarta: Interna publishing.
 12. PBPERKENI.2015. Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 diIndonesia. Jakarta