Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Nadimas)

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (Nadimas)

Vol. 04 No. 01 (2025) pISSN : 2985-7325, eISSN : 2985-6647

PENGENDALIAN GULA DARAH MELALUI EDUKASI KESEHATAN BAGI PENDERITA DIABETES MELLITUS

Asri Kusyani[1)]

[1]Profesi Ners, Stikes Husada Jombang, Jl Veteran, Mancar Peterongan, 61481

E-mail: asrikusyani84@gmail.com

Abstrak

Diabetes Mellitus (DM) merupakan masalah kesehatan kronik dengan tingginya konsentrasi gula darah dikarenakan pankreas tidak dapat lagi untuk menghasilkan insulin ataupun karena tubuh kurang mampu mempergunakan insulin yang sudah dibuat dengan optimal. Jika tubuh tidak mampu membuat insulin ataupun tidak mempergunakannya dengan baik, maka akan berakibat pada melonjaknya kadar gula darah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait kadar gula darah tinggi pada penderita DM DI rumah sakit Jombang, melalui edukasi kesehatan tentang DM, Metode yang digunakan menggunakan leaflet berisi edukasi Kesehatan tentang penyakit DM, Dengan meningkatkan pemahaman pasien tentang pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres, kegiatan ini bertujuan untuk mengubah perilaku sehari-hari penderita agar mampu menjaga kestabilan kadar glukosa darahnya. Ini merupakan langkah strategis yang berorientasi pada pencegahan komplikasi jangka panjang, sekaligus mendukung efisiensi dalam sistem pelayanan kesehatan. Peserta kegiatan sebanyak 39 Responden yang merupakan pasien dengan diagnosa diabetes meilitus. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan kadar gula darah pada pasian Dm Hasil penelitian diketahui sebelum diberikan edukasi seluruhnya responden mempunyai kadar gula darah tidak normal atau lebih dari 200 m/dl yaitu 39 responden (100 %). kadar gula darah setelah diberikan penyuluhan hampir seluruh responden mempunyai kadar gula darah normal yaitu 33 responden (84,6%), dan sebagian kecil dari responden mempunyai kadar gula darah tidak normal yaitu 6 responden (15,4 %). responden disarnakan menjaga gaya hidup sehat dan upaya mengontrol kadar glukosa darah.

Kata kunci: Edukasi, Kadar Gula Darah, Diabetes Melitus

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic disorder characterized by elevated blood glucose levels, which occur either due to the pancreas's inability to produce insulin or the body's reduced ability to use insulin effectively. When insulin production or utilization is impaired, blood sugar levels can rise significantly, leading to serious health complications. This activity aimed to increase public awareness regarding high blood sugar levels among DM patients at Jombang Hospital through targeted health education. The method used involved distributing leaflets containing educational material about DM. By enhancing patients' understanding of dietary management, physical activity, and stress management, this activity sought to encourage behavioral changes that would help maintain stable blood glucose levels. This represents a strategic approach focused on preventing long-term complications and promoting efficiency within the healthcare system. The participants consisted of 39 respondents who had been diagnosed with diabetes mellitus. The evaluation results showed a decrease in blood sugar levels among the participants. Prior to the educational intervention, all 39 respondents (100%) had abnormal blood sugar levels, exceeding 200 mg/dL. After the intervention, the majority of respondents—33 individuals (84.6%)—achieved normal blood sugar levels, while a smaller portion—6 respondents (15.4%)—still had elevated levels. It is recommended that respondents continue to maintain a healthy lifestyle and take active measures to control their blood glucose levels to support effective long-term disease management.

Keywords: *Keywords: Education, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus*

Vol. 04 No. 01 (2025) pISSN : 2985-7325, eISSN : 2985-6647

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan masalah kesehatan kronik dengan tingginya konsentrasi gula darah dikarenakan pankreas tidak dapat lagi untuk menghasilkan insulin ataupun karena tubuh kurang mampu mempergunakan insulin yang sudah dibuat dengan optimal. Jika tubuh tidak mampu membuat insulin ataupun tidak mempergunakannya dengan baik, maka akan berakibat pada melonjaknya kadar gula darah (IDF, 2021). Pengetahuan pada penderita DM dalam mengendalikan kadar glukosa masih sangat rendah terbukti dari pola makan yang serba instant, tinggi lemak, banyak mengandung gula dan protein, ditambah kurangnya olahraga menjadikan semakin banyak penderita DM yang tidak dapat mengendalikan kadar glukosa darah. (Rahmat, 2002 dalam Gaol 2019).

Berdasarkan *American Diabetes Association* (ADA) 2020, DM merupakan serangkaian penyakit metabolis yang ditandai akibat hiperglikemia yang ditimbulkan oleh sekresi insulin yang tidak normal. *Diabetes* tipe 1 dan *Diabetes* tipe 2 ialah penyakit heterogen dengan manifestasi klinis dan progresivitas penyakit yang sangat berbeda. Pada tahun 2021, International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa sekitar 1 dari setiap 10 orang dewasa (usia 20-79 tahun) di seluruh dunia hidup dengan diabetes, dengan jumlah total mencapai 537 juta orang. Selain itu, diabetes juga merupakan penyebab kematian bagi 6,7 juta orang, atau setiap lima detik terjadi satu kematian. Di Indonesia, jumlah penderita diabetes mencapai 19,47 juta, yang menempatkannya di peringkat kelima dengan prevalensi diabetes sebesar 10,6% dari total populasi 179,72 juta jiwa. Menurut IDF, sekitar 81% dari penderita diabetes tinggal di negara dengan pendapatan rendah atau menengah. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat 44% orang dewasa yang mungkin menderita diabetes namun belum terdiagnosis. (IDF, 2021)

Edukasi memegang peranan penting dalam penatalaksanaan DM sebagai langkah awal pengendalian DM. Edukasi yang diberikan kepada pasien DM bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien sehingga pasien memiliki perilaku preventif dalam gaya hidupnya untuk menghindari komplikasi DM dengan melaksanakan pendidikan kesehatan (edukasi), diet (rencana makanan), latihan fisik (exercise), dan farmakologi (Misnadiarly, 2006 dalam Gaol, 2019), Dampak utama dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas hidup penderita diabetes melalui edukasi yang mendorong perubahan perilaku preventif, serta memberikan kontribusi pada penguatan layanan kesehatan berbasis masyarakat. Edukasi yang dilakukan menggunakan media leaflet yang bisa di baca setiap saat oleh pasien maupun keluarga sehingga melalui media leaflet ini pasien akan lebih muda menmbaca mengingat setiap saat dan pastinya akan berdampak pada pengontrolan kadar gula darah melalui hidup sehat dan juga pengontrolan terkait dengan asupan makanan atau asupan gizi pada penderita DM.

Ketercapaian penatalaksanaan ditentukan dengan terkontrolnya gula darah dan minimnya komplikasi. Beberapa hal yang bisa mempengaruhi kadar gula darah penderita *diabetes* adalah tingkat pengetahuan dan perilakunya dalam melakukan manajemen diri. Hasil penelitian mengatakan bahwa tingkat pengetahuan dan tingkat manajemen diri pada penderita *diabetes* kurang terkait dengan pengelolaan penyakitnya. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya peningkatan prevalensi

Vol. 04 No. 01 (2025) pISSN : 2985-7325, eISSN : 2985-6647

seseorang mengalami tingginya kadar gula darah dan obesitas serta meningkatkan terjadinya komplikasi pada penderitanya. Pengetahuan pada penderita *diabetes* terkait penyakitnya dapat membantunya dalam melaksanakan pengelolaan *diabetes* selama hidupnya, hal ini perlu tingkat kedisiplinan yang baik agar terapi yang dilakukan bisa berjalan secara efektif sehingga bisa mempertahankan kadar gula darah dalam keadaan normal (Tjok & Made, 2020). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pencegahan peningkatan kadar gula darah pada pasien dengan diagnosa diabetes melitus di RSUD Jombang.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di ruang Dalam RSUD Jombang, waktu pelaksanaannya pada tanggal 24 Desember 2024 pukul 10.00 WIb, Alat dan bahan yang digunakan dalam pengabdian ini adalah untuk edukasi kesehatan PPT materi, leaflet. Pengabdian dan dimulai dari persiapan pengabdian. Kegiatan pengabdian ini diadakan di RSUD Jombang. Sebelum pelaksanaan program, meminta izin kepala ruang untuk melakukan tindakan edukasi kepada pasien dengan diagnosa diabetes miletus di setiap ruang pada tanggal 24 desember jam 10.00WIB - sampai selesai dilakukan di ruang kelas III dan kelas II, melihat rekam medis terkait kadar gula darah pasien setelah mendapatkan hasil dilakukan kegiatan Pelaksanaan penyuluhan dengan menggunakan leaflet kepada pasien dan juga keluarga pasien pemberian edukasi dengan mareti Pengertian diabetes melitus dan tanda dan gejala diabetes melitus dan penatalaksanaan Diabetes Mellitus. Pasien yang ikut dalam pengabdian masyarakat ini adalah berjumlah 39 pasien.

Selanjutnya, evaluasi dilakukan pada hari berikutnya untuk melihat kadar gula darah sesuai dengan jadwal dari Ruangan untuk cek GDA dilakukan setiap pagi . Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk mengidentifikasi efektivitas program edukasi dan potensi perbaikan di masa mendatang. Hasil analisis ini akan digunakan untuk menyusun rekomendasi bagi program edukasi selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kadar Gula Darah Sebelum diberikan penyuluhan

Tabel 1. Distribusi Kadar Gula Darah Sebelum diberikan penyuluhan

Kadar gula darah (pre)	Frekuensi	Persentase
Normal	0	0 %
Tidak normal	39	100%
Total	**39**	**100,0 %**

Tabel 1 menunjukkan bahwa kadar gula darah sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu seluruhnya responden mempunyai kadar gula darah tidak normal atau lebih dari 200 m/dl yaitu 39 responden (100 %).

Vol. 04 No. 01 (2025) pISSN : 2985-7325, eISSN : 2985-6647

Kadar Gula Darah Setelah diberikan penyuluhan

Tabel 2. Distribusi Kadar Gula Darah Setelah diberikan penyuluhan

Kadar gula darah (post)	Frekuensi	Persentase
Normal	33	84,6%
Tidak Normal	6	15,4%
Total	**39**	**100,0 %**

Tabel 2 menunjukkan bahwa kadar gula darah setelah diberikan penyuluhan hampir seluruh responden mempunyai kadar gula darah normal yaitu 33 responden (84,6%), dan sebagian kecil dari responden mempunyai kadar gula darah tidak normal yaitu 6 responden (15,4 %).

Upaya pemantauan kadar gula darah melalui empat pilar penatalaksanan DM yaitu Edukasi Diabetes, Perencanaan makan, Latihan jasmani dan Terapi obat. Pentingnya pemantauan kadar gula darah karena kadar gula darah merupakan indikator dalam diagnosa DM. Perlunya pasien mengetahui upaya pemantauan kadar gula darah. (Perkeni, 2021) melalui empat pilar penatalaksanaan DM agar pasien mampu mengendalikan penyakitnya sehingga kadar gula darah menjadi normal dan dengan normalnya kadar gula darah (Perkeni, 2021)

Tujuan edukasi pada dasarnya untuk mengubah pemahaman individu kelompok, dan masyarakat di bidang kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai, mandiri, dalam mencapai tujuan hidup sehat, serta dapat menggunakan fasilitas pelayanaan kesehatan yang ada dengan tepat dan sesuai atau secara umum untuk mengubah perilaku kesehatan masyarakat (Jasmani, dkk 2016). Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pasien tentang gaya hidup sehat dan upaya mengontrol kadar glukosa darahnya, sedangkan pengetahuan adalah faktor predisposisi terjadinya perilaku, seperti pengetahuan seseorang atau masyarakat tersebut terhadap apa yang akan dilakukan, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, dan sebagainya (Jasmani, dkk 2016). Dengan meningkatkan pemahaman pasien tentang pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres, kegiatan ini bertujuan untuk mengubah perilaku sehari-hari penderita agar mampu menjaga kestabilan kadar glukosa darahnya. Ini merupakan langkah strategis yang berorientasi pada pencegahan komplikasi jangka panjang, sekaligus mendukung efisiensi dalam sistem pelayanan kesehatan.

Leaflet merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Keuntungan menggunakan media ini antara lain; sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri serta praktis karena mengurangi kebutuhan mencatat, sasaran dapat melihat isinya disaat santai dan sangat ekonomis, berbagai informasi dapat diberikan atau dibaca oleh anggota kelompok sasaran, sehingga bisa didiskusikan, dapat memberikan informasi yang detail yang mana tidak diberikan secara lisan, mudah dibuat, diperbanyak dan diperbaiki serta mudah disesuaikan dengan kelompok sasaran (Maulana, 2017). Pengetahuan yang baik akan

Vol. 04 No. 01 (2025) pISSN : 2985-7325, eISSN : 2985-6647

merubah persepsi seseorang untuk lebih baik terkait dengan kesehatannaya, seseorang akan bertindak sesuai dengan pengetahuan dan pemahannya begitu pula pada pasien diabetes melitus responden melakukan pengontrolan kadar gula darah labih baik dengan patuh minum obat, patuh dalam pola makan, serta beraktifitas.

KESIMPULAN

Program edukasi terkait dengan diabetes melitus dari pengertian DM, tanda dan gejala sampai pelaksanaan diabetes melitus menggunakan leaflet pada pasien DM, media leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan peningkatan gaya hidup yang sehat sehingga mampu mengontrol kadar gula darah pasien DM. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bermanfaat memberikan pemahaman bukan hanya pada pasien DM tetapi juga pada keluarga sehingga keluarga mendukung untuk pentalaksanaan yang sesuai dengan pasien dengan DM, dari pola makan, istirahat dan juga pelaksanaann olah raga yang seusai dengan pasien DM. Dengan meningkatkan pemahaman pasien tentang pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres, kegiatan ini bertujuan untuk mengubah perilaku sehari-hari penderita agar mampu menjaga kestabilan kadar glukosa darahnya. Ini merupakan langkah strategis yang berorientasi pada pencegahan komplikasi jangka panjang, sekaligus mendukung efisiensi dalam sistem pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

ADA. (2020). Standards of medical care in diabetes—2020 abridged for primary care

Goal, Debby Erens. 2019. Pengaruh Edukasi Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terhadap Perubahan Pengetahuan Sikap Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2019. Skripsi, Politeknik Kesehatan KEMENKES Bengkulu

Ilham radiah, bintang andi, Rinawati Desy, Satriana Andy. (2024). Pengaruh Edukasi Pelaksanaan Diabetes Mellitus Terhadap Perubahan Pengetahuan Sikap Dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Di puskesmas Bajoe Kabupaten Bone . Jurnal Ners Volume 8 Nomor 2 Tahun 2024 Halaman 1968 - 1975

International Diabetes Federation. (2021). Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Kelima di Dunia. *Artikel*, 1.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Infodatin tetap produktif, cegah, dan atasi Diabetes Melitus 2020. In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (hal. 1–10).

Oktaviani elisa, Nadrati Bahjatun, Supriatna Dedy (2024). Pengaruh edukasi diet terhadap kadar gula darah sewaktu pada Pasien diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas gunungsar, *MAHESA: malahayati health student journal,* p-issn: 2746-198x e-issn: 2746-3486 volume 4 nomor 2 tahun 2024 hal 439-454

Vol. 04 No. 01 (2025) pISSN : 2985-7325, eISSN : 2985-6647

PERKENI (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. In *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia*. PB. PERKENI.

Ramadhani, S., Fidiawan, A., Andayani, T. M., & Endarti, D. (2019). Pengaruh Self-Care terhadap Kadar Glukosa Darah Puasa Pasien Diabetes Melitus Tipe-2. *Jurnal Manajemen Dan Pelayanan Farmasi (Journal of Management and Pharmacy Practice)*, *9*(2), 118–125. https://doi.org/10.22146/jmpf.44535

Sari, Tri Meilinda, (2016), Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus dengan Tingkat Kepatuhan Kontrol Penyakit Diabetes Mellitus Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Poliklinik Rumah Sakit Islam Samarinda, Skripsi Stikes Muhammadyah Samarinda

Sry, A., Nababan, V., Pinem, M. M., Mini, Y., Hertati, T., Program, P., Fakultas, S. G., Masyarakat, K., Kesehatan Helvetia, I., & Korespondensi, P. (2020). Factors Affecting The Blood Sugar Content Of Diabetas Mellitus (DM) Type II. Jurnal Dunia Gizi, 3(1), 23–31. https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg

Tjok, D. A. P., & Made, R. S. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penatalaksanaan Diabetes Melitus Pada Pasien Diabetes Melitus Di RSUP Sanglah. *Jurnal Medika Udayana*, *9*(8), 1–4.