

Pendampingan Komunitas dalam Modifikasi Gaya Hidup untuk Menurunkan Kadar Gula darah pada Pasien Pradiabetes di Desa Bontolanra

^{1*}Muh Zukri Malik, ¹Muh Taslim, ²Nur Rahma Srifitayani, ¹Fahru Rozi, ¹Nur Ramadhan Ashari

¹ Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Panakkukang

² Program Studi S1 Gizi, Universitas Mega Rezky

Korespondensi: zukrimalik@gmail.com

Abstrak : Pradiabetes merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan kadar gula darah namun belum berada pada kategori diabetes melitus. Modifikasi gaya hidup khususnya diet dan aktifitas fisik dapat membantu dalam mengontrol gula darah. Desa bontolanra merupakan salah satu desa di kabupaten Takalar yang memiliki pasien pradiabetes, Kondisi ini membutuhkan intervensi sehingga dapat mengendalikan kasus diabetes melitus. Kegiatan pengabdian tersebut dilaksanakan dalam berbagai tahapan diantaranya tahapan sosialisasi, penyuluhan, pelatihan dan pendampingan. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan juli sampai November 2024 bertempat di Desa Bontolara dengan melibatkan mitra yang ditunjuk yaitu kader kesehatan sejumlah 25 Orang, selain itu juga melibatkan mahasiswa dan dosen. Hasil kegiatan didapatkan bahwa masyarakat menyadari bahaya dari pradiabetes melitus dan pentingnya modifikasi gaya hidup.

Kata Kunci : Aktifitas fisik, diet, pradiabetes

Abstract: Prediabetes is a condition in which there is an increase in blood sugar levels but is not yet in the category of diabetes mellitus. Lifestyle modifications, especially diet and physical activity, can help in controlling blood sugar. Bontolanra Village is one of the villages in Takalar district that has prediabetes patients, this condition requires intervention so that it can control cases of diabetes mellitus. The service activities are carried out in various stages including socialization, counseling, training and mentoring. This activity was carried out from July to November 2024 in Bontolara Village by involving appointed partners, namely health cadres of 25 people, in addition to also involving students and lecturers. The results of the activity were obtained that the community is aware of the dangers of prediabetes mellitus and the importance of lifestyle modification.

Keyword : Diet, physical activity, prediabetes

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) telah menjadi masalah kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah yang disebabkan oleh gangguan produksi insulin, kerja insulin, atau keduanya ¹. Salah satu tahap awal dari diabetes adalah pradiabetes, di mana kadar gula darah lebih tinggi dari normal namun belum mencapai ambang batas diagnostik diabetes. Jika tidak ditangani dengan baik, pradiabetes dapat berkembang menjadi diabetes tipe 2 ².

Beban penyakit diabetes semakin meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan akan terus meningkat di masa depan ³. Hal ini tidak terlepas dari perubahan gaya hidup modern yang cenderung kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta kurangnya aktivitas fisik. Kondisi ini menyebabkan peningkatan prevalensi obesitas, yang merupakan faktor risiko utama terjadinya resistensi insulin dan diabetes ⁴.

Modifikasi gaya hidup merupakan intervensi lini pertama yang sangat efektif dalam mencegah perkembangan pradiabetes menjadi diabetes tipe 2. Perubahan pola makan menjadi lebih sehat dan peningkatan aktivitas fisik secara teratur telah terbukti dapat menurunkan risiko perkembangan diabetes

secara signifikan⁵. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan modifikasi gaya hidup yang konsisten, individu dengan pradiabetes dapat mengurangi risiko berkembang menjadi diabetes hingga 58%⁶. Tanpa intervensi yang tepat, individu dengan pradiabetes memiliki risiko yang tinggi untuk berkembang menjadi diabetes tipe 2, yang berpotensi mengakibatkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan^{3,7}.

Pradiabetes merupakan kondisi yang dapat dicegah dan ditunda perkembangannya melalui modifikasi gaya hidup, seperti perubahan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik. Intervensi dini pada tahap pradiabetes sangat penting untuk mencegah terjadinya diabetes tipe 2 dan komplikasi yang terkait⁸. Diabetes Mellitus (DM) merupakan masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat. Pengelolaan DM yang efektif membutuhkan pendekatan komprehensif, termasuk edukasi, perubahan gaya hidup, dan pemantauan rutin. Kader kesehatan, sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan di masyarakat, memegang peranan penting dalam pendampingan pasien DM.

Desa Bontolanra, sebagai salah satu desa di kecamatan Galesong kab. Takalar, memiliki potensi risiko yang cukup tinggi terhadap diabetes, mengingat pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, faktor genetik menjadi faktor pencetus kejadian diabetes melitus. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya preventif untuk menurunkan prevalensi pradiabetes dan diabetes di desa ini.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendampingan kepada komunitas di Desa Bontolanra dalam melakukan modifikasi gaya hidup, khususnya perubahan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik, dengan harapan dapat menurunkan kadar gula darah pada individu dengan pradiabetes. Selain itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membentuk komunitas yang saling mendukung dalam upaya menjaga kesehatan.

METODE

Kegiatan dilaksanakan di desa Bontolanra, kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar selama 2 bulan dari bulan september-oktober 2024, pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh dosen 3 orang dan mahasiswa 2 orang adapun Sasaran dari kegiatan ini adalah kelompok kader kesehatan berjumlah 25 orang. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah edukasi dan pelatihan dengan menggunakan media edukasi berupa materi tulisan dan gambar, media pelatihan menggunakan alat perawat berupa set alat pemeriksaan gula darah. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- Penjajakan dan Sosialisasi: mengadakan pertemuan dengan mitra untuk sosialisasi pradiabetes melitus kepada masyarakat dan pentingnya perubahan gaya hidup.
- Penyuluhan dan Edukasi: mengadakan sesi penyuluhan terkait pradiabetes dan diabetes Melitus, modifikasi diet dan aktifitas fisik pada kelompok mitra.
- Pelatihan: mengajarkan cara pemantauan kadar gula darah, modifikasi diet dan aktifitas fisik.
- Teknologi pemantauan: menerapkan aplikasi atau perangkat pemantauan kesehatan untuk membantu masyarakat dalam mengontrol kadar gula darah mereka.
- Pendampingan: menyediakan dukungan langsung dari tim kesehatan dan kader kesehatan setempat dalam pendampingan pasien pradiabetes dan Diabetes Melitus di Desa Bontolanra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan edukasi terkait modifikasi diet dan aktifitas fisik pada tim mitra di Desa Bontolanra Kecamatan Galesong, Kab. Takalar dilakukan oleh tim dosen bersama mahasiswa STIKES Panakkukang. Semua kegiatan dilaksanakan di ruangan aula kantor desa.

Kegiatan diawali dengan melakukan Penjajakan dan Sosialisasi dimana dilakukan pertemuan dengan mitra untuk sosialisasi pradiabetes melitus kepada masyarakat dan pentingnya perubahan gaya hidup. Kegiatan dimulai dengan penjajakan dan pertemuan dengan pihak desa setempat untuk menyampaikan perihal tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah itu kegiatan dilanjutkan dengan pertemuan tim mitra untuk persiapan sosialisasi kepada masyarakat desa bontolanra terkait penyakit pradiabetes dan pentingnya perubahan gaya hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 september 2024 diikuti sejumlah 50 orang yang terdiri dari masyarakat umum dan kader kesehatan, kegiatan bertempat di aula desa bontolanra. Kader kesehatan memiliki peran strategis dalam menjembatani komunikasi antara komunitas dan sistem kesehatan formal. Penjajakan dan sosialisasi merupakan langkah awal untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang isu-isu kesehatan yang relevan. Kegiatan penjajakan dan sosialisasi pengabdian masyarakat adalah langkah penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Melalui keterlibatan kader kesehatan, diharapkan dapat tercipta komunikasi yang lebih efektif antara masyarakat dan sistem kesehatan^{9,10}.

Setelah dilakukan penjajakan dan sosialisasi tahapan selanjutnya dengan melaksanakan Penyuluhan dan Edukasi dimana sesi penyuluhan terkait pradiabetes dan diabetes Melitus, modifikasi diet dan aktifitas fisik pada kelompok mitra. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 oktober 2024 yang bertempat di Aula kantor desa bontolanra dan diikuti oleh sejumlah 25 orang tim mitra. Pada kegiatan ini peserta sangat antusias menyimak paparan dari narasumber yaitu dosen dari STIKES panakkukang dan Dosen dari Univeristas Megaresky. Setelah pemaparan materi selanjutnya dibagikan kuesioner untuk menilai pemahaman mitra terkait materi yang telah disampaikan. Kegiatan edukasi dan penyuluhan merupakan bagian integral dari upaya meningkatkan kesehatan masyarakat. Kader kesehatan, sebagai garda terdepan dalam pengabdian kesehatan, memiliki peran vital dalam menyampaikan informasi penting yang dapat membantu masyarakat memahami dan mengatasi masalah kesehatan yang mereka hadapi. Kegiatan edukasi dan penyuluhan yang dilakukan bersama kader kesehatan adalah langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan kesehatan masyarakat. Melalui pendekatan yang sistematis dan partisipatif, diharapkan dapat tercipta masyarakat yang lebih sehat dan proaktif^{11,12}.

Tahapan selanjutnya adalah dengan memberikan Pelatihan yaitu mengajarkan cara pemantauan kadar gula darah, modifikasi diet dan aktifitas fisik. Pada tahap ini mitra diberikan kesempatan untuk mengikuti paparan materi dari narasumber sekaligus memberikan contoh dalam penggunaan alat pemantau kadar gula darah termasuk cara pemantauan diet dan aktifitas fisik, selanjutnya mitra kerja kita berikan kesempatan untuk mempraktekkan apa yang telah mereka dapatkan. Kader kesehatan memainkan peran sentral dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat, terutama dalam bidang kesehatan. Pelatihan bagi kader kesehatan diperlukan untuk memperkuat pengetahuan dan keterampilan mereka, sehingga mereka dapat memberikan informasi dan pelayanan kesehatan yang lebih baik kepada masyarakat¹³. Kegiatan pelatihan pengabdian masyarakat bersama kader kesehatan merupakan katalisator penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan di masyarakat. Dengan pembekalan yang tepat, kader kesehatan mampu menjadi agen perubahan yang efektif di komunitas mereka^{14,15}.

Salah satu luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah penerapan teknologi informasi pada mitra dan yang kami terapkan adalah teknologi pemantauan yaitu menerapkan aplikasi atau perangkat pemantauan kesehatan untuk membantu masyarakat dalam mengontrol kadar gula darah mereka. Tahapan

ini mitra dibagikan alat pemantauan gula darah yang akan digunakan untuk memantau kadar gula darah pasien, selain itu peserta juga dapat melaporkan hasil pemeriksaan pasien melalui media sosial dalam hal ini adalah aplikasi whats app.

Tahapan terakhir adalah Pendampingan dimana menyediakan dukungan langsung dari tim kesehatan dan kader kesehatan setempat dalam pendampingan pasien pradiabetes dan Diabetes Melitus di Desa Bontolanra. Tahapan menjadi sesuatu hal yang sangat penting krena memang menjadi tujuan utama dari pengabdian ini adalah memberikan pendampingan kepada pasien pradiabetes untuk dilakukan modifikasi gaya hidup khususnya diet dan aktifitas fisik. Setiap kader kesehatan mendampingi pasien pradiabetes yang terdapat pada desa bontolanra, kecamatan galesong kab. Takalar. Pendampingan yang dilakukan oleh kader kesehatan merupakan salah satu strategi penting dalam upaya membantu meningkatkan kesehatan masyarakat termasuk meningkatkan efektivitas program kesehatan dari pemerintah di masyarakat. Kader kesehatan, sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di tingkat komunitas, memiliki peran krusial dalam menyampaikan informasi, memotivasi perubahan perilaku, dan memberikan pelayanan kesehatan dasar. Pendampingan yang efektif oleh kader kesehatan dapat memberikan dampak positif, antara lain: Peningkatan pengetahuan dan pemahaman pasien tentang DM, Perbaikan kontrol gula darah, Penurunan risiko komplikasi DM, Peningkatan kualitas hidup pasien, Peningkatan kemandirian pasien dalam mengelola DM¹⁶.



Gambar 1 dan 2. Edukasi dan Pelatihan

KESIMPULAN

Kasus Pradiabetes dapat kita temukan dalam kehidupan sehari-hari namun banyak juga orang tidak menyadarinya. Kasus pradiabetes jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat berujung menjadi diabetes melitus dengan berbagai komplikasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan sebagai pencegahan diantaranya dengan modifikasi diet dan aktifitas fisik. Kegiatan ini memberikan manfaat kepada masyarakat khususnya pada kelompok mitra, dimana tadinya menjadi awam kini mulai memahami terhadap penyakit diabetes melitus dan pentingnya perubahan gaya hidup sehat diantaranya melalui modifikasi diet dan aktifitas. Hadirnya mitra di tengah tengah masyarakat menjadi sangat penting dan berperan serta dalam upaya pencegahan penyakit DM.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada DRTPM Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan selaku pemberi dana hibah pada kegiatan penelitian ini, Kepala desa bontolanra beserta jajarannya atas fasilitas yang telah diberikan dan juga kader kesehatan selaku mitra pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wu Y, Ding Y, Tanaka Y, Zhang W. Risk factors contributing to type 2 diabetes and recent advances in the treatment and prevention. *Int J Med Sci.* 2014;11(11):1185–200.
2. American Diabetes Association. 2. Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetesd2019. *Diabetes Care.* 2019;42(January):S13–28.
3. Yamaoka K, Tango T. Efficacy of Lifestyle Education to Prevent Type 2 Diabetes. 2005;28(11).
4. Pi-Sunyer X, Blackburn G, Brancati FL, Bray GA, Bright R, Clark JM, et al. Reduction in weight and cardiovascular disease risk factors in individuals with type 2 diabetes: one-year results of the look AHEAD trial. *Diabetes Care.* 2007 Jun;30(6):1374–83.
5. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, Hamman RF, Lachin JM, Walker EA, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *N Engl J Med.* 2002 Feb;346(6):393–403.
6. Wing RR, Phelan S. Long-term weight loss maintenance. *Am J Clin Nutr.* 2005 Jul;82(1 Suppl):222S–225S.
7. Gillies CL, Abrams KR, Lambert PC, Cooper NJ, Sutton AJ, Hsu RT, et al. Pharmacological and lifestyle interventions to prevent or delay type 2 diabetes in people with impaired glucose tolerance: systematic review and meta-analysis. *BMJ.* 2007 Feb;334(7588):299.
8. Knowler WC, Fowler SE, Hamman RF, Christophi CA, Hoffman HJ, Brenneman AT, et al. 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Lancet (London, England).* 2009 Nov;374(9702):1677–86.
9. Kementerian Kesehatan. Modul Pelatihan Bagi Pelatih Kader Kesehatan. Pus Pelatih SDM Kesehat Badan Pengemb dan Pemberdaya Sumber Daya Mns Kesehat [Internet]. 2019;1–497. Available from: <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/36654/18625>
10. Yuliani M, Yufina Y, Maesaroh M. Gambaran Pembentukan Kader Dan Pelaksanaan Posyandu Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja. *SELAPARANG J Pengabdi Masy Berkemajuan.* 2021;4(2):266.
11. Safrudin. Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pengembangan Media Promosi Kesehatan Di Wilayah Rw 6 Kelurahan Jatiwarna. *J Kesehat Masy.* 2020;2(1):88–94.
12. Septyawan AY, Rianti M, Irawati P, Utama DA. Efektivitas Penyuluhan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Stunting Warga Rt 14 Kelurahan Bukit Pinang, Kota Samarinda. *SELAPARANG J Pengabdi Masy Berkemajuan.* 2022;6(3):1457.
13. Hasan LA, Pratiwi A, Sari RP. Pengaruh Pelatihan Kader Kesehatan Jiwa Dalam Peni; Pengetahuan; Persepsi Dan Self Efficacy; Sikap. *J Heal Sains [Internet].* 2020;1(6):377–84. Available from: <https://www.neliti.com/id/publications/330932/pengaruh-pelatihan-kader-kesehatan-jiwa-dalam-peningkatan-pengetahuan-keterampil>
14. Retnaningsih D, Winarti R, Wulandari P, Nika N, Riska R. Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Peran Kader. *Community Dev J J Pengabdi Masy.* 2021;2(3):889–95.
15. Setyowati D, Prasetyo B, Naning A, Lovita D, Binti A, Kusuma IN, et al. Optimalisasi Peran Kader Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat Melalui Pelatihan ToT Secara Berjenjang. 2024;2(10):4680–6.
16. Rasdini IA, Putrayasa I, Rahayu VES., Wedri M. Pendampingan Kader Dalam Pengembangan Perawatan Mandiri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Pedungan Kota Denpasar. *J Altifani Penelit dan Pengabdi Kpd Masy.* 2022;2(6):573–8.