

**GAMBARAN PENGELOLAAN DIABETES MELLITUS DARI PENDEKTAN
NON-FARMAKOLOGI DI PUSKESMAS LAPAI KECAMATAN NANGGALO
KOTA PADANG**

Lilis Suryani¹, EndangSepdanius².
Universitas Negeri Padang

Abstract

Based on observations at the Lapai Health Center in Nanggalo Subdistrict, Padang City, there were 80 diabetics based on the data. Whereas only 1 club participated in gymnastics activities for 20 people. This diabetes exercise is held once a week. While the frequency should be 3-5 times per week. The purpose of this study was to determine the picture of diabetes mellitus management from the Non-pharmacological approach in Lapai Health Center, Nanggalo Sub-District, Padang City. This type of research is descriptive. The study population was 90 people. The sampling technique was taken by purposive sampling. The sample in this study amounted to 16 people. The technique of collecting data is by interviewing the manager, the food recall questionnaire and 24-hour daily activities of people with diabetes mellitus from the Non-Pharmacology approach in the Lapai Community Health Center, Nanggalo District, Padang City. The results of this study reveal that the management of diabetes mellitus from the Non-Pharmacological approach in the Lapai Health Center in Nanggalo Sub-District, Padang City has been well implemented despite the weaknesses in the management. And the results of the study of a 24-hour food recall questionnaire of people with diabetes mellitus in Lapai Health Center, Nanggalo Subdistrict, Padang City, that 12 samples were classified as medium categories of 8 people (67%) and categorized as over 4 people (33%) while daily activities were classified low category 3 people (25%), classified as medium category 2 people (17%) and categorized as more than 7 people (58%).

Keywords: Diabetes Mellitus, Non-Pharmacological Approach

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang terdapat 80 orang penderita diabetes berdasarkan data. Sedangkan yang mengikuti kegiatan senam hanya 1 klub sebanyak 20 orang. Senam diabetes ini dilaksanakan satu kali seminggu. Sedangkan frekuensi yang seharusnya adalah 3-5 kali perminggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengeleolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non-farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Jenis penelitian adalah bersifat deskriptif. Populasipenelitianyaitu 90 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara dengan pengelola, angket *food Recall* dan aktivitas sehari-hari 24 jam penderita diabetes mellitus dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang sudah terlaksana dengan baik meskipun ada kelemahan dalam pengelolaan tersebut. Dan hasil penelitian dari angket *food recall* 24 jam penderita diabetes mellitus di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang bahwa, 12 orang sampel, tergolong kategori sedang 8 orang (67%) dan tergolong kategori melebihi 4 orang (33%) sedangkan aktivitas sehari-hari tergolong kategori rendah 3 orang (25%), tergolong kategori sedang 2 orang (17%) dan tergolong kategori melebihi 7 orang (58%).

Kata kunci : Diabetes Mellitus, Pendekatan Non-Farmakologi

PENDAHULUAN

Pada era teknologi maju saat ini olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga juga memberi manfaat dan berpengaruh positif yang nyata bagi peningkatan kesehatan, selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melakukan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Hal ini dikarenakan agar manusia tetap dapat menempatkan diri pada kedudukan yang mulia teknologi yang dibuatnya untuk meningkatkan kesejahteraan dan

mutu kehidupannya. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 80 tentang Kesehatan Olahraga, menyatakan bahwa:

“1) Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. 2) Peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga. 3) Upaya kesehatan olahraga yang sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dilaksanakan melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan atau olahraga.”

Berdasarkan Undang-Undang, olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat sehingga dapat meningkatkan prestasi kerja, prestasi belajar dan dapat memperpanjang usia. Salah satu upaya yang dapat meningkatkan sumber daya manusia yang mempunyai kesehatan dan kebugaran jasmani profesional adalah melalui organisasi resmi yang memiliki program dalam bidang kesehatan olahraga sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Salah satu nya adalah dari pendekatan Non-Farmakologi yaitu melaksanakan kegiatan senam diabetes di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

Pada era globalisasi terjadi pergeseran dari penyakit menular ke penyakit tidak menular, semakin banyak munculnya degeneratif salah satunya adalah diabetes mellitus. Penyakit diabetes mellitus, yang lebih dikenal di Indonesia dengan sebutan penyakit “kencing manis” merupakan salah satu penyakit yang prevalensinya kian meningkat. Diabetes mellitus merupakan kelainan pengolahan karbohidrat dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya hormon insulin, sehingga karbohidrat tidak dapat dipergunakan oleh sel untuk diubah menjadi tenaga. Akibatnya karbohidrat yang ada dalam tubuh bentuk glukosa akan tertumpuk dalam darah sehingga terjadi peningkatan glukosa dalam darah. Akibatnya karbohidrat yang ada dalam tubuh bentuk glukosa akan tertumpuk dalam darah sehingga terjadi peningkatan glukosa dalam darah. Peningkatan prevalensi diabetes mellitus, selain dari faktor keturunan juga berkaitan dengan gaya hidup, yaitu asupan makanan yang berlebihan dan kurangnya berolahraga. Jenis olahraga yang tepat adalah olahraga aerobik seperti jalan, *jogging*, renang, bersepeda (termasuk sepeda statis), senam aerobik dan lain-lain.

Terdapat 177 juta penduduk dunia yang menderita diabetes mellitus dan diprediksi 25 tahun mendatang akan meningkat menjadi 300 juta jiwa. Penyakit ini sebagai penyebab utama penyakit jantung dan stroke, serta menjadi penyebab utama kematian ketujuh di Amerika Serikat. Di Indonesia jumlah pasien diabetes mellitus mengalami kenaikan, dari 8,4 juta jiwa pada tahun 2000 dan diperkirakan menjadi sekitar 21,3 juta jiwa pada tahun 2020. Tingginya angka kesakitan itu menjadikan Indonesia menempati urutan keempat dunia setelah Amerika Serikat, India dan Cina.

Senam diabetes Indonesia merupakan senam aerobik *low impact* dan ritmis yang dilaksanakan sejak tahun 1997 di klub-klub diabetes di seluruh Indonesia. Senam aerobik adalah gerakan-gerakan kalesteknik (latihan bebas) yang bersifat menyeluruh dan diiringi nyanyian atau musik yang dilakukan secara individu, kelompok atau massal. Sedangkan senam aerobik *low impact* gerakan-gerakannya banyak melangkah dan satu kaki tetap dilantai, tidak meloncat.

Jenis ini baik sekali diterapkan untuk latihan bagi pemula dan usia lanjut, sering juga dikenal dengan latihan yang aman dari resiko cedera. Senam aerobik merupakan latihan fisik yang direkomendasikan sebagai aktivitas utama yang dapat dilakukan oleh penderita diabetes mellitus karena efeknya dapat meningkatkan sensitifitas insulin sehingga menghambat perkembangan diabetesnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidik keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Adapun variabel bebasnya Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang (X), sedangkan variabel terikatnya gambaran pengelolaan dan asupan gizi penderita diabetes (Y) dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang.

Adapun tempat penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 September 2018.

Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 4 orang pengelola dan 12 penderita diabetes

yang berjumlah 16 orang. Alasan peneliti mengambil sampel yang berjumlah 16 orang diharapkan nantinya dapat mewakili dari keseluruhan populasi yang ada.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel gambaran pengelolaan diukur dengan wawancara pihak pengelola.
2. Variabel asupan gizi di peroleh dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT), asupan energi diperoleh dengan menggunakan angket *food recall* 24 jam dan aktivitas sehari-hari 24 jam.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang sudah terlaksana dengan baik meskipun ada kelemahan dalam pengelolaan tersebut. Dan hasil penelitian dari angket *food recall* 24 jam penderita diabetes mellitus di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang bahwa, 12 orang sampel, tergolong kategori sedang 8 orang (67%) dan tergolong kategori melebihi 4 orang (33%).

Nilai	Kategori	f	%
< 250 Kkal	Kurang	0	0
< 500 Kkal	Sedang	8	67
> 500 Kkal	Melebihi	4	33
		12	100

Sedangkan aktivitas sehari-hari tergolong kategori rendah 3 orang (25%), tergolong kategori sedang 2 orang (17%) dan tergolong kategori melebihi 7 orang (58%).

Nilai	Kategori	f	%
> 7257,5	Rendah	3	25
> 8105,1	Sedang	2	17
> 9153,8	Tinggi	7	58
		12	100

Berdasarkan dari hasil *food recall* dan aktivitas sehari-hari 24 jam bahwa penderita diabetes di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang

sudah dapat membatasi asupan gizi dan total kebutuhan energi/hari dimana asupan gizi rata-rata tergolong kategori sedang dan aktivitas sehari-hari tergolong kategori tinggi

Karbohidrat adalah satu atau senyawa kimia yang termasuk gula, pati dan serat yang mengandung atom C, H dan O dengan rumus kimia $C_n(H_2O)_n$. Karbohidrat merupakan senyawa sumber energi utama bagi tubuh. Kira-kira 80% kalori yang didapat tubuh berasal dari karbohidrat. Penderita diabetes mellitus memerlukan pengaturan makan seksama. Komposisi makanan yang disajikan harus dipahami betul oleh pihak penyaji. Pengaturan makanan bagi penderita diabetes mellitus bukannya tanpa tujuan. Pengaturan makanan justru menjadi salah satu faktor penting yang mendukung perawatan penderita. Sumber gula terutama berasal dari karbohidrat.

Dalam mengelola diabetes mellitus langkah pertama yang harus dilakukan adalah pengaturan makan dan kegiatan fisik. Baru kemudian dengan langkah-langkah tersebut sasaran pengendalian diabetes belum tercapai, dilanjutkan dengan penggunaan obat.

Pengaturan zat gizi pada penyandang diabetes diarahkan pada gizi seimbang serta pengaturan jumlah kalori, jenis makanan dan jadwal makan. Kejadian diabetes terkait erat dengan asupan artinya asupan kalori harus diperhitungkan secara seksama berdasarkan kebutuhan. Bagi penderita diabetes dianjurkan pembatasan kalori sedang yaitu 250-500 kkal lebih rendah dari asupan rata-rata. Asupan kalori yang berlebihan menyebabkan ketidakseimbangan kalori yang diterima dengan penggunaan oleh tubuh sehingga akan menimbulkan penimbunan kalori yang akan menyebabkan peningkatan berat badan.

Energi diperlukan antara lain untuk metabolisme basal dan aktivitas fisik. Metabolis basal adalah keadaan metabolisme tubuh dalam keadaan istirahat sempurna fisik dan mental. pada keadaan ini energi yang diperlukan untuk mempertahankan fungsi-fungsi vital tubuh antara lain, pencernaan, pernafasan, pengaturan suhu tubuh, peredaran darah dan lain-lain.

Kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda, tergantung pada berbagai faktor, antara lain umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta ringannya aktivitas sehari-hari. Cara untuk menaksir kecukupan energi yaitu dengan menghitung konsumsi kalori yang dapat mempertahankan berat badan

tetap stabil dalam jangka waktu tertentu dan pada aktivitas yang tetap. Kecukupan energi tubuh diperoleh dari makanan yang mengandung zat gizi.

KESIMPULAN

Berasarkan hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pengelolaan diabetes mellitus dari pendekatan Non-Farmakologi di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang sudah terlaksana dengan baik meskipun ada kelemahan dalam pengelolaan tersebut. Dan hasil penelitian dari angket *food recall* 24 jam penderita diabetes mellitus di Puskesmas Lapai Kecamatan Nanggalo Kota Padang bahwa, 12 orang sampel, tergolong kategori sedang 8 orang (67%) dan tergolong kategori melebihi 4 orang (33%) sedangkan aktivitas sehari-hari tergolong kategori rendah 3 orang (25%), tergolong kategori sedang 2 orang (17%) dan tergolong kategori melebihi 7 orang (58%).

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, Santi. 2015. "Damayanti, Santi. "*Hubungan Antara Frekuensi Senam Diabetes Mellitus Dengan Kadar Gula Darah, Kadar Kolesterol Dan Tekanan Darah Pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kelompok Persadia Rs Jogja.*" *Medika Respati* 10.2 (2015)."
- Erlina, Lina, and Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Keperawatan. "*Pengaruh Senam Diabetes Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien DM Tipe 2 Di RSUD Unit Swadana Daerah Kabupaten Sumedang.*" (2008).
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Paduan gizi lengkap keluarga dan olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Joni. 2011. *Senam aerobik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Rara, dieta. 2013. *Senam diabetes*.
<http://midwivory2.blogspot.com/2013/10/senam-diabetes.html>. (Di akses pada tanggal 29 Juli 2018).
- Soeryoko, Hery. 2011. *25 tanaman obat ampuh penakluk diabetes mellitus*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Pusat Diabetes dan Lipid. RSCM/FKUI. 2006. *Hidup sehat dengan diabetes*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Zalfendi. 2011. *Gizi Olahraga*. Padang: Sukabina Press.