

## PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELLITUS MELALUI PENDEKATAN NUTRISI DAN PENGOBATAN ALTERNATIF KOMPLEMENTER

Siti Rahmatul Aini\*, Iman Surya Pratama, Baiq Fitria Maharani

Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran Universitas Mataram

\*Email: sitira@unram.ac.id

**Abstrak** - Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) 2014, diperkirakan 9.1 juta orang terdiagnosa diabetes mellitus. Jumlah pasien diabetes mellitus di NTB sebanyak 28825 jiwa pada tahun 2013. Terapi nutrisi dan pengobatan alternatif komplementer telah diketahui dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kelompok asuhan lansia Nurul Islam terkait penatalaksanaan diabetes mellitus menggunakan pendekatan nutrisi dan pengobatan alternatif komplementer. Program terdiri atas penyuluhan, pengukuran data antropometri dan gula darah sewaktu. Sasaran program menunjukkan antusiasme yang tinggi mengenai penatalaksanaan diabetes mellitus menggunakan suplementasi nutrisi dan pengobatan komplementer. IMT sasaran berturut-turut 5,97; 34,32; 37,31; 35,82 % untuk status gizi kurang, ideal, lebih dan gemuk. Kadar gula darah sewaktu di atas 200 mg/dL untuk 70,15 % peserta. Program Pengabdian Masyarakat telah meningkatkan antusias dan rasa ingin tahu sasaran PPM. IMT dan gula darah sasaran masih belum terkontrol.

**Kata kunci** : diabetes, nutrisi, alternatif komplementer

### LATAR BELAKANG

Diabetes mellitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi kelainan sekresi insulin, kerja insulin ataupun keduanya. Diabetes mellitus tipe II memiliki aspek etiologis yang bervariasi mulai dominansi resistensi insulin disertai defisiensi insulin relatif hingga yang dominan berupa defek sekresi insulin disertai resistensi insulin (Soelistijo *et al*, 2016). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013 terdapat peningkatan prevalensi nasional diabetes mellitus dari 1.1% (tahun 2007) menjadi 2.1% (tahun 2013). Proporsi penduduk  $\geq$  15 tahun dengan diabetes mellitus secara nasional sebesar 6.9%. Prevalensi provinsi NTB pada tahun 2013 sebesar 0,9% namun disinyalir meningkat sebagaimana paparan Kepala Dinas

Kesehatan Provinsi NTB tahun 2016. Kualitas hidup merupakan tujuan penting dalam pengelolaan diabetes mellitus. Peningkatan kualitas hidup pasien diabetes mellitus erat kaitannya dengan kepatuhan pasien dalam pengobatan, kepatuhan pasien dalam mengelola nutrisi yang dikonsumsi dan

pengetahuan pasien dalam penggunaan obat alternatif sebagai pelengkap terapi jangka panjang.

Terapi menggunakan herbal menjadi salah satu pilihan dalam pengobatan antidiabetes baik sebagai agen tunggal maupun kombinasi/suplementasi. Herbal antidiabetes jika digunakan secara tepat memberikan berbagai keuntungan diantaranya: mengurangi resiko efek samping, efektif dalam penggunaan kronis, biaya yang lebih murah, ketersediaan dan keberterimaan secara kultural cukup luas (Yogesh *et al*, 2017). Propolis merupakan salah satu herbal yang dapat digunakan sebagai alternatif terapi komplementer sekaligus sebagai suplementasi nutrisi (Usman *et al*, 2013; Samadi, 2017)

Sosialisasi mengenai terapi nutrisi dan pengobatan alternatif komplementer dalam tatalaksana diabetes masih terbatas. Hal ini dapat menyebabkan capaian derajat kesehatan pasien diabetes mellitus belum sepenuhnya optimal. Hal ini perlu menjadi perhatian terutama pada kelompok dengan resiko tinggi seperti kelompok lanjut usia dengan perubahan fisiologis, komplikasi dan penggunaan obat

yang beragam. Sosialisasi lebih lanjut diharapkan mampu mengoptimalkan derajat kesehatan di kalangan tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus melalui pendekatan nutrisi dan pengobatan alternatif komplementer yang di laksanakan di Yayasan Nurul Islam Sekarbela.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan berupa penyuluhan (kenali, kendali dan cegah), diskusi aktif dan pemberian leaflet tentang pengaturan asupan pada pasien diabetes mellitus. Pemeriksaan dilakukan terkait data gula darah dan indeks antropometri. Hasil pemeriksaan kemudian

diinformasikan kepada pasien sebagai tindak lanjut dalam penatalaksanaan diabetes mellitus.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan PPM dilaksanakan pada tanggal 28 September 2018 di Masjid Al Mustofa Bakri, di lingkungan Pondok Pesantren Nurul Islam Sekarbela. Penyesuaian durasi dan waktu pelaksanaan dilakukan pascakoordinasi dengan pihak pengelola Asuhan Lansia terkait dengan kehadiran peserta yang sudah memiliki jadwal rutin pada sore hari. Sasaran kegiatan PPM ini adalah lansia yang memiliki riwayat diabetes mellitus baik yang terkontrol maupun tidak terkontrol.

Kegiatan dimulai dengan pengukuran berat badan, tinggi badan dan gula darah sewaktu peserta. Kegiatan ini diilustrasikan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Pengukuran data antropometri dan gula darah sewaktu

Berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) diperoleh : 5, 97% kurang; 34,32% ideal; dan 37,31%, lebih; 35,82% gemuk. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa IMT pasien sebagian besar masih belum ideal. IMT berperan penting sebagai faktor resiko yang dapat meningkatkan kejadian atau keparahan diabetes mellitus. Rekomendasi pada pasien untuk menyesuaikan bobot badan dengan mengatur asupan sesuai informasi yang telah

diberikan dalam penyuluhan dan leaflet sehingga mencapai berat badan ideal.

Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu, menunjukkan 70.15% peserta memiliki kadar gula darah sewaktu di atas 200 mg/dL. Meski gula darah sewaktu tidak menjadi kriteria utama dalam penegakkan diagnosa diabetes mellitus namun dapat menjadi indikasi pasien terkait dengan gaya hidup dan kepatuhan dalam menggunakan terapi sehingga penting

untuk menjaga kadar gula darah dalam batas yang dipersyaratkan. Penggunaan suplementasi herbal diantaranya dapat menjaga kadar gula darah dalam batas normal.

Penyuluhan dilakukan setelah kegiatan pemeriksaan (Gambar 2). Materi yang disampaikan terdiri atas beberapa bagian diantaranya definisi, kriteria, gejala, faktor resiko, komplikasi dan pengelolaan diabetes. Pengelolaan dilakukan baik dari pengaturan pola hidup khususnya pola makan. Secara farmakologis pengelolaan dilakukan dengan memperhatikan aspek-aspek praktis dalam terapi yang sudah dilakukan. Terapi dan suplementasi menggunakan pendekatan alternatif dan komplementer dapat menjadi pilihan selama memperhatikan efikasi, keamanan, dan kualitas disertai dengan bukti.



**Gambar 2.** Penyuluhan Kenali, Kendali dan Cegah Diabetes

Antusiasme peserta terlihat pada sesi diskusi (Gambar 3). Hasil diskusi menunjukkan pasien belum memahami mengenai hal-hal yang tidak diperbolehkan bagi pasien diabetes. Selain itu kehati-hatian pasien lansia dalam menggunakan obat mendorong pertanyaan terkait obat tradisional diabetes yang aman digunakan termasuk aplikasi praktis seperti cara penggunaan.

Rencana tindak lanjut yang akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat,

pengelola yayasan dan pasien lansia dengan keluhan diabetes mellitus berupa pembentukan komunitas diabetes pada asuhan lansia tersebut. Hal ini diinisiasi dalam waktu dekat berupa keterlibatan asuhan lansia dalam penelitian suplementasi nutrisi produk herbal sebagai alternatif komplementer dalam kontrol diabetes yang diselenggarakan oleh Tim Peneliti PS Farmasi Fakultas Kedokteran UNRAM.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program pengabdian masyarakat telah meningkatkan antusias dan rasa ingin tahu sasaran program. IMT dan gula darah sasaran masih belum terkontrol. Pengabdian perlu ditindaklanjuti dalam bentuk kegiatan sejenis yang berkesinambungan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini terselenggara oleh bantuan DIPA BLU Universitas Mataram Tahun Anggaran 2018, dengan surat perjanjian no. 1260/UN18/LPPM/2018 tanggal, 10 April 2018. Terima kasih kepada Ketua Program Studi Farmasi dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mataram serta Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI untuk semua dukungan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Samadi, N., Khosravi, H. M., Rahmanian, M., dan Askarishahi, M. 2017. Effect of beepropolis supplementation on glycemic control, lipid profile and insulin resistance diabetes indices in patients with type 2 diabetes: a

randomized, double-blind clinical trial  
*Journal of Integrative Medicine*. 2(62),  
125-134.

Soelistijo S. A., Novida, H., Rudijanto, A.,  
Soewondo, P., Suastika, K., Manaf, A.,  
Sanusi, H., Lindarto, D., Shahab, A.,  
Pramono, B., Langi, Y. A., Purnamasari,  
D., Soetedjo, N. N., Saraswati, M. R.,  
Dwipayana, M. P., Yuwono, A.  
Sasiarini, L., Sugiarto, Sucipto, K. W.,  
dan Zufry, H., 2015. *Konsensus  
Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes  
Melitus Tipe 2 Di Indonesia*. PB.Perkeni:  
Jakarta hal. 6, 10, 11.

Usman, N, Abdullah, A. Z., Hakim, B. A.,  
Asir, A. A. 2013, Pengaruh Pemberian  
Propolis Terhadap Gangguan Glukosa  
Darah Puasa dan Gangguan Toleransi  
Glukosa Penderita Prediabetes. *Jurnal  
Masyarakat Epidemiologi Indonesia*.  
1(2), 84-86.

Yogesh, C., Vandan, J., Imtiyaz, A., Vanita, K  
dan Rajeshwari, S., 2014. Potential  
herbal drugs for treatment of diabetes  
mellitus *EJBPS*. 4(03), 103-113.