

Pendampingan Pasien Obesitas dan Diabetes Mellitus Era Pandemi Covid-19

10.18196/berdikari.v10i1.11113

**NIKEN WAHYU ARYANTI¹,
YUSTIANA OLFAH², TRI
SISWATI³**

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Gigi,
Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Yogyakarta
Jalan Tata Bumi No.3, Area Sawah,
Banyuraden, Kecamatan. Gamping,
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55293
Email: trisiswati14@gmail.com

ABSTRACT

This activity aims to provide community service with the One Student One Family (OSOF) scheme. The activity was carried out to improve the quality of patients with obesity and Diabetes mellitus (DM) in Family A (families with problems with non-communicable diseases or PTM) in Bantul, Yogyakarta during the Covid-19 pandemic. The methods used in this service are education, mentoring, monitoring, and evaluating consumption patterns, physical activity, measuring weight, and checking blood sugar levels. In addition, the commitment of patients and family members is initiated to achieve a good quality of life. The results of this service activity indicate that mentoring impacts improving the quality of life of patients in the form of improving diet, exercise habits/physical activity, weight loss of 1.1 kg in 2 weeks, and decreasing blood sugar levels by 116 mg/DL. In addition, there is a patient's commitment to implementing a healthy lifestyle vigorously in the long term to produce better results. Family members also expressed a commitment to continuously provide motivation, support, and an environment to improve the patient's quality of life. This proves that the OSOF program has succeeded in having a positive impact on the target.

Keywords OSOF, DM, obesity, mentoring

ABSTRAK

Kegiatan ini bertujuan memberikan pengabdian kepada masyarakat dengan skema *One Student One Family* (OSOF). Kegiatan dilaksanakan untuk meningkatkan kualitas pasien dengan obesitas dan *Diabetes mellitus* (DM) pada Keluarga A (keluarga dengan permasalahan penyakit tidak menular atau PTM), di Bantul, Yogyakarta pada masa pandemic Covid-19. Metode yang dilakukan pada pengabdian ini adalah edukasi, pendampingan, *monitoring*, dan evaluasi pola konsumsi, aktivitas fisik, pengukuran berat badan, serta pemeriksaan kadar gula darah. Selain itu, diinisiasi komitmen pasien dan anggota keluarga untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendampingan berdampak bagi peningkatan kualitas hidup pasien berupa perbaikan pola makan, kebiasaan olah raga/aktivitas fisik, penurunan berat badan 1,1 Kg dalam 2 minggu, dan penurunan dan kadar gula darah sebesar 116 mg/DL. Selain itu, terdapat komitmen pasien untuk menerapkan gaya hidup sehat penuh semangat dalam jangka panjang sehingga membuahkan

hasil yang lebih baik. Anggota keluarga juga menyatakan komitmen untuk terus menerus memberikan motivasi, dukungan, dan lingkungan untuk peningkatan kualitas hidup pasien yang lebih baik. Hal ini membuktikan program OSOF berhasil memberikan dampak yang positif pada sasaran.

Kata Kunci OSOF, DM, obesitas, pendampingan

PENDAHULUAN

Di Indonesia, prevalensi *Diabetes mellitus* (DM) pada tahun 2018 adalah 1,5% (Kemenkes RI, 2018). Beberapa propinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Propinsi DKI dan DIY (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan penelitian Posbindu PTM institusi di DIY tahun 2019, sebanyak 30% usia produktif yang menjadi subyek penelitian menderita pre DM dan DM (Siswati, dkk., 2019). Menurut Riskesdas 2018 bahwa penderita DM berdasarkan hasil pemeriksaan/pengukuran lebih besar daripada berdasarkan diagnosis dokter (10,9% vs 3%) (Kemenkes RI, 2018). Artinya bahwa jumlah orang yang menderita DM yang sesungguhnya lebih banyak dibandingkan daripada orang yang menderita DM yang datang periksa ke fasilitas pelayanan kesehatan/dokter.

Diabetes mellitus atau DM merupakan salah satu sindrom metabolik, dengan gejala subyektif 3P (poliuri/sering kencing, polifagi/sering lapar, polidipsi/sering haus), merasa lemah, kesemutan/baal pada telapak tangan dan kaki, gatal dan luka tidak sembuh-sembuh, berat badan terus berkurang dan secara objektif pemeriksaan kadar gula darah menunjukkan di atas nilai normal. Pada ibu hamil DM menyebabkan ukuran bayi yang dilahirkan besar/makrosomia, yakni lebih dari 4 Kg (WHO, 2021).

Salah satu faktor risiko DM adalah obesitas (WHO, 2021). Keluarga A memiliki beberapa faktor risiko yang menyebabkan salah satu anggota keluarganya mengidap penyakit DM. Beberapa faktor risiko yaitu genetik DM dan kelebihan berat badan penderita diakibatkan faktor konsumsi makan yang tidak terpola dengan baik. Seseorang dengan kelebihan berat badan akan cenderung mengalami kenaikan berat badan menjadi kegemukan, seiring dengan penambahan IMT risiko DM dan penyakit tidak menular lainnya meningkat (WHO, 2021; NgM *et al.*, 2018). Obesitas merupakan akumulasi lemak atau jaringan adiposa yang berlebihan atau tidak normal di dalam tubuh yang mengganggu kesehatan (WHO, 2021).

Masalah obesitas adalah masalah global. Telah terjadi peningkatan prevalensi obesitas di seluruh dunia. Faktanya, pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta mengalami obesitas. Sebanyak 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016, dan 13% mengalami obesitas (WHO, 2021). Indonesia adalah negara yang turut berkontribusi dalam bertambahnya obesitas global. Telah terjadi peningkatan obesitas sebesar 7% dari tahun 2013 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013) hingga 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Penyakit tidak menular adalah penyakit yang bisa dicegah dengan menghindari faktor risiko melalui praktik perilaku sehat (WHO, 2021), menerapkan prinsip gizi seimbang seperti makan aneka ragam makanan mengikuti pola isi piringku, konsumsi buah dan sayur 5 porsi sehari, timbang berat badan, hindari asap rokok, aktivitas fisik teratur (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan beberapa fakta pada RISKESDAS 2018, sebagian besar penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 10 tahun kurang mengkonsumsi buah sayur (95,5%), kurang aktivitas fisik (33,5%) (Kemenkes RI, 2018). Survey pada usia produktif di DIY menyebutkan bahwa sebagian besar subyek kurang buah sayur 98,6%, kurang aktivitas fisik 98%, merokok (perokok aktif 22%, perokok pasif 67%), dan lama duduk lebih dari 7 jam (97,7%).

Sejak 11 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan status pandemi Covid-19. Pemerintah Indonesia juga telah menetapkan Covid-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat. Selain itu pada 13 April 2020 telah ditetapkan sebagai bencana non alam penyebaran virus corona. Terdapat beberapa hal yang harus mendapat perhatian dalam penanganan Covid-19, diantaranya kondisi kesehatan pasien, kesehatan masyarakat, dan meminimalkan risiko tertular pada petugas kesehatan. Covid-19 tidak hanya sebatas bencana tetapi mempunyai dampak yang sangat luas termasuk pada pelayanan kesehatan. Akibatnya terjadi perubahan pelayanan kesehatan, termasuk pelayanan pada pasien Penyakit Tidak Menular (PTM). Beberapa fakta perubahan pelayanan kesehatan adalah terhentinya jadwal Posbindu PTM, pembatasan pelayanan pasien PTM serta pelayanan kesehatan melalui fasilitas *tele-health*. Berkaitan dengan hal tersebut maka Poltekes Kemenkes Yogyakarta melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka memberikan pelayanan kesehatan komunitas dengan strategi *One Student One Family* (OSOF).

Program OSOF ini merupakan program yang mengintegrasikan antara kebutuhan suatu keluarga dan anggota keluarga sebagai kegiatan Tri Dharma Perguruan tinggi yang memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa. Mahasiswa mempunyai tugas dan peran sebagai fasilitator dalam melakukan pendampingan keluarga, memetakan sumber daya serta bersama sama dengan keluarga tersebut untuk menyusun rencana kegiatan, implementasi dan evaluasi untuk menilai keberhasilan program/kegiatan sehingga dapat meningkatkan kesadaran, kepekaan serta perilaku kepedulian terhadap permasalahan kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan program *One Stundet One Family* (OSOF) (satu mahasiswa mendampingi satu keluarga) untuk memperkuat kesehatan keluarga utamanya di masa pandemi Covid-19. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pelayanan kepada keluarga utamanya keluarga rentan masalah kesehatan yang tinggal di seputar mahasiswa berada untuk memberikan karya pengabdian nyata pada masyarakat, literasi pada pasien dan keluarga terkait dengan masalah kesehatan, pendampingan, membangkitkan kesadaran untuk peduli dengan kondisi kesehatannya serta meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Sasarannya adalah keluarga dengan obesitas dan DM. Waktu pelaksanaan tanggal 16 September – 7 Oktober 2020 (3 minggu). Kegiatan dilaksanakan di Keluarga Bapak A, Dusun Klenggotan RT 01, Srimulyo, Piyungan, Bantul, Yogyakarta. Strategi yang dilakukan adalah memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga dengan berbagai media dan metode. Metode edukasi yang digunakan adalah penyuluhan, pendampingan, pengukuran berat badan dan tinggi badan, pemeriksaan gula darah, konseling tatap muka dan melalui aplikasi whats-app. Media yang digunakan adalah poster, video, daftar cek/ *check list* konsumsi makanan, daftar cek catatan aktivitas fisik. Materi yang diberikan berupa *Diabetes Mellitus* (definisi, gejala, pemeriksaan, diet DM, aktivitas fisik, komplikasi) dan obesitas (definisi, gejala, pengukuran, diet gizi seimbang untuk penderita obesitas, aktivitas fisik, dampak obesitas). Poster yang digunakan untuk edukasi terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Poster edukasi obesitas dan DM

Materi edukasi berupa video bersumber dari web promkes Kemenkes RI dengan berbagai materi seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Materi edukasi dan link video

No	Materi/isi pesan	Link
1	DM	https://www.youtube.com/watch?v=c6WsdI3mWxc&feature=youtu.be
2	Gizi seimbang	https://www.youtube.com/watch?v=m04jqprXWMs
3	Konsumsi buah dan sayur	https://www.youtube.com/watch?v=Im6-CkdccHM
4	Aktivitas fisik	https://www.youtube.com/watch?v=yZlr_vPp-7k
5	Pencegahan PTM dengan Cerdik	https://da-dk.facebook.com/kppdanpa/videos/1179366298906858/

Indikator keberhasilan kegiatan ini seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Indikator keberhasilan kegiatan

No	Kegiatan	Indikator keberhasilan
1	Melakukan identifikasi	Hasil wawancara identifikasi keluarga
2	Melakukan <i>assessment</i> kesehatan	Hasil wawancara kebiasaan/gaya hidup, keyakinan tentang kesehatan, pengukuran indeks masa tubuh dan pemeriksaan kadar gula darah
3	Melakukan edukasi	Pasien dan keluarga memperhatikan edukasi dengan antusias
4	Melakukan monitoring dan evaluasi	Komitmen pasien untuk berperilaku sehat sesuai anjuran dan komitmen keluarga untuk mendukung pasien menuju derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik

UCAPAN TERIMA KASIH

Disampaikan terima kasih kepada Puskesmas Piyungan dan jajarannya serta keluarga A yang telah bermitra dan berpartisipasi pada kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjani, N. L. (2016). 'Implementasi " One Student Saves One Family (Ossof)" Sebagai Strategi dalam Menanggulangi Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak. Sunari Penjor: Journal of Anthropology 1(1),13-19.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013). 'Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013', Laporan Nasional 2013, 1-384.
- Beleslin B, Ciri? J, Zarkovi? M, Vujovi? S, Trbojevi? B, D. M. (2007). 'The effects of three-week fasting diet on blood pressure, lipid profile and glucoregulation in extremely obese patients', *Srp Arh Celok Lek*, 135(7-8), 440-6. doi: 10.2298/sarh0708440b. PMID: 17929537.
- Chawla A, Chawla R, J. S. (2016). 'Microvascular and macrovascular complications in diabetes mellitus: Distinct or continuum?', *Indian J Endocrinol Metab*, Jul-Aug, 2(4), 546-551. doi: 10.4103/2230-8210.183480.
- Finkler, E., Heymsfield, S. B. and St-Onge, M.-P. (2013). 'Rate of weight loss can be predicted by patient characteristics and intervention strategies', 112(1), 75-80. doi: doi:10.1016/j.jada.2011.08.034.
- Hruby, A. and Hu, F. B. (2016). 'HHS Public Access', 33(7), 673-689. doi: 10.1007/s40273-014-0243-x
- Konsumsi Gula Sehari-hari (2020). Diunduh dari <https://www.youtube.com/watch?v=c6WsdI3mWxc&feature=youtu.be> pada tanggal 13 September 2020
- Gizi Seimbang (2020). Diunduh dari <https://www.youtube.com/watch?v=m04jqprXWMs> pada tanggal 13 September 2020
- Konsumsi Buah dan Sayur (2020). Diunduh dari <https://www.youtube.com/watch?v=Im6-CkdccHM> pada tanggal 13 September 2020
- Edukasi Peningkatan Aktivitas Fisik (2020). Diunduh dari https://www.youtube.com/watch?v=yZlr_vPp-7k pada tanggal 13 September 2020
- Perempuan Cerdik Menanggulangi PTM (2020). Diunduh dari <https://da-dk.facebook.com/kppdanpa/videos/1179366298906858/> pada tanggal 13 September 2020
- Kemenkes RI (2018). Laporan Riskesdas DIY 2018. Jakarta, Indonesia: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Kemenkes RI (2019). 'Prinsip Gizi Seimbang'. Available at: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-4-pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang>.

- Kemenkes RI, B. L. (2018) Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Jakarta, Indonesia.
- Ng M, Fleming T, Robinson M, Thomson B, Graetz N, M. C. and Ai, E. (2014). 'Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013', *The Lancet*, 384(9945), 766-78. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60460-8
- Rise, M. B., Pellerud, A., Rygg, L. Ø. and Steinsbekk, A. (2013) 'Making and Maintaining Lifestyle Changes after Participating in Group Based Type 2 Diabetes Self- Management Educations?: A Qualitative Study', 8(5), 1-7. doi: 10.1371/journal.pone.0064009.
- Russell, W. R., Baka, A., Björck, I., Delzenne, N., Gao, D., Griffiths, H. R., Hadjilucas, E., Juvonen, K., Lahtinen, S., Loon, L. Van, Mykkänen, H., Riccardi, G., Vinoy, S., Weickert, M. O., Russell, W. R., Baka, A., Björck, I., Delzenne, N., Gao, D., Griffiths, H. R., Hadjilucas, E., Juvonen, K., Lahtinen, S., Lansink, M., Van, L., Mykkänen, H., Riccardi, G., Vinoy, S., Weickert, M. O., Russell, W. R., Baka, A., Orck, I. B. J. and Delzenne, N. (2016). 'Impact of Diet Composition on Blood Glucose Regulation Impact of Diet Composition on Blood Glucose Regulation', *Critical reviews in food science and nutrition*, 56(4), 541-590. doi: 10.1080/10408398.2013.792772.
- Siswati T, Kasjono HS, Olfah Y.(2019). Yogyakarta Darurat Penyakit Tidak Menular (PTM). In: The 3rd Syiah Kuala International Conference In Conjunction with The 2nd National Public Health Forum and The 1st Family Medicine Forum 2019-Workshop Advokasi Kebijakan KIA, Gizi, 11-15 Oktober 2018, Banda Aceh.
- WHO. Diabetes, (2012). Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes> pada tanggal 8 Oktober 2021
- WHO. Non Communicable Diseases. (2021). Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> tanggal 8 Oktober 2021
- WHO. Obesity and Overweight.(2021). Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>, diunduh pada tanggal 8 Oktober 2021
- Wuriningsih, A. Y., Wahyuni, S., Rahayu, T., Distinarista, H., Astuti, I. T., Khasanah, N. N., & Puspitasari, D. W. (2017). Pendampingan Ibu Hamil Melalui Program One Student One Client (Osoc) Di Wilayah Kerja Puskesmas Genuk Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* 1 (1). doi: <https://doi.org/10.30787/gemassika.v2i1.247>