

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN KADER KESEHATAN TENTANG LATIHAN
SYUKUR BERBASIS E-MODUL DALAM PENGENDALIAN
GULA DARAH DIABETES

Setio Budi Raharjo¹, Fazdria^{2*}, Muhammad Husaini³, Eva Sulistiany⁴, Elfida⁵

^{1,2,3,4,5}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh

Email korespondensi: fazdria@poltekkesaceh.ac.id

Disubmit: 05 Juni 2024

Diterima: 28 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15523>

ABSTRAK

Ketidaktahuan tentang diabetes melitus tipe 2 (DMT-2) yang terjadi dan keterlambatan merespon terhadap perubahan tubuh akibat DMT-2 dapat menimbulkan dampak yang fatal. Upaya pencegahan sekunder bagi pasien DMT-2 melalui kader kesehatan diperlukan untuk mengendalikan dan mengurangi resiko terjadinya komplikasi akibat DMT-2. Oleh karena itu, pelatihan dan pendampingan kader kesehatan tentang latihan syukur dalam pengendalian gula darah diabetes perlu diberikan. Kegiatan pemecahan masalah dilaksanakan dengan pembuatan modul, pemberian pelatihan dan pendampingan. Hasil kegiatan didapatkan 10 orang dengan kategori prediabetes dengan rentang usia 45 sampai 65 tahun. Selain itu, pengetahuan kader kesehatan meningkat sebesar 58,5 % dilihat dari rata-rata skor pretest 60,2 menjadi rata-rata skor posttest 95,43. Kemampuan latihan syukur pada kader kesehatan dan pasien DMT-2 juga mengalami kemajuan yang semula mereka belum mampu melakukan latihan syukur dan pada akhir kegiatan mereka memiliki insight positif yang didukung dengan hasil akhir pemeriksaan kadar gula darah sewaktu dengan rata-rata sebesar 154 ml/dl. Pelatihan dan pendampingan kader kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien DMT-2 tentang latihan syukur berbasis e-modul dalam pengendalian gula darah diabetes sebagai upaya pencegahan sekunder dan mengurangi risiko komplikasi akibat DMT-2.

Kata Kunci: DMT-2, Kader Kesehatan, Pelatihan, Pendampingan

ABSTRACT

Ignorance about the occurrence of type 2 diabetes mellitus (DMT-2) and delays in responding to changes in the body due to DMT-2 can have fatal consequences. Secondary prevention efforts for DMT-2 patients through health cadres are needed to control and reduce the risk of complications due to DMT-2. Therefore, training and assistance to health cadres regarding gratitude exercises in controlling diabetes blood sugar needs to be provided. Problem solving activities are carried out by creating modules, providing training and mentoring. The results of the activity showed that there were 10 people in the prediabetes category with an age range of 45 to 65 years. Apart from that, health cadres' knowledge increased by 58.5%, from an average pretest score of 60.2 to an average posttest score of 95.43. The ability to practice gratitude

among health cadres and DMT-2 patients also experienced progress from previously not being able to do gratitude exercises and at the end of the activity they had positive insight which was supported by the final results of checking blood sugar levels with an average of 154 ml/dl. Training and mentoring of health cadres is effective in increasing the knowledge and abilities of DMT-2 patients regarding e-module-based gratitude exercises in controlling diabetes blood sugar as a secondary prevention effort and reducing the risk of complications due to DMT-2.

Keywords: DMT-2, Health Cadres, Training, Mentoring

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan kategori penyakit tidak menular yang paling sering ditemukan di masyarakat. Sekitar 95 % dari kasus DM adalah DMT-2. Namun demikian, DM merupakan penyakit yang bisa dikontrol oleh karena hampir 90% erat berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat, dan penderita mampu untuk hidup sehat bersama DMT-2, asalkan patuh serta bersedia kontrol gula darah secara teratur. Pendidikan kesehatan diperlukan karena penyakit DM adalah penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup sehingga perlu peningkatan pengetahuan untuk merubah gaya hidup (Sari et al., 2018).

Individu yang terdiagnosa DMT-2 akan mengalami perubahan dalam keyakinan tentang penyakit yang diderita terutama konsekuensi penyakit diantaranya perubahan perilaku dan gaya hidup selama hidup, dimana individu harus menyesuaikan dengan kondisi gula darah yang tinggi (Wahyuningsih et al., 2022). Perubahan dan kemampuan penyesuaian tersebut merupakan faktor yang menyebabkan munculnya stres pada penderita DMT-2 (Hasanah et al., 2022).

Pasien DMT-2 sekitar 48,5% menderita distress diwarnai dengan efek negatif yang berpengaruh buruk terhadap perilaku pasien dan rendahnya kontrol gula darah. Stres menstimulasi pelepasan berbagai macam hormon yang dapat menyebabkan meningkatkan level gula dalam darah. Pada umumnya proses tersebut merupakan hal yang normal, namun pada pasien DMT-2 regulasi stress dari hormon stress (glukagon, epinefrin dan kortisol) dapat berjalan abnormal, apalagi disertai kurangnya insulin dapat menyebabkan peningkatan glukosa yang tidak dapat diolah secara tepat oleh tubuh (Lainsamputty et al., 2022).

Ada beberapa strategi untuk meregulasi stres yang terkait dengan pengendalian gula darah diabetes diantaranya upaya edukasi dengan capaian mewujudkan perilaku hidup yang sehat pasien DMT-2. Program edukasi terstruktur berupaya membekali pengetahuan tentang pengelolaan DMT-2. Salah satu metode edukasi yang dapat digunakan diantaranya dengan *e- modul* latihan syukur, dimana pasien diharapkan mampu membangun keinginan dan keyakinan yang kuat dalam hal pengendalian gula darah diabetes (Kadek Pipin Rahina Soethama et al., 2020).

Syukur adalah suatu kondisi yang menyenangkan dan terhubung dengan emosi yang positif termasuk kepuasan, kebahagiaan, kebanggaan, dan harapan. Rasa syukur dapat diekspresikan kepada orang lain, lingkungan, dan aspek ke Tuhanan. Sikap individu yang negatif terhadap religius berpengaruh terhadap kesehatan mental, depresi, dan kepuasan hidup yang lebih rendah (Raharjo et al., 2023).

Orang yang bersyukur mampu memaknai diri mereka sebagai seorang yang sadar dan tahu berterimakasih atas anugerah yang telah diberikan Allah swt. Sejalan dengan hasil penelitian Setio, dkk yang menemukan bahwa adanya efektifitas hypnoterapi lima jari melalui bersyukur dalam pengendalian kadar gula darah yaitu penurunan KGD 27,31 mg/dl pada kelompok intervensi dan penambahan KGD 19,14 mg/dl pada kelompok control (Raharjo et al., 2023).

Pelatihan adalah proses yang mengarah pada perubahan perilaku. Pada kenyataannya, perubahan ini terjadi sebagai peningkatan kualitas keterampilan yang dilatih. Pelatihan adalah program SDM yang membantu karyawan Anda meningkatkan keterampilannya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kinerja dan produktivitas dalam peran Anda saat ini (Santoso, 2021).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan keluarga tentang latihan syukur berbasis *e-modul* dalam pengendalian gula darah. Pemberian edukasi dan pelatihan tentang latihan syukur berbasis *e-modul* perlu dilakukan guna untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan keluarga dalam memberikan pelayanan kesehatan pada pasien DMT 2 dalam penurunan kadar gula darah.

3. TINJAUAN PUSTAKA

a. Latihan Syukur

Aktivasi rasa syukur dapat dilakukan dengan regulasi emosi kognitif artinya bagaimana cara individu mengelola emosi negatif yang perlu dinetralisir dengan melakukan regulasi emosi melalui berpikir positif. Keadaan ini dapat dilakukan oleh individu dengan pengalihan pemikiran melalui membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai. Berpikir positif dapat diciptakan tehnik rileksasi lima jari yaitu kegiatan pengalihan pemikiran dengan tujuan rileksasi dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. Sejalan dengan hasil penelitian yang mengemukakan bahwa kemampuan bersyukur akan menimbulkan keiklasan terhadap kondisi yang dialami penderita (Raharjo et al., 2023).

b. Diabetes Mellitus Tipe 2

Diabetes Mellitus adalah suatu gangguan metabolisme ditandai dengan hiperglikemia dengan ciri khas kadar glukosa darah puasa lebih dari 126 mg/dl atau kelainan sekresi, kerja insulin, atau keduanya (Ningrum et al., 2021). Diabetes mellitus tipe 2 adalah penyakit yang sistem esensialnya disebabkan oleh resistensi insulin. Penyakit lain seperti penyakit jantung dan stroke merupakan salah satu komplikasi yang disebabkan oleh DM tipe 2 (Puspitosari & Nurhidayah, 2023). Selain itu, DM tipe 2 memiliki angka kematian yang cukup relatif tinggi. Hiperglikemia adalah salah satu tanda dan gejala DM tipe 2, yang disebabkan oleh kombinasi resistensi terhadap kerja insulin, sekresi insulin yang tidak mencukupi, dan sekresi glukagon yang berlebihan atau tidak sesuai (Koniyo et al., 2021).

c. Pelatihan

Pelatihan adalah proses yang mengarah pada perubahan perilaku. Pada kenyataannya, perubahan ini terjadi sebagai peningkatan kualitas keterampilan yang dilatih. Pelatihan adalah program SDM yang membantu karyawan Anda meningkatkan keterampilannya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kinerja dan produktivitas dalam peran Anda saat ini (Santoso, 2021).

4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan dan pendampingan kader kesehatan dan keluarga tentang latihan syukur e-modul dalam pengendalian gula darah diabetes pada pasien DMT-2 melalui metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan dilakukan melalui tahapan berikut ini :

a. Persiapan pelaksanaan kegiatan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, maka dilakukan persiapan-persiapan sebagai berikut :

- 1) Melakukan studi kepustakaan mengenai diabetes mellitus tipe 2 dan latihan syukur.
- 2) Melakukan studi lapangan ke Gampong Miruek Lam Reudeup Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar
- 3) Menyiapkan bahan pelatihan dan narasumber pelatihan
- 4) Menyusun jadwal pelaksanaan pelatihan

b. Pelaksanaan Pengabdian

- 1) Penjajakan awal dilakukan pada tanggal 12 Juni 2023, dengan mengunjungi Gampong Miruek Lam Reudeup Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.
- 2) Pelaksanaan kegiatan pelatihan berlangsung pada tanggal 21 s/d 23 Juli 2023 dari jam 09.00 WIB s.d 14.00 WIB, dengan diikuti 5 orang kader dan 10 keluarga penderita DMT-2. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah sosialisasi (perkenalan) pre test, pemberian materi pelatihan, demonstrasi tentang latihan syukur.
- 3) Pelaksanaan pendampingan latihan syukur dengan cara home visit yang dilaksanakan selama 4 minggu pada hari jumat, sabtu dan minggu pada bulan Agustus.
- 4) Evaluasi terhadap hasil kegiatan pengabmas pada tanggal 2 September 2023.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat didahului dengan melakukan penjajakan awal pada. Selanjutnya dilakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat pada tanggal 10 Juli s/d 8 Agustus 2023. Secara umum kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan lancar dan sesuai dengan rencana. Kegiatan terlaksana dengan baik berkat kerjasama antara tim dosen, mahasiswa dan peserta kegiatan.

Hasil pelatihan dan pendampingan kader kesehatan dan keluarga tentang latihan syukur e-modul dalam pengendalian gula darah diabetes

pada pasien DMT-2 dapat dilihat dari peningkatan nilai yang diperoleh sasaran pengabmas.

Sebelum dilakukan pemberian materi, semua peserta yang hadir diberikan pretest yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan tunggal tentang pelatihan dan pendampingan kader kesehatan tentang latihan syukur berbasis e-modul dalam pengendalian gula darah diabetes. Hasil pretes diperoleh rata-rata nilai 60,2 dari rentang 0 s/d 100. Selanjutnya seluruh peserta menyimak materi yang disampaikan oleh Bapak Muhammad Husaini, S.Kep, M.Kes dengan topik pengelolaan DMT-2 dan Ibu Fazdria, S.Pd, MPH dengan materi tentang Manajemen Stres. Sedangkan materi latihan syukur diberikan oleh Setio Budi Raharjo, S.Kp., M.Kep.

Pendampingan kader kesehatan dilakukan setelah tahap pelatihan. Tim pelaksana PKM akan mendampingi kader kesehatan selama 4 minggu setiap hari Jum'at, Sabtu, dan Minggu, sehingga mereka dapat menanyakan apabila mengalami kesulitan selama ujicoba praktik latihan syukur berbasis e-modul. Target yang akan dicapai dari pendampingan ini adalah agar kader kesehatan dan keluarga pasien DMT-2 dapat melakukan praktik latihan syukur secara mandiri serta mampu mengembangkan potensi diri yang pada akhirnya meningkatkan *insigth* (Daya tilik diri) kearah kategori sadar akan ekspresi emosi secara rasional.

Hasil evaluasi akhir pelaksanaan pelatihan adalah adanya peningkatan rata-rata nilai terhadap hasil post test peserta, yaitu hasil post test menunjukkan rata-rata 95,43 artinya ada peningkatan sebesar 58,5% dari hasil pretest. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader kesehatan tentang praktik latihan syukur berbasis *e-modul* dalam pengendalian gula darah diabetes.

b. Pembahasan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapat meningkatnya pengetahuan peserta setelah diberikan pelatihan tentang praktik latihan syukur berbasis *e-modul* dalam pengendalian gula darah diabetes dan peserta memiliki keterampilan yang baik dalam melakukan praktik latihan syukur berbasis *e-modul* dalam pengendalian gula darah diabetes, maka dari itu kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan telah berhasil. Ini merupakan suatu bentuk tercapainya tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta kegiatan.

Aktivasi rasa syukur dapat dilakukan dengan regulasi emosi kognitif artinya bagaimana cara individu mengelola emosi negatif yang perlu dinetralisir dengan melakukan regulasi emosi melalui berpikir positif. Keadaan ini dapat dilakukan oleh individu dengan pengalihan pemikiran melalui membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai. Berpikir positif dapat diciptakan tehnik rileksasi lima jari yaitu kegiatan pengalihan pemikiran dengan tujuan rileksasi dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang. Sejalan dengan hasil penelitian yang mengemukakan bahwa kemampuan bersyukur akan menimbulkan keiklasan terhadap kondisi yang dialami penderita (Raharjo et al., 2023)

Pengetahuan merupakan suatu perilaku mandiri (perilaku rahasia) yang terbentuk dari suatu stimulus, oleh karena itu teori Skinner disebut dengan teori “S-O-R” atau respon organisme terhadap stimulus tersebut. Dalam teori ini diasumsikan bahwa perilaku mandiri, khususnya pengetahuan dan sikap, akan terbentuk setelah individu menerima satu atau lebih rangsangan dari lingkungan. Kemudian ketika kepercayaan telah terbentuk maka perilaku tertutup tersebut akan terwujud dalam perilaku masyarakat, khususnya tindakan praktis (Notoatmodjo, 2013).

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian juga didapatkan bahwa motivasi peserta kegiatannya untuk mengikuti pelatihan sangat baik, ini dibuktikan dengan antusiasnya peserta mengikuti pelatihan sampai selesai disela-sela kesibukan menjadi kader kesehatan dan kegiatan rumah bagi keluarga penderita. Hal ini membuktikan bahwa peserta sudah menyadari pentingnya terapi ini dalam memberikan pelayanan kesehatan dalam menurunkan kadar gula darah pasien diabetes mellitus.



Gambar : Pemberian Materi Pelatihan



Gambar : Praktik pendampingan kader kesehatan tentang latihan syukur pada tahap Recounting



Gambar : Kegiatan home visit oleh kader kesehatan

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa, pelatihan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat telah berhasil meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan Kader Kesehatan dan keluarga penderita tentang latihan syukur.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, U., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2022). Faktor Stres dan Depresi Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Wanaca Kesehatan*, 7(2), 61-67. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.413>
- Kadek Pipin Rahina Soethama, Herawati, S., & Subawa, N. (2020). Hubungan antara kadar gula darah puasa dengan kadar trigliserida pada penderita diabetes melitus tipe 2 di rumah sakit umum pusat sanglah bali. *Jurnal Medika Udayana*, 9(5), 53-57.
- Koniyo, M. A., Zees, R. F., & Usman, L. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Autogenic on Reducing Blood Glucose Levels.

- Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(2), 218-225.
- Lainsamputty, F., Sampouw, N., Tampa'i, D. D., & Fahrul, M. (2022). Hubungan dimensi gaya hidup dan stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2).
- Ningrum, R. A. A. M. C., Uswatun, H., & Ludiana. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Cendikia Muda*, 1, 549-553. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/249>
- Notoatmodjo. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2023). Senam Diabetik Menurunkan Kadar Gula Darah Wanita Usia Dewasa Tengah Pendahuluan Metode. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12, 209-215. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.1014>
- Raharjo, S. B., Yusrawati, Y., Zakirullah, Z., Aceh, P. K., Aceh, P. K., & Aceh, P. K. (2023). EFEKTIFITAS HIPNOTERAPI LIMA JARI MELALUI BERSYUKUR DALAM PENGENDALIAN KADAR GULA DARAH DM TIPE 2 DI WILAYAH KERJA. 2(2), 147-159.
- Santoso, I. (2021). *Pendidikan Pelatihan (Diklat) Iklim Organisasi, dan Motivasi Berprestasi (Pengaruhnya Pada Kinerja guru*. NEM.
- Sari, C. W. M., Yamin, A., & Sari, S. P. (2018). Edukasi Berbasis Masyarakat untuk Deteksi Dini Diabetes Melitus Tipe 2 Pendahuluan Berdasarkan International Diabetes Federation (IDF), Indonesia menempati urutan yang ke-7 untuk jumlah kasus penderita Diabetes Melitus (DM) dari usia 20-79 tahun terba. *Media Karya Kesehatan*, 1(1), 29-38. <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/17127/8578>
- Wahyuningsih, A. S., Holo, M., & Kediri, K. (2022). *Kadar gula darah ditinjau dari gratitude pada penderita dm*. 10(3), 535-540.