

PENERAPAN 4 PILAR PENATALAKSANAAN DIABETES DAN SENAM SEPETUS DI RT 03/ RW 04 KELURAHAN SEPANJANG JAYA

Lia Warti¹, Kiki Deniati², Wiwit Desi Intarti³, Farida M. Simanjuntak⁴, Eri Julianti⁵,
Aisah Asri Rahmawati⁶, Finna Yulianah⁷, Annisa Khusnul Khatimah⁸, Mulyadi⁹,
Aros Rostiana¹⁰

^{1,5,8}Program Studi Sarjana Farmasi, STIKes Medistra Indonesia

^{2,6,9}Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Medistra Indonesia

^{3,4,7,10}Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia

e-mail: liawarti.abadi19@gmail.com

Abstrak

Diabetes Mellitus adalah kondisi kronis yang disebabkan oleh kurangnya produksi insulin oleh tubuh, yang mengakibatkan hiperglikemia sebagai tanda khas penyakit ini. Pengelolaan kadar glukosa darah diperlukan melalui pengobatan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Cara non farmakologis untuk mengobati diabetes mellitus tipe 2 termasuk menggunakan rebusan daun salam dan rutin melakukan senam. Daun salam adalah tanaman alami yang dapat ditemukan dengan mudah dan mengandung flavonoid yang memiliki kemampuan menurunkan kadar glukosa darah. Dari sosialisasi yang dilakukan dapat dikatakan bahwa masyarakat RT 03/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya cukup antusias dalam mendengarkan sosialisasi tentang tentang 4 pilar penatalaksanaan diabetes. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa rebusan daun salam memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II di RT 03/ RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya.

Kata kunci: Penatalaksanaan Diabetes, Daun Salam, KKN Mahasiswa

Abstract

Diabetes Mellitus is a chronic condition caused by a lack of insulin production by the body, which results in hyperglycemia as a typical sign of this disease. Management of blood glucose levels is required through both pharmacological and non-pharmacological treatment. Non-pharmacological ways to treat type 2 diabetes mellitus include using boiled bay leaves and doing regular exercise. Bay leaves are a natural plant that can be found easily and contain flavonoids which have the ability to lower blood glucose levels. From the socialization carried out, it can be said that the people of RT 03/RW 04, Panjang Jaya Subdistrict, were quite enthusiastic in listening to the socialization about the 4 pillars of diabetes management. From these results, it can be concluded that boiled bay leaves have a positive influence on reducing blood sugar levels in Type II Diabetes Mellitus patients in RT 03/ RW 04, Panjang Jaya Village.

Keywords: Diabetes Management, Syzygium polyanthum, Student Community Service

PENDAHULUAN

Penyakit kronis adalah jenis penyakit yang tidak menular, tetapi membutuhkan periode waktu yang lama dan proses penyembuhan yang berlangsung secara perlahan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2015, 70% dari total kematian di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit kronis (WHO) 2015. Penyakit kronis seperti diabetes melitus membutuhkan perawatan medis, pembelajaran tentang pengelolaan diri, dan dukungan berkelanjutan untuk mencegah timbulnya komplikasi baik yang bersifat akut maupun kronis (ADA) 2018.

Diabetes Mellitus adalah kondisi kronis yang disebabkan oleh kurangnya produksi insulin oleh tubuh, yang mengakibatkan hiperglikemia sebagai tanda penyakit ini. Pengelolaan kadar glukosa darah diperlukan melalui pengobatan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Cara non farmakologis untuk mengobati diabetes mellitus tipe 2 termasuk menggunakan rebusan daun salam dan rutin melakukan senam. Daun salam adalah tanaman alami yang dapat ditemukan dengan mudah dan mengandung flavonoid yang memiliki kemampuan menurunkan kadar glukosa darah. Hasil penelitian Irmawati, dkk bahwa kadar gula darah sesudah dilakukan penerapan rebusan daun salam didapatkan hasil mayoritas kadar gula darahnya pada kelompok intervensi turun sebanyak

17responden (94.4%). Pada kelompok kontrol mayoritas masih tetap tinggi se-banyak 14 responden (77.8%) (Irmawati,dkk. 2022).

Manajemen pasien dengan diabetes mellitus sangat terkait dengan empat aspek kunci dalam mengatur kadar gula darah dan mencegah komplikasi. Aspek-aspek tersebut mencakup penyuluhan kepada pasien, pemberian nutrisi yang sehat, pemantauan kondisi fisik, dan penggunaan obat-obatan. Kegagalan terapi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya kesadaran dan pengetahuan pasien mengenai regulasi pola makan serta kekurangan aktivitas fisik. Selain itu, ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat anti diabetes juga dapat menjadi penyebab permasalahan yang terkait dengan penyakit diabetes (Lia Warti, dkk 2021).

Diabetes melitus bisa mengakibatkan sejumlah komplikasi, termasuk tingkat rendah gula darah (hipoglikemia), tingkat tinggi gula darah (hiperglikemia), gangguan pembuluh darah besar yang disebut penyakit makrovaskuler, penyakit jantung koroner, masalah pada pembuluh darah kecil yang disebut penyakit mikrovaskuler, retinopati, nefropati, dan neuropati pada saraf sensorik yang dapat mempengaruhi ekstremitas (Rendy, 2012).

WHO telah memberikan persetujuan terkait penggunaan tumbuhan obat/herbal dalam mengatasi berbagai penyakit, termasuk Diabetes Melitus (DM). Terdapat beberapa jenis obat herbal yang dapat digunakan untuk menurunkan kadar gula darah, seperti benguang, duwet, kayu manis, daun kelor, dan daun salam. Dalam penelitian ini, daun salam dipilih karena ketersediaannya yang melimpah dan bahan bakunya yang ekonomis. Banyak masyarakat yang familiar dengan daun salam, dan sudah terbukti aman untuk dikonsumsi (Anik, 2017).

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan jenis daun yang umumnya ditemukan dalam masakan Indonesia dan juga sering digunakan dalam kuliner Asia, termasuk Malaysia, Thailand, dan Vietnam. Daun salam dapat digunakan baik dalam kondisi segar maupun kering. Selain berperan sebagai bumbu masakan, daun salam sebenarnya memiliki manfaat kesehatan, khususnya untuk Diabetes Mellitus (Dafriani, 2016).

Analisis fitokimia mengungkapkan bahwa daun salam mengandung minyak esensial, tanin, flavonoid, dan terpenoid. Flavonoid yang terdapat dalam daun salam merupakan jenis senyawa yang dapat mengurangi tingkat glukosa darah. Daun salam memiliki berbagai manfaat, termasuk dalam pengobatan diabetes, kolesterol tinggi, hipertensi, diare, dan gastritis. Hasil analisis fitokimia menegaskan adanya kandungan minyak esensial, tanin, flavonoid, dan terpenoid dalam daun salam, dengan flavonoid sebagai senyawa fenol yang diduga memiliki efek menurunkan kadar glukosa darah (Anik, 2017). Daun salam juga mempunyai sifat anti-inflamasi, antioksidan, antibakteri, dan antijamur. Kemampuan antioksidan ini dapat membantu dalam penanganan diabetes dengan memfasilitasi efisiensi tubuh dalam memproses insulin.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Rizki Pebrian Pratama dan tim pada tahun 2020 di RT 12/04 Kelurahan Warakas Jakarta Utara, terdapat 2 penderita Diabetes Mellitus tipe 2. Hasil penelitian menunjukkan penurunan kadar glukosa darah sebelum dan sesudah pemberian air rebusan daun salam yang diukur menggunakan alat Easy Touch. Sebelum mendapatkan terapi rebusan daun salam, kadar gula Tn. S mencapai 260 mg/dL, sementara gula Ny. A mencapai 248 mg/dL. Setelah diberikan terapi rebusan daun salam, kadar gula Tn. S turun menjadi 179 mg/dL, dan Ny. A menjadi 176 mg/dL. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa rebusan daun salam memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Rt 12/04 Kelurahan Warakas Jakarta Utara. Oleh karena itu, dapat disarankan bahwa daun salam dapat digunakan sebagai terapi herbal untuk pasien diabetes melitus.

Berdasarkan hasil wawancara secara langsung bersama ketua RT dan ibu ketua posyandu mengatakan warga di RT 03/RW 04 memiliki masalah kesehatan terbanyak yaitu diabetes mellitus, selain itu rata rata warga disana sudah mengikuti program KB. Dari permasalahan yang didapat sehingga peneliti memutuskan untuk membuat program yang berkaitan dengan 4 pilar penatalaksanaan diabetes mellitus serta senam bersama yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesehatan warga di RT03/RW 04.

METODE

Metode pengabdian yang dilakukan dalam penanganan masalah yang diperoleh adalah

1. Edukasi

Pemberian edukasi kepada masyarakat dengan topik penyuluhan yaitu 4 pilar penatalaksanaan penyakit diabetes. Dalam kegiatan ini dijelaskan definisi, penyebab, faktor risiko, pengobatan secara farmakologi dan non farmakologi penyakit diabetes.

2. Pembuatan Rebusan Daun Salam

Demonstrasi pembuatan rebusan daun salam yang diberikan selama 1 minggu pada masyarakat RT 003/RW 004 kelurahan sepanjang jaya. Daun salam memiliki berbagai manfaat, termasuk dalam pengobatan diabetes, kolesterol tinggi, hipertensi, diare, dan gastritis. Hasil analisis fitokimia menegaskan adanya kandungan minyak esensial, tanin, flavonoid, dan terpenoid dalam daun salam, dengan flavonoid sebagai senyawa fenol yang diduga memiliki efek menurunkan kadar glukosa darah

3. Senam

Senam bersama yang dilakukan pada masyarakat RT 003/RW 004 kelurahan sepanjang jaya. Senam diabetes untuk mengontrol gula darah, terutama DM tipe 2 yang mengikuti olahraga secara teratur. Mengatur olahraga secara optimal dan diet DM pada penderita kegemukan (obesitas) dapat menurunkan berat badan, menghambat dan memperbaiki faktro risiko penyakit kardiovaskuler yang banyak terjadi pada pnderita DM seperti jantung coroner (PJK), stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer.

4. Penanaman Tanaman Obat Keluarga

Penanaman tanaman obat berupa daun salam disekitar lingkungan masyarakat RT 003/ RW 004 kelurahan sepanjang jaya. Tanaman memiliki peranan yang sangat besar dalam kehidupan manusia dengan memberikan berbagai manfaat. Fungsi vital tanaman tidak hanya sebagai penyedia oksigen untuk manusia, tetapi juga penting sebagai sumber bahan makanan dan obat-obatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan KKN ini sasaran yang kami tujukan adalah seluruh masyrakat RT 03/RW 04 kelurahan sepanjang jaya yang memiliki riwayat penyakit diabetes mellitus. Dari hasil pengumpulan data yang dilakukan terdapat 133 laki-laki dan 38 perempuan kepala keluarga dengan usia adalah 26-46 tahun. Masyarakat dengan Riwayat penyakit DM sebanyak 40 orang yang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 27 orang Perempuan.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
a. Dewasa awal (26-35 tahun)	15	37,5
b. Dewasa akhir (36-45 tahun)	25	62,5
Total	40	100

Pada tabel 1 terlihat bahwa distribusi responden pada kelompok usia adalah usia 36-45 tahun. Usia merupakan variable yang penting dalam penyakit DM karena semakin tinggi usia akan terjadi peningkatan intoleransi glukosa. Adanya penuaan menyebabkan berkurangnya kemampuan sel β pancreas dalam memproduksi insulin.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	13	32,5
b. Perempuan	27	67,5
Total	40	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan dimana perempuan lebih berisiko menghidap diabetes mellitus karena secara fisik Perempuan memiliki peluang peningkatan indeks masa tubuh yang lebih besar. Sindroma siklus bulanan (premenstrual syndrome), pasca-menopause yang membuat distribusi lemak tubuh menjadi mudah terakumulasi akibat proses hormonal tersebut sehingga Wanita berisiko menderita DM tipe 2 (Lia Warti, 2021).

Pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 7 dan 9 Juli 2023 dengan beberapa kegiatan yaitu :

1. Edukasi

a. Evaluasi Struktur

a. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan infokus :

Pemberian edukasi kepada masyarakat dengan topik penyuluhan yaitu 4 pilar penatalaksanaan penyakit diabetes. Dalam kegiatan ini dijelaskan definisi, penyebab, faktor risiko, pengobatan secara farmakologi dan non farmakologi penyakit diabetes

b. Tanya jawab :

Masyarakat cukup antusias dalam memanfaatkan sesi tanya jawab untuk topik penatalaksanaan penyakit diabetes.

b. Evaluasi Proses

Pada proses penyuluhan berlangsung dengan lancar dan kondusif terlihat dari peserta dapat diperlihatkan materi yang diberikan dengan baik, selama proses penyuluhan terjadi interaksi antara penyuluhan dan sasaran. Kehadiran peserta 100% peserta mendengarkan dengan baik dan memahami penyuluhan yang diberikan.

c. Evaluasi Hasil

Seluruh Masyarakat yang hadir mampu memahami materi yang disampaikan dan dari beberapa masyarakat yang belum mengerti dari beberapa materi yang dijelaskan bertanya mengenai Pola Hidup Sehat Tanpa DM dengan Penerapana 4 Pilar Penatalaksanaan DM dan Senam Sepetus. Dari hasil yang didapat masyarakat sudah banyak mengerti dalam penerapan 4 pilar DM serta mengetahui manfaat olahraga berupa senam untuk kesehatan para penderita DM.



Gambar 1 Sosialisasi Kegiatan

2. Pembuatan rebusan daun salam

Cara pembuatan minuman rebusan daun salam (Irmawati, dkk. 2023)

- Siapkan kurang lebih 300 mililiter (ml) air, dan 5 lembar daun salam.
- Cuci daun salam hingga bersih
- Rebus daun salam dengan air selama 3 menit
- Lalu dituang kedalam gelas atau botol



Gambar 2 Pembuatan Rebusan Daun Salam

Rebusan daun salam diberikan kepada responden yang sebelumnya telah diukur kadar gula darah sewaktu dihari pertama. Pemberian rebusan daun salam diberikan selama 7 hari sehari sekali sebanyak 250 ml. Setelah 7 hari pengukuran kadar gula darah dilakukan kembali oleh tim peneliti.

Tabel 3 Data Nilai Gula Darah Sewaktu (GDS) Pada Responden

Responden	Nilai Gula Darah Sewaktu Hari ke-1	Nilai Gula Darah Sewaktu Hari ke-7
1	140	140
	240	195
3	230	195
4	150	140
5	252	260
6	271	260
7	216	188
8	271	260
9	228	198
10	158	140
11	254	250
12	260	255
13	164	160
14	275	270
15	149	145
16	235	188
17	229	198
18	246	240
19	151	150
20	142	135
21	277	270
22	154	124
23	282	277
24	215	190
25	238	235
26	241	240
27	214	198
28	176	168
29	244	239
30	269	255
31	185	170
32	226	216
33	230	188
34	233	195
35	262	250
36	187	177
37	230	189
38	169	150
39	231	199
40	177	160
Terkendali Normal (80-139 mg/dl)	0	0
Terkendali Sedang (140-199 mg/dl)	12	25
Terkendali Buruk (\geq 200 mg/dl)	28	15
Total	40	40

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang telah diberikan rebusan daun salam selama 7 hari dapat menurunkan kadar gula darah sewaktu yaitu terkendali sedang sebanyak 25 responden dan terkendali buruk sebanyak 15 responden. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa rebusan daun salam memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II di RT 03/ RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. Oleh karena itu, dapat disarankan bahwa daun salam dapat digunakan sebagai terapi herbal untuk pasien diabetes melitus.

e. Senam

Demonstrasi senam diabetes dengan menampilkan video senam diabetes yang dilakukan bersama-sama dengan masyarakat RT 03/RW 04 kelurahan sepanjang jaya.



Gambar 3 Senam Bersama Dengan Masyarakat RT 03/RW 04

f. Penanaman Tanaman Obat Keluarga

Setelah dilakukan edukasi upaya pengobatan penyakit diabetes mellitus bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dimana pengobatan secara non farmakologi bisa dilakukan dengan perebusan daun salam. Untuk memudahkan masyarakat RT 03/RW 04 dalam menggunakan tanaman obat perlu dilakukannya penanaman tanaman obat keluarga di sekitar RT 03/RW 04. Selanjutnya dilakukan penggunaan lahan kosong di Posyandu RT 03/RW 04 untuk tempat tanaman TOGA akan ditanam.

Setelah tempat untuk menanam TOGA selesai disiapkan, Langkah selanjutnya yang dilakukan yaitu menyiapkan jenis tanaman TOGA. Adapun tanaman yang disiapkan yaitu Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) sebanyak 10 bibit pohon tanaman daun salam.

Langkah terakhir yang dilakukan dari pengabdian ini, yaitu mendampingi Masyarakat RT 03/RW 04 melakukan penanaman tanaman TOGA dan juga melakukan dokumentasi.



Gambar 4 Penanaman Tanaman Obat Keluarga Daun Salam

SIMPULAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan KKN yang dilakukan di RT 03/RW 04 Kelurahan Sepnajanag Jaya tentang penerapan 4 pilar penatalaksanaan diabetes dan senam sepetus.

Dari KKN tersebut diketahui bahwa penatalaksanaan diabetes dapat dilakukan dengan pemberian edukasi, pengobatan secara farmakologi dan non farmakologi dan senam secara rutin.

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pada masyarakat di RT 03/RW 04 dalam penatalaksanaan penyakit diabetes mellitus. Rebusan daun salam memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus Tipe II di RT 03/ RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. Oleh karena itu, bahwa daun salam dapat digunakan sebagai terapi herbal untuk pasien diabetes melitus.

SARAN

Dari penelitian ini pengabdian menyarankan agar beberapa pihak terkait, maupun pengabdian lainnya dapat melakukan penelitian yang signifikan terhadap pemanfaatan daun salam sebagai bahan alami yang dapat digunakan untuk pengobatan diabetes mellitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada seluruh pihak yang turut ikut serta dalam kegiatan penerapan yang telah dilaksanakan. Terutama seluruh masyarakat RT 03/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan yang telah dilaksanakan bersama sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (WHO) 2015. Fakta dan Angka Diabetes di Indonesia. 2015.
- American Diabetes Association (ADA) 2018. Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus Care, volume 37, supplement; January 2014,P.514-27).
- Irmawati,dkk. 2022. Pengaruh Penerapan Rebusan Daun Salam Terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Desa Kopek Kecamatan Godong Kabupaten Grobogan.
- Lia Warti, dkk 2021. Pengaruh Penerapan Prolanis Pada PAsien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kota Bekasi.
- Rendy. (2012). Asuhan Keperawatan Medikal Bedah dan Penyakit Dalam. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Anik. (2017). Efektifitas Daun Salam Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Penderita Diabetes Mellitus Desa Kalirejo Gresik.Journals of ners community.
- Rizki Pratama, dkk 2020. Penerapan Rebusan Daun Salam Terhadap PENurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di RT 12/04 Kelurahan Warakas Jakarta Utara