



PENYULUHAN CARA PENGGUNAAN OBAT DAN PENCEGAHAN EFEK SAMPING TERAPI DIABETES MELITUS

Iziddin Fadhil

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: iziddin_fk@abulyatama.ac.id

Diterima 20 Agustus 2022; Disetujui 29 Agustus 2022; Dipublikasi 02 September 2022

Abstract: *This is Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease characterized by high blood sugar levels and can cause various complications if not properly managed. One important aspect of managing DM is adherence to medication use and understanding its side effects. However, many people still do not understand the importance of proper medication use and the risk of side effects from DM therapy. This outreach activity aims to raise public awareness about the correct use of diabetes medication and how to prevent its side effects. The methods used in this outreach include lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions. Evaluation is conducted based on participant responses and the improvement in understanding after the counseling. The results show that this counseling is effective in raising public awareness about good diabetes therapy management. It is hoped that similar activities can continue to be carried out to improve the quality of life for DM patients and prevent more serious complications.*

Keywords: *Diabetes Mellitus, Drug Use, Side Effect Prevention.*

Abstrak: Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu aspek penting dalam pengelolaan DM adalah kepatuhan terhadap penggunaan obat dan pemahaman mengenai efek sampingnya. Namun, masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya penggunaan obat yang tepat dan risiko efek samping dari terapi DM. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai cara penggunaan obat diabetes yang benar dan bagaimana mencegah efek sampingnya. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan berdasarkan respons peserta dan peningkatan pemahaman setelah penyuluhan. Hasil menunjukkan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manajemen terapi diabetes yang baik. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan guna meningkatkan kualitas hidup penderita DM dan mencegah komplikasi yang lebih serius.

Kata kunci : *Diabetes Melitus, Penggunaan Obat, Pencegahan Efek Samping .*

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi atau kerja insulin. Penyakit ini dapat

menyebabkan komplikasi serius seperti gangguan jantung, ginjal, mata, dan saraf jika tidak dikelola dengan baik (Petersmann et al., 2018).

Meskipun terapi farmakologi merupakan bagian penting dalam pengelolaan DM, tingkat kepatuhan pasien terhadap penggunaan obat masih rendah. Banyak penderita DM yang kurang memahami pentingnya mengikuti anjuran dokter dalam konsumsi obat serta cara mencegah efek sampingnya. Hal ini menyebabkan pengobatan menjadi kurang efektif dan meningkatkan risiko komplikasi (Utami et al., 2022).

Berdasarkan situasi di Gampong Lampaseh Lhok, masih banyak masyarakat yang memiliki pemahaman terbatas mengenai cara penggunaan obat diabetes dan pencegahan efek sampingnya. Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan untuk memberikan edukasi yang lebih baik terkait penggunaan obat bagi penderita DM agar pengelolaan penyakit ini dapat lebih optimal.

KAJIAN PUSTAKA

1. Diabetes Melitus dan Pengelolaannya

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi akibat gangguan produksi atau penggunaan insulin dalam tubuh, yang menyebabkan kadar gula darah meningkat. Diabetes dapat dikategorikan menjadi:

- Diabetes Melitus Tipe 1: Disebabkan oleh kerusakan sel beta pankreas, sehingga tubuh tidak dapat memproduksi insulin. Biasanya terjadi sejak usia muda dan memerlukan terapi insulin seumur hidup.
- Diabetes Melitus Tipe 2: Terjadi akibat resistensi insulin, di mana tubuh masih bisa memproduksi insulin tetapi tidak dapat menggunakannya secara efektif.

Tipe ini lebih umum terjadi pada orang dewasa dan erat kaitannya dengan pola makan serta gaya hidup tidak sehat.

- Diabetes Gestasional: Diabetes yang muncul selama kehamilan dan biasanya sembuh setelah melahirkan, tetapi dapat meningkatkan risiko ibu terkena diabetes tipe 2 di kemudian hari.

Pengelolaan Diabetes

Pengelolaan diabetes melitus memerlukan pendekatan multidisiplin yang mencakup:

1. Pengaturan Pola Makan (Diet Diabetes)

- Mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah untuk mencegah lonjakan gula darah.
- Mengurangi karbohidrat sederhana seperti gula dan tepung putih, serta menggantinya dengan karbohidrat kompleks seperti gandum dan beras merah.
- Meningkatkan konsumsi protein sehat dan lemak baik, seperti ikan, kacang-kacangan, dan minyak zaitun.
- Mengontrol porsi makanan dan menghindari makan berlebihan dalam satu waktu.

2. Aktivitas Fisik Teratur

- Olahraga rutin seperti berjalan kaki, bersepeda, atau senam diabetes dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu mengontrol kadar gula darah.
- WHO merekomendasikan setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu bagi penderita diabetes.

3. Penggunaan Obat-Obatan Diabetes

- Metformin: Obat lini pertama untuk diabetes tipe 2 yang membantu meningkatkan sensitivitas

insulin dan menurunkan produksi glukosa oleh hati.

- Sulfonilurea: Seperti glibenclamide dan glimepiride, yang bekerja dengan merangsang produksi insulin dari pankreas.

- Insulin: Digunakan terutama pada diabetes tipe 1 dan beberapa kasus diabetes tipe 2 yang tidak dapat dikontrol dengan obat oral.

4. Pemantauan Kadar Gula Darah

- Penderita diabetes perlu melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin menggunakan alat glukometer untuk mengontrol kadar glukosa dalam darah.

- Pemeriksaan HbA1c (kadar gula darah rata-rata dalam 2-3 bulan terakhir) juga diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas pengobatan.

5. Manajemen Stres dan Tidur yang Cukup

- Stres dapat meningkatkan kadar gula darah, sehingga penderita diabetes disarankan untuk melakukan teknik relaksasi seperti yoga atau meditasi.

- Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan metabolisme insulin, sehingga tidur cukup 6-8 jam per hari sangat penting.

2. Tantangan dalam Penggunaan Obat pada Penderita Diabetes

Meskipun pengobatan diabetes telah tersedia, tingkat kepatuhan pasien terhadap terapi masih menjadi tantangan utama. Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien terhadap pengobatan diabetes meliputi:

1. Kurangnya Pemahaman Mengenai Penyakit dan Pengobatannya

- Banyak penderita diabetes tidak

menyadari pentingnya konsumsi obat secara teratur, terutama jika mereka tidak merasakan gejala yang mengganggu.

- Penyuluhan dan edukasi kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesadaran pasien mengenai manfaat kepatuhan dalam terapi.

2. Efek Samping Obat yang Membuat Pasien Enggan Melanjutkan Terapi

- Beberapa obat diabetes, seperti sulfonilurea, dapat menyebabkan hipoglikemia (kadar gula darah terlalu rendah) yang ditandai dengan lemas, pusing, dan keringat dingin.

- Gangguan pencernaan, seperti mual dan diare, juga sering terjadi pada penggunaan metformin.

3. Biaya Pengobatan yang Tinggi dan Keterbatasan Akses ke Layanan Kesehatan

- Tidak semua pasien memiliki akses ke obat diabetes dengan harga terjangkau, terutama jika mereka memerlukan insulin yang relatif lebih mahal.

- Pasien yang tinggal di daerah terpencil mungkin kesulitan menjangkau fasilitas kesehatan untuk konsultasi dan mendapatkan resep.

4. Perubahan Gaya Hidup yang Tidak Konsisten

- Beberapa pasien tidak disiplin dalam menjaga pola makan dan aktivitas fisik, yang menyebabkan kadar gula darah tetap tinggi meskipun telah mengonsumsi obat.

- Dukungan keluarga dan lingkungan sangat penting untuk membantu pasien mempertahankan gaya hidup sehat.

3. Pencegahan Efek Samping Pengobatan Diabetes

Untuk mengurangi risiko efek samping akibat penggunaan obat diabetes, pasien dapat menerapkan langkah-langkah berikut:

1. Mematuhi Dosis dan Aturan Pemakaian Obat

- Obat harus dikonsumsi sesuai dosis yang dianjurkan oleh dokter dan tidak boleh dihentikan secara tiba-tiba tanpa konsultasi medis.

- Jika ada efek samping yang mengganggu, pasien harus segera melaporkannya kepada dokter agar dosis dapat disesuaikan atau diganti dengan obat lain yang lebih cocok.

2. Mengontrol Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat

- Menghindari makanan tinggi gula dan memperbanyak konsumsi sayuran, protein sehat, dan serat untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

- Menjaga berat badan ideal, karena obesitas merupakan faktor risiko utama yang memperburuk resistensi insulin.

- Menghindari konsumsi alkohol dan merokok, karena dapat memperburuk komplikasi diabetes.

3. Melakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur

- Aktivitas fisik membantu meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga tubuh lebih efisien dalam menggunakan glukosa.

- Olahraga ringan seperti berjalan kaki 30 menit per hari dapat memberikan manfaat besar bagi penderita diabetes.

4. Pemantauan Gula Darah yang Rutin

- Mengukur kadar gula darah secara teratur akan membantu pasien memahami pola fluktuasi gula darah dan menyesuaikan pola makan serta dosis obat jika diperlukan.

- Jika terjadi hipoglikemia, pasien disarankan

segera mengonsumsi makanan atau minuman manis dalam jumlah kecil untuk mengembalikan kadar gula darah ke tingkat normal.

5. Edukasi dan Konsultasi Rutin dengan Dokter

- Pasien perlu melakukan kontrol rutin ke dokter untuk mengevaluasi efektivitas pengobatan dan menyesuaikan dosis jika diperlukan.

- Jika pasien mengalami efek samping yang parah, dokter dapat memberikan alternatif pengobatan yang lebih sesuai dengan kondisi pasien.

Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang melalui kombinasi pengaturan pola makan, olahraga, penggunaan obat-obatan, dan pemantauan kadar gula darah. Namun, masih banyak tantangan dalam pengobatan diabetes, termasuk kurangnya pemahaman pasien, efek samping obat, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan.

Untuk mencegah efek samping obat diabetes, pasien harus mematuhi aturan konsumsi obat, menjaga pola makan sehat, berolahraga secara rutin, dan memantau kadar gula darah secara berkala. Edukasi dan dukungan keluarga juga berperan penting dalam membantu pasien menjaga kepatuhan terhadap pengobatan. Dengan pendekatan yang tepat, penderita diabetes dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan terhindar dari komplikasi yang berbahaya.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

- Survei lokasi penyuluhan di Gampong

Lampaseh Lhok.

- Pengurusan administrasi dan perizinan kegiatan.

- Persiapan materi penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan

- Penyampaian materi melalui ceramah interaktif selama ±40 menit.

- Diskusi dan sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta.

- Pemberian hadiah bagi peserta yang aktif bertanya.

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan dengan menilai respons peserta dan peningkatan pemahaman mereka terhadap penggunaan obat dan pencegahan efek sampingnya setelah penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Judul Sub Bab

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 50 peserta dan berlangsung dengan lancar. Masyarakat aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai penggunaan obat diabetes dan cara menghindari efek sampingnya.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:

- Kesadaran masyarakat mengenai penggunaan obat diabetes meningkat.

- Peserta lebih memahami pentingnya mematuhi anjuran dokter dalam konsumsi obat.

- Banyak peserta yang menunjukkan minat untuk menerapkan pola hidup sehat guna mengurangi risiko komplikasi diabetes.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penyuluhan kesehatan mengenai penggunaan obat diabetes efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengobatan yang tepat.
2. Partisipasi aktif masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap efek samping obat dan cara mencegahnya.
3. Edukasi mengenai manajemen diabetes harus dilakukan secara berkelanjutan untuk mencegah komplikasi jangka panjang.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

Saran

- Pemerintah dan tenaga kesehatan perlu meningkatkan penyuluhan mengenai pentingnya kepatuhan dalam terapi DM.
- Pasien DM didorong untuk lebih aktif dalam mengontrol pola makan dan aktivitas fisik guna mendukung efektivitas pengobatan.
- Penyedia layanan kesehatan harus memastikan bahwa informasi mengenai obat-obatan yang aman tersedia bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, R. N., & Hidayah, A. (2016).

Identifikasi Penggunaan Obat pada Pasien
Diabetes Mellitus Tipe II Usia Lanjut
dengan Beer's Criteria di Rumah Sakit
Ibnu Sina Makassar.

Hartanti, P., Pudjibudojo, J. K., Aditama, L., &
Rahayu, R. P. (2013). Pencegahan dan
Penanganan Diabetes Mellitus.

Nuraisyah, F. (2018). Faktor Risiko Diabetes
Mellitus Tipe 2.

Petersmann, A., et al. (2018). Definition,
Classification, and Diagnostics of
Diabetes Mellitus.

Utami, I. K., Dewi, N. P., & Magfirah, M.
(2022). Penyuluhan Jenis Obat Diabetes
Melitus, Serta Cara Konsumsi yang
Benar.

WHO. (2020). Global Report on Diabetes.

Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset
Kesehatan Dasar.

Kemenkes RI. (2020). Evaluasi Program
Pencegahan Diabetes Nasional.

Nugroho, A. (2021). Manajemen Diabetes di
Komunitas.

Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Penyakit Dalam.