

Peningkatan Kesadaran Masyarakat Melalui Psikoedukasi Terkait Dampak Stress terhadap Penyakit *Diabetes Mellitus*

Nur Afni Safarina^{1*}, Sarifah¹, Dirta Wardatul Ula¹, Inka Shintya¹, Faiza Razika¹, Kurnia Afdila Haryanti¹, Yara Andita Anastasya¹, Beby Astri Tarigan²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Medan
Jl. Sampul No.4 Medan Petisah – Indonesia

*Email korespondensi: nurafni.safarina@unimal.ac.id

ABSTRAK

Diabetes Mellitus adalah suatu penyakit dimana kadar glukosa di dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin secara cukup. Tujuan dari jurnal ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait dampak stress terhadap penyakit Diabetes Mellitus melalui penggunaan metode psikoedukasi menggunakan media visual dalam pengabdian kepada masyarakat di Desa Matang Cot Paseh. Diharapkan bahwa dengan peningkatan kesadaran ini, masyarakat dapat lebih mampu mengatasi penyakit diabetes mellitus dengan mengurangi faktor-faktor pemicu, terutama stress dan cemas. Evaluasi dilakukan untuk menilai ada atau tidaknya efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait diabetes mellitus dan stress yang dilaksanakan oleh mahasiswa kepada masyarakat Desa Matang Cot Paseh.

Kata kunci: Stress, Diabetes Mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus adalah suatu penyakit dimana kadar glukosa di dalam darah tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin secara cukup. Kelebihan gula yang kronis di dalam darah ini menjadi racun bagi tubuh. Sebagian glukosa yang tertahan di dalam darah melimpah ke sistem perkemihan untuk dibuang melalui urine. Air kencing pasien *Diabetes mellitus* yang mengandung gula dalam kadar tinggi tersebut menarik bagi semut, karena itulah gejala ini disebut juga gejala *diabetes mellitus* (Sukarja, I M., Sukawana, I W., & Suyasa, 2014). Menurut (Safarina et al., 2014) *diabetes mellitus* (yang sering disebut DM) merupakan penyakit kelainan metabolik glukosa (molekul gula paling sederhana yang merupakan hasil pemecahan karbohidrat) akibat defisiensi atau penurunan efektivitas insulin.

Sebagian dari glukosa yang tertahan di dalam darah meluap melimpah ke sistem saluran kemih untuk dikeluarkan melalui urin. Air seni penderita *diabetes mellitus* yang mengandung kadar dalam kadar tinggi tersebut menarik bagi semut tinggi, karena itulah gejala penyakit *diabetes mellitus*. Stres oksidatif berperan penting pada *diabetes mellitus*, terutama melalui mekanisme molekuler yang meningkatkan proses pro-oksidatif, merusak sel insulin dan menyebabkan resistensi terhadap insulin. Berikut adalah beberapa temuan kunci dari penelitian terkait: Stres oksidatif dikaitkan dengan jalur metabolisme seperti jalur glikolitik, heksosamin, protein kinase C, poliol, dan produk akhir glikasi lanjutan, yang

semuanya meningkat pada penderita diabetes. Produksi berlebihan spesies oksigen reaktif, yang berasal, baik dari faktor lingkungan maupun proses endogen seperti metabolisme energi di mitokondria, dapat menyerang protein dan asam nukleat, sehingga berkontribusi terhadap kerusakan sel dan resistensi seluler dan insulin. Stres psikologis diakui sebagai faktor timbulnya dan perkembangan *diabetes mellitus* tipe I, dengan berbagai respons fisiologis terhadap stres yang mungkin terkait dengan *diabetes mellitus* tipe II. Stres yaitu ketika menghadapi tekanan, ancaman dan situasi yang menyebabkan terjadinya perubahan pada reaksi tubuh. Kondisi ini sering di sertai dengan peningkatan detak jantung dan tekanan darah akibat respon tubuh yang melepaskan hormon kortisol dan hormon adrenalin (Wihandi et al., 2023).

METODE

Pengabdian dilakukan kepada masyarakat di Desa Matang Cot Paseh, Kecamatan Peusangan, Kabupaten Bireuen. *Audience* dalam pengabdian ini di dominasi oleh dewasa akhir dan lansia. Metode yang digunakan adalah media visual, media visual merupakan metode pembelajaran yang menggunakan media visual untuk menyampaikan informasi dengan cara yang lebih menarik dan mudah di pahami. Metode media visual merupakan metode yang sesuai digunakan untuk menyampaikan materi kepada masyarakat awam secara luas di Desa Matang Cot Paseh. Media berupa presentasi power point yang dibuat sekreatif mungkin dapat memudahkan para dewasa akhir dan lansia dalam memahami materi yang disampaikan.

Pada tanggal 28 Februari 2024 tim pengabdian melakukan observasi dan wawancara kepada masyarakat di Desa Matang Cot Paseh guna mengetahui masalah yang paling banyak terjadi di masyarakat. Observasi yang digunakan adalah *participant observation*. *Participant observation* merupakan observasi dimana observer terlibat langsung dalam proses observasi (Kusdiyati & Fahmi, 2019). Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur merupakan jenis wawancara yang menggabungkan elemen-elemen dari wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur (Herdiyansyah, 2015). Setelah mendapatkan data terkait masalah yang ditemukan di lapangan tim pengabdian merumuskan konsep solusi yang akan diberikan kepada masyarakat. Pada tanggal 8 Maret 2024 tim pengabdian melakukan psikoedukasi sebagai solusi.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Psikoedukasi yang bertema “peningkatan kesadaran masyarakat melalui psikoedukasi terkait dampak stress terhadap penyakit *diabetes mellitus*” yang dilakukan kepada masyarakat di Desa Matang Cot Paseh merupakan upaya untuk membantu masyarakat dalam mengatasi penyakit *diabetes mellitus*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tim pengabdian menemukan bahwa penyakit yang paling banyak yang dialami masyarakat adalah *diabetes mellitus*. *Diabetes mellitus* merupakan sebuah kondisi dimana tubuh tidak mampu menghasilkan insulin atau bahkan tidak dapat menggunakan insulin (Azis et al., 2020). Penyakit ini didiagnosis dengan cara mengamati peningkatan kadar glukosa dalam darah.

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang sering dianggap sepele dan hal remeh oleh kebanyakan orang namun pada nyatanya *diabetes mellitus* menjadi penyebab langsung kematian 415 juta orang di dunia pada tahun 2015 dan angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 642 juta jiwa di tahun 2040 (Maria, 2021). *Diabetes mellitus* dapat disebabkan oleh faktor genetic, lingkungan serta kebiasaan hidup yang buruk seperti jarang olahraga dan lainnya (Irawan, 2018). Salah satu pola hidup yang tidak sehat adalah

membiarkan stress melanda tanpa manajemen dan strategi *coping* yang baik. Stress telah ditemukan berpengaruh terhadap diabetes tipe I dan diabetes tipe II (Surwit et al., 1992). Ketika mengalami stres tubuh mengeluarkan hormon yang menyebabkan liver mengeluarkan zat glukosa, zat glukosa ini kemudian dilepaskan ke pembuluh darah dan menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang ada di tubuh.

Kesadaran masyarakat akan penyebab-penyebab *diabetes mellitus* merupakan kunci utama dalam mengurangi jumlah penderita penyakit diabetes. Kesadaran terhadap penyebab diabetes membantu masyarakat luas dalam menghindari penyebab tersebut dan mengurangi kemungkinan terkena penyakit diabetes, bahkan dapat mengurangi kadar gula pada penderita diabetes. Oleh karena itu dibutuhkan edukasi kepada masyarakat luas untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait penyebab *diabetes mellitus* terutama stress. Hal ini bertujuan agar masyarakat dapat lebih mengenal penyakit *diabetes mellitus*, mengetahui bentuk-bentuk stress, bagaimana stress dapat mempengaruhi kesehatan fisik khususnya *diabetes mellitus*, dan agar masyarakat mengetahui tips dan cara-cara yang harus dilakukan dalam mengelola stress. Pengelolaan stress yang baik dapat menyebabkan penurunan kadar HbA1c yang mengindikasikan peningkatan kontrol glikemik (Surwita et al., 2002). Peningkatan kontrol glikemik mengacu pada pengelolaan kadar glukosa darah yang lebih baik sehingga menunjukkan kondisi *diabetes mellitus* yang lebih baik pula.

Visi atau tujuan utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa stress memiliki dampak yang besar terhadap *diabetes mellitus*. Upaya yang dilakukan dalam mencapai visi tersebut adalah dengan; (1) menyampaikan kasus-kasus konkrit terkait pengaruh stress terhadap *diabetes mellitus*, (2) mengembangkan budaya manajemen stress yang tepat dan baik, (3) mengembangkan dan menormalisasikan pola hidup sehat pada masyarakat, (4) berkolaborasi dengan petinggi desa dalam menyebarkan informasi terkait dampak stress terhadap *diabetes mellitus*, (5) mengajak masyarakat dalam melakukan monitor gula darah secara rutin.



Gambar 1A&1B. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian.



Gambar 2. Penyampaian kata sambutan oleh perangkat desa.

Perangkat desa sangat suportif dengan program yang ditawarkan oleh tim pengabdian. Perangkat desa menekankan kepada masyarakat agar memerhatikan penyempamaan materi dengan seksama dan berhadap program ini dapat menjadi solusi terbaik untuk masalah diabetets mellitus di Desa Matang Cot Paseh.



Gambar 3A, 3B & 3C. Penyampaian materi dengan media visual. Gambar 3D. Diskusi dengan masyarakat setelah penyempamaan materi.

Setelah menyampaikan materi dan melakukan diskusi, tim pengabdian melakukan evaluasi terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Desa Matang Cot Paseh telah mengetahui gambaran umum dari *diabetes mellitus* atau yang biasa di sebut masyarakat dm dan gambaran umum terkait stress. Namun masyarakat belum mengetahui terkait dampak stress terhadap *diabetes mellitus*, pembagian stress secara mendalam serta cara mengelola stress. Psikoedukasi ini membuka pandangan masyarakat bahwa penyakit dan isu-isu mental dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Masyarakat juga lebih mengenal terkait stress dan cara mengelolanya sehingga dapat membantu masyarakat ketika stress menimpa mereka. Psikoedukasi ini menyadarkan masyarakat akan pentingnya menjaga kestabilan kesehatan mental untuk kondisi fisik yang lebih sehat. Masyarakat juga menjadi sadar akan pentingnya menjaga pola hidup yang sehat.

KESIMPULAN

Terlaksanakannya pengabdian kepada masyarakat yang kami lakukan, dengan menggunakan metode penyampaian media visual juga menggunakan observasi dan wawancara, tentu tidak terlepas dari adanya koordinasi dan kerjasama yang baik, telah terorganisir sebelumnya dengan geuchik gampong Matang Cot Paseh. Maka kegiatan ini berjalan dengan lancar dan berharap mengedukasi juga meningkatkan kesadaran masyarakat gampong Matang Cot Paseh terkait dampak stress terhadap penyakit *Diabetes mellitus* sehingga masyarakat gampong matang Cot Paseh dapat mencegah dan mengatasi stress dengan baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada warga sekaligus geuchik gampong Matang Cot Paseh atas partisipasi dalam Pengabdian yang dilakukan mahasiswa psikologi Universitas Malikussaleh. Kami ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tulus kepada seluruh tim redaksi dan kontributor jurnal ini atas dedikasi mereka yang membantu kami dalam proses terbitnya jurnal pengabdian ini. sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan dapat saling mempererat tali silaturahmi antar sesame dan untuk memperkaya literatur ilmiah serta mendukung perkembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis, W. A., Muriman, L. Y., & Burhan, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(1), 105–114. <https://doi.org/10.37287/jppp.v2i1.52>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Selemba Humanika.
- Irawan, E. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Masyarakat Tentang Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2), 115–121.
- Kusdiyati, S., & Fahmi, I. (2019). *Observasi Psikologi*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Maria, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus dan Asuhan Keperawatan Stroke*.
- Safarina, N., Mawarpury, M., & Sari, K. (2014). Kesejahteraan Subjektif Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Berdasarkan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 9.
- Sukarja, I M., Sukawana, I W., & Suyasa, O. (2014). Pasien Yang Mengalami Kegawatan Diabetes. *Jurnal Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1–5.
- Surwit, R. S., Schneider, M. S., & Feinglos, M. N. (1992). Stress and diabetes mellitus. *Diabetes Care*, 15(10), 1413–1422. <https://doi.org/10.2337/diacare.15.10.1413>
- Surwita, R., Tilburg, M., Zucker, N., McCaskill, C., Parekh, P., Feinglos, M., Edwards, C., Williams, P., & Lane, J. (2002). Stress management improves long-term glycemic control in type 2 diabetes. *Diabetes Care*. <https://doi.org/https://doi.org/10.2337/DIACARE.25.1.30>
- Wihandi, F., Nadira, C., & Iqbal, T. (2023). Hubungan tingkat stres akademik dengan siklus menstruasi pada mahasiswi program studi kedokteran fakultas kedokteran universitas malikussaleh the relationship between academic stress levels and menstrual cycle in students of medical education, faculty of . *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 6(3), 439–446.
- Yang, H., Jin, X., Lam, C., & Yan, S. (2017). Oxidative stress and diabetes mellitus. , 49, 1773 - 1782. <https://doi.org/10.1515/cclm.2011.250>.