

Peningkatan *Health Promotion Behavior* pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Binga Kabupaten Belitung

Nazliansyah^{1*}, Amiruddin², Astri Yulia Sari Lubis³
Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang

Corresponding Author: Nazliansyah anazfadhlan@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Lansia, Diabetes Mellitus Tipe 2, Perilaku

Received : 07, October

Revised : 18, October

Accepted: 27, October

©2022 Nazliansyah, Amiruddin, Lubis: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Kabupaten Belitung merupakan kabupaten yang juga memiliki permasalahan dalam pengendalian penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. Hambatan tersebut berkaitan erat dengan masih lemahnya perilaku promosi kesehatan diri. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan perilaku promosi kesehatan pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dan membentuk perilaku konsisten dalam pengendalian penyakit. Edukasi promosi kesehatan diri dan Senam kaki dilaksanakan selama satu bulan dengan melibatkan langsung partisipan. Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini signifikan bermanfaat dalam upaya pengendalian diabetes mellitus tipe 2. Evaluasi dari intervensi kepada peserta yang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mengalami penurunan gula darah sewaktu sekitar 12,9%. Tenaga pelayanan kesehatan dapat mengembangkan strategi yang berkesinambungan dalam promosi kesehatan khusus untuk meningkatkan status kesehatan komunitas terutama lansia dengan Diabetes mellitus.

PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2 sering disebut sebagai silent killer atau tanpa gejala yang jelas pada tahap awal penyakit. Gejala klinis dan masalah selanjutnya muncul setelah perubahan vaskular yang mempengaruhi banyak aspek kehidupan pasien (Chentli, Azzoug, and Mahgoun 2015).

Penyakit ini secara signifikan merusak banyak organ tubuh dan menyebabkan masalah seperti penyakit serebrovaskular, penyakit arteri koroner, gagal jantung, gagal ginjal kronis, penyakit pembuluh darah, termasuk masalah mata. (Bhatt, Saklani, and Upadhayay 2016). Efek negatif dari Diabetes Mellitus Tipe 2 pada aspek psikologis berupa berkurangnya daya kognitif, afektif, psikomotor dan perjalanan kronisnya mengarah pada reaksi seperti kecemasan dan depresi pada penderita (Hidayati, Susilowati, and Nirmalasari 2021). Analisis pada tahun 2000 menunjukkan bahwa ada 972 juta orang yang hidup dengan Diabetes Mellitus Tipe 2 dan diperkirakan jumlah ini akan meningkat menjadi lebih dari 1,56 miliar pada tahun (Hidayati et al. 2021)

Diabetes Mellitus dan Diabetes Mellitus Tipe 2 sangat berkorelasi dengan hasil kardiovaskular yang merugikan, termasuk risiko dua kali lipat lebih tinggi terkena penyakit jantung koroner, risiko empat kali lipat lebih tinggi terkena gagal jantung kongestif, dan risiko stroke tujuh kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang normotensi (Soelistijo 2021).

Kabupaten Belitung merupakan kabupaten yang juga memiliki permasalahan dalam pengendalian penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. Hambatan dalam pengendalian penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2 di kabupaten Belitung berkaitan erat dengan kondisi obesitas atau berat badan berlebih, konsumsi sumber makanan manis, dan kurangnya olahraga. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan kabupaten Belitung, jumlah kunjungan pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 pada tahun 2020 sebanyak 24.157 pasien dan mengalami peningkatan menjadi 24.657 kunjungan kasus di tahun 2021. Selain itu secara umum permasalahan yang dihadapi adalah masih kurangnya informasi dan pembelajaran mengenai diet yang tepat dan aktivitas fisik yang efektif dalam pengendalian Diabetes mellitus Tipe 2 kepada masyarakat.

Salah satu puskesmas dikabupaten Belitung yang angka kunjungan pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 nya tertinggi adalah Puskesmas Tanjung Binga yaitu sekitar 4.286 kunjungan kasus Diabetes Mellitus Tipe 2 di tahun 2021.

Beberapa studi dan penelitian menerangkan bahwa mayoritas pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 menyadari tanda-tanda dan gejala penyakit dan rutin berolahraga, tetapi mereka memiliki ketidaktahuan yang tinggi pada diet terkait dengan kontrol gula darah, kepatuhan minum obat yang rendah, kesalahpahaman dalam mengonsumsi obat dan penggunaan obat tradisional. Oleh karena itu, perlu dilaksanakan pembelajaran dalam bentuk pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk menyediakan pembelajaran perubahan perilaku dalam mengoptimalkan promosi kesehatan mandiri bagi penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

Diharapkan ketika masyarakat memahami pengendalian diri dan promosi kesehatan pribadi terhadap penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2, maka secara berkesinambungan pencegahan kondisi penyakit menjadi lebih buruk dapat diatasi. Dengan status penyakit yang terkendali akan meningkatkan kualitas hidup penderita Diabetes Mellitus Tipe 2.

Salah satu upaya yang telah dilakukan oleh Pemerintah Indonesia untuk mengurangi dan mengendalikan Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah dengan menyediakan Program Manajemen Penyakit Kronis, yang lebih dikenal dengan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS), yang dimulai pada tahun 2010 sebagai pendekatan proaktif dalam pencegahan sekunder dan tersier dari penyakit kronis yang melumpuhkan terutama Diabetes Mellitus Tipe 2. Program ini dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup dan memberdayakan pasien untuk mengelola masalah kesehatan kronis mereka sendiri, terutama yang berkaitan dengan komplikasi tekanan darah tinggi seperti diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular dan penyakit ginjal kronis. Namun, pelaksanaan program PROLANIS tetap harus melibatkan berbagai aspek dalam tatanan komunitas sebagai perancang, penggerak, dan evaluator kemajuan program yang dijalankan. Pelaksanaan kegiatan yang berorientasi pada lini promotif dan preventif tersebut memerlukan pembelajaran dan pelatihan yang terus menerus agar terbentuk perilaku konsisten dalam pengendalian penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2. Berdasarkan tinjauan diatas, program perilaku promosi kesehatan adalah cara efektif yang signifikan untuk mempertahankan dan meningkatkan perilaku kesehatan dan status kesehatan (Nur, Hasrul, and Tahir 2021). Ini konsisten dengan tujuan mengontrol Diabetes Mellitus Tipe 2 dan mencegah komplikasi lainnya. Studi sebelumnya menemukan bahwa program manajemen diri adalah cara yang efektif untuk mengendalikan Diabetes Mellitus Tipe 2 dan mencegah komplikasi (Golinowska et al. 2016). Manajemen kesehatan diri meliputi perubahan perilaku yang efektif dan pengontrolan tekanan darah di berbagai populasi, yang termasuk pre Diabetes Mellitus Tipe 2, Diabetes Mellitus Tipe 2, dan obesitas (Sazlina, Browning, and Yasin 2013). Program promosi kesehatan diri adalah program kegiatan perawatan kesehatan preventif dan promotif atau pengobatan, yang terdiri dari pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri (Thorseth et al. 2021)

Secara umum tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk Meningkatkan perilaku promosi kesehatan mandiri (Health Promotion Behavior) pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas tanjungbinga Kabupaten Belitung. Selain itu tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberdayakan masyarakat dalam mewujudkan kemandirian dan kesejahteraan masyarakat berbasis pada optimalisasi potensi masyarakat agar mampu mendayagunakan dan mengoptimalkan potensi sumber daya yang ada (Ruben, Rottie, and Karundeng 2016).

Berdasarkan analisis situasi yang dijelaskan diatas, maka dipandang perlu sebuah kegiatan yang memberikan kemampuan sumberdaya manusia

dalam pengendalian penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2 di kabupaten Belitung. Usaha untuk meningkatkan Health Promotion Behavior diperlukan karena membantu intervensi program nasional yang sudah berjalan terhadap permasalahan Diabetes Mellitus Tipe 2 yang ditemui di lapangan nanti. Dalam pengabdian masyarakat ini juga diberikan program pengajaran yang ditujukan kepada kelompok sebagai kegiatan pengembangan pelayanan program Diabetes Mellitus Tipe 2 itu sendiri.

PELAKSANAAN DAN METODE

Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan skema Program Pengembangan Desa mitra (PPDM) yang dilaksanakan dalam bentuk kerjasama yang sinergis antara Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang Prodi D III Keperawatan Belitung dengan sasaran yang merupakan kelompok masyarakat desa, Pemerintah Desa, komunitas, kader.

Peserta pengabdian kepada masyarakat ini dipilih secara purposif berdasarkan kelayakan mereka. Calon peserta yang memenuhi semua kriteria sebanyak 10 orang diundang untuk berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat ini. Kriteria peserta adalah berusia 60 tahun sampai dengan 65 tahun, tercatat sebagai pasien diabetes mellitus tipe 2 dan telah menjalani, pengobatan di puskesmas Tanjung Binga minimal 6 bulan, tidak ada penyakit penyerta lain, mampu berkomunikasi, membaca, dan menulis bahasa Indonesia, dan Bersedia untuk berpartisipasi dalam program ini.

Sebelum intervensi dilakukan, dilakukan peninjauan dan permohonan izin ke pimpinan desa mitra dan institusi tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat yakni Dinas Kesehatan Kabupaten Belitung.

Peninjauan kedua dilaksanakan dengan mengadakan pertemuan dengan kepala puskesmas Tanjung Binga dengan agenda memberikan penjelasan tentang tujuan, prosedur, dan perkiraan waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selain itu, juga akan menyiapkan ruang pertemuan untuk implementasi.

Tahap pra intervensi ini berupa peninjauan yang dilakukan oleh pelaksana pengabdian masyarakat dan perawat di puskesmas Tanjung Binga yang mengelola Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) di desa Tanjung Binga Kabupaten Belitung. Pada fase ini, pelaksana Pengabmas dan perawat Puskesmas memilih secara purposive pasien diabetes sesuai dengan kriteria kemudian menemui mereka dalam kelompok-kelompok kecil dan mengsosialisasikan mengenai kegiatan yang akan dilakukan serta meminta kesediaan untuk berpartisipasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di ruang aula pertemuan Puskesmas Tanjung Binga Kabupaten Belitung Tanjung Binga. Sebagai bentuk pelaksanaan protokol pencegahan penyebaran pandemi COVID-19 semua peserta tetap menggunakan masker, hand sanitizer, serta menjaga jarak lebih dari 1 meter saat kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan

melalui 2 (dua) tahapan yaitu koordinasi, izin, dan survey dilaksanakan pada bulan Juli dan Agustus 2022, sedangkan tahap pelaksanaan dan evaluasi pengabmas dilaksanakan pada minggu kedua bulan Agustus sampai dengan minggu pertama bulan September 2022.

Pemberian edukasi dan Latihan senam kaki diabetes dilaksanakan di Puskesmas Tanjung Binga dihadiri oleh 10 orang pasien diabetes mellitus tipe 2 kelolaan program Puskesmas Tanjung Binga. Semua peserta dilibatkan dalam diskusi dan Latihan mengenai topik yang berkaitan erat dengan diabetes mellitus meliputi pengetahuan diabetes mellitus, pengaturan pola makan, aktivitas fisik dan latihan, serta obat-obatan yang membantu untuk mengontrol kadar gula darah. Edukasi mengenai pengetahuan diabetes mellitus meliputi pengertian dasar diabetes mellitus, tanda dan gejala, faktor resiko pencetus kejadian diabetes mellitus, komplikasi, pencegahan, dan perawatan serta pengobatan diabetes mellitus.

Pembelajaran mengenai pengaturan pola makan dan diet juga diberikan selama aktivitas implementasi berupa manfaat pengurangan makanan manis dan pengaturan pola makan, pengendalian berat badan berlebih, pendampingan mengenai jenis-jenis makanan terbaik, porsi penyajian makanan harian dan strategi untuk tetap tekun dalam mengatur pola makan dan diet.

Pada edukasi latihan, partisipan dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu sebelum dan sesudah Latihan senam kaki, hal ini dilaksanakan setiap minggu Latihan untuk melihat efektivitas senam kaki diabetes terhadap penurunan kadar gula darah. Untuk Latihan mandiri dirumah, peserta juga diajarkan melakukan peregangan setiap hari sebelum senam kaki diabetes. Peregangan dilakukan 10 menit, jalan dipagi hari selama 10 menit dilanjutkan senam kaki secara mandiri dirumah.

Senam kaki diajarkan setiap minggu dengan melibatkan langsung partisipan bergantian menjadi pemimpin Gerakan Latihan. Latihan senam kaki diabetes dilaksanakan maksimal 60 sampai 90 menit. Ketua dan anggota pengabmas bertindak sebagai pemimpin Latihan senam kaki pada 15 - 30 menit pertama. Setelah istirahat 10 menit, Latihan dilanjutkan dipimpin oleh mahasiswa selama 30 sampai 60 menit kedua. Di 30 menit terakhir setiap pertemuan, partisipan diminta menjadi pemimpin senam kaki diabetes secara bergantian.

Selama pelaksanaan pengabdian masyarakat dan monitoring mingguan, semua peserta diberikan panduan sederhana senam kaki untuk membantu pelaksanaan latihan mandiri dirumah. Panduan tersebut berupa leaflet pengetahuan seputar diabetes mellitus, dan panduan olahraga untuk Gerakan senam kaki sehari-hari.

Tahap evaluasi formatif dilakukan sejak minggu pertama sebelum Latihan senam kaki dan sesudah senam kaki. Pada minggu ke dua setelah

intervensi sesi pertama, partisipan diminta untuk memimpin secara mandiri Latihan senam kaki diabetes di kelompoknya yang bertujuan untuk mengevaluasi implementasi yang telah dilakukan terhadap manajemen diri promosi kesehatan pada peserta, dan untuk memperoleh perbedaan gula darah sewaktu yang diharapkan.

Pada tahap ini, setelah peserta melaksanakan implementasi mandiri selama 1 (satu) minggu, peserta kembali di kumpulkan dalam kelompok group diskusi. Pertama tama yang dilakukan adalah melakukan pengukuran gula darah kemudian melanjutkan kegiatan dengan pelaksanaan diskusi mengenai rutinitas, hambatan, dan seberapa paham partisipan terhadap Latihan senam kaki. Sesi ini bertujuan agar setiap peserta dapat menilai sendiri perubahan gula darah sewaktu dan efek senam kaki terhadap penurunan gula darah sewaktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat Peningkatan Health Promotion Behavior Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Binga Kabupaten Belitung ini dilaksanakan selama 4 minggu. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah para pasien diabetes mellitus tipe 2 yang berusia antara 60 – 65 tahun yang menjalani perawatan dan pengontrolan di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Binga. Masing masing peserta memiliki riwayat didiagnosa diabetes mellitus tipe 2 dan telah menjalani pengobatan lebih dari 6 (enam) bulan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, Tanya jawab, dan monitoring evaluasi mingguan. Kemudian untuk memperdalam pengetahuan dan aplikasi pengendalian gula darah dilaksanakan Latihan senam kaki diabetes secara kelompok mulai di minggu ke 1, seterusnya dianjurkan tetap dilaksanakan sehari hari di rumah. pada minggu ke 2 sampai ke 4 dilaksanakan Latihan senam kak berkelompok sekaligus memonitoring kemandirian partisipan pengabmas dalam melatih diri sendiri.

Monitoring evaluasi minggu ke 2 sampai ke 4 dibagi menjadi 3 bagian yang terdiri dari pemeriksaan gula darah sewaktu sebelum dan setelah implementasi, pengalaman pengaturan pola diet diminggu sebelumnya, pelaksanaan latihan senam kaki mandiri.

Berdasarkan data hasil pengukuran gula darah sewaktu dimulai pada minggu ke 1, sebanyak 8 peserta (80%) mengalami penurunan gula darah sewaktu sedangkan 2 peserta lainnya (20%) tidak mengalami penurunan gula darah sewaktu.

Evaluasi kedua dilakukan pada minggu kedua 15 Agustus 2022, sekitar 7 peserta (70%) mengalami penurunan gula darah sewaktu setelah dilakukan senam kaki diabetes selama 30 menit dan dilakukan 2 sesi.

Evaluasi terakhir dilaksanakan minggu ke 3 dan ke 4, berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah sewaktu sebelum dan sesudah Latihan senam kaki

diabetes sekitar 9 (90%) peserta mengalami penurunan gula darah sewaktu. Terjadi penurunan gula darah sewaktu rata rata sekitar 12,9 % setelah intervensi dilaksanakan terus pada minggu ke 2, 3 dan ke 4.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu Minggu I sampai dengan Minggu IV

No	Nama	JK	Usia (Th)	Gula Darah Sewaktu (BSS) - (mg/dl)							
				MG1		MG2		MG3		MG4	
				Sebelum/Sesudah	Sebelum/Sesudah	Sebelum/Sesudah	Sebelum/Sesudah	Sebelum/Sesudah	Sebelum/Sesudah		
1	Muhadi	L	60	246	189	-	-	246	230	230	215
2	Mardiana	P	62	297	279	250	211	290	288	290	280
3	Endang	P	65	473	420	310	288	342	300	308	279
4	Rodiah	P	64	112	112	168	162	131	124	120	125
5	Masna	P	65	275	136	246	213	261	204	275	268
6	Harmiati	P	60	120	111	200	172	189	180	129	124
7	Yuna	P	60	130	130	133	120	140	127	140	132
8	Zuryati	P	61	358	357	260	200	-	-	321	305
9	Yunus	L	60	246	221	200	193	213	199	200	202
10	warniawati	P	60	190	152	190	160	180	180	176	170

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan cara memanggil peserta satu persatu dan mengajak peserta diskusi mengenai pengalaman diet yang telah dilakukan selama 4 minggu. Sebanyak 3 peserta (30%) melaksanakan diet dengan memasak sendiri atau memisahkan masakan mereka dengan masakan anggota keluarga lain untuk menghindari kelebihan konsumsi garam, gula, dan minyak sayur yang berlebihan. 7 peserta lainnya (70%) tidak memisahkan masakan harian mereka dengan anggota keluarga lain tetapi mengurangi jumlah asupan nutrisi harian seperti biasanya mengikuti panduan asupan nutrisi harian yang mereka dapatkan dari group lansia (PROLANIS). Untuk asupan sayuran dan buah semua peserta menjelaskan bahwa mereka mengkonsumsi buah atau sayuran setiap hari. Sebagian besar peserta (68%) masih mengkonsumsi makanan instan seperti mie instan atau cemilan lain yang mengandung penyedap masakan. Dalam sebulan mereka mengkonsumsi mie instan sebanyak 1 sampai 2 kali dan menambahkan bumbu penyedap dengan kandungan minyak kedalamnya.

Sebagian besar peserta melaksanakan latihan aktivitas fisik senam kaki diabetes selama dirumah setiap hari selama 30 menit. 4 peserta (40%) melaksanakan latihan senam kaki mandiri selama 15 - 20 menit setiap hari, dan 6 peserta (60%) secara rutin setiap hari latihan jalan biasa dilanjutkan dengan senam kaki mandiri selama 15-30 menit setiap hari.

Saat melakukan Latihan senam kaki, Kontraksi otot menyebabkan terbukanya sistem sirkulasi yang menghantar impuls aktivasi pembakaran. Kondidi ini akan memperlancar aliran darah dan penghantaran impuls saraf yang berdampak pada sirkulasi darah bagian perifer terutama bagian kaki yang tidak mengalami gangguan sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi diabetik seperti neuropati dan membantu menurunkan kadar gula darah (Ruben et al. 2016).

Senam kaki diabetes yang dilakukan akan menimbulkan perubahan metabolik. Pada senam kaki diabetes tubuh memerlukan energi, karena terjadi peningkatan kebutuhan glukosa. Pada senam kaki diabetes akan terjadi peningkatan aliran darah, pembuluh kapiler lebih banyak terbuka sehingga lebih banyak tersedia reseptor insulin dan reseptor menjadi lebih aktif, terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif maka terjadi penurunan kadar gula darah sehingga terjadi perubahan kadar gula darah dan juga dapat meningkatkan sensitivitas insulin (Ruben et al. 2016)

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pengabdian masyarakat Program Pengembangan Desa Mitra ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku promosi kesehatan pada penderita Diabetes Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Binga Kabupaten Belitung sekaligus memberdayakan masyarakat dalam mewujudkan kemandirian kesehatan masyarakat berbasis pada optimalisasi promosi kesehatan agar mampu mendayagunakan dan mengoptimalkan potensi sumber daya yang ada sehingga dapat meningkatkan dan mempertahankan status kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Program Pengembangan Desa Mitra ini menggunakan tiga pendekatan yang memfokuskan peran serta dan kemandirian lansia penderita Diabetes Mellitus tipe 2 dalam mengaplikasikan pengetahuan dan sumber daya yang membentuk perilaku hidup sehat dalam keseharian. Pendekatan Participatory Rural Appraisal (PRA) yang menekankan keterlibatan peserta dalam keseluruhan kegiatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program kegiatan dilaksanakan dengan tehnik diskusi peserta dalam kelompok kecil mengenai rencana apa saja yang dapat dilakukan dilingkungan masing masing dalam pengendalian diabetes mellitus tipe 2 secara mandiri. Selain itu pendekatan Model Community development yang melibatkan kelompok lansia secara langsung sebagai subyek dan obyek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga dilaksanakan dengan cara memberikan panduan Latihan mandiri terstruktur dalam mengimplementasikan rencana yang sudah dipelajari dan disiskusikan sebelumnya. Pendekatan Edukatif juga dilaksanakan dalam bentuk kelompok belajar mengenai topik yang fokus sehingga membantu pelaksanaan implementasi promosi kesehatan mandiri.

Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat yang signifikan dalam upaya pengendalian diabetes mellitus di wilayah kerja puskesmas Tanjung Binga. Evaluasi yang dilakukan setiap minggu setelah diberikan intervensi sekitar 90% peserta yang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mengalami penurunan gula darah sewaktu rata rata 12,9%

Hasil pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu informasi pendukung yang penting dalam menentukan dan mengambil kebijakan kebijakan untuk meningkatkan pengembangan desa yang sehat dan unggul. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dijadikan salah satu acuan dalam mendukung pelaksanaan pengendalian penyakit diabetes mellitus tipe 2 yang selama ini telah berjalan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik tidaklah lepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi terbaik dan kerjasamanya. Kami mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang yang telah memfasilitasi kegiatan ini secara berkesinambungan dan sistematis. Tidak lupa pula ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Belitung, Dinas Kesatuan Bangsa dan Politik, Pemerintah Desa Tanjungbinga kecamatan Sijuk, jajaran staf Puskesmas Tanjungbinga, dosen pelaksana pengabdian masyarakat, dan mahasiswa Prodi D III Keperawatan Belitung yang telah berkoordinasi serta membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhatt, Hemlata, Sarla Saklani, and Kumud Upadhyay. 2016. "Anti-Oxidant and Anti-Diabetic Activities of Ethanolic Extract of *Primula Denticulata* Flowers." *Indonesian Journal of Pharmacy* 27(2):74-79. doi: 10.14499/indonesianjpharm27iss2pp74.
- Chentli, Farida, Said Azzoug, and Souad Mahgoun. 2015. "Diabetes Mellitus in Elderly." *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism* 19(6):744-52. doi: 10.4103/2230-8210.167553.
- Golinowska, Stanisława, Wim Groot, Petra Baji, and Milena Pavlova. 2016. "Health Promotion Targeting Older People." *BMC Health Services Research* 16(Suppl 5):4-6. doi: 10.1186/s12913-016-1514-3.
- Hidayati, Rizqi Wahyu, Latifah Susilowati, and Novita Nirmalasari. 2021. "Gangguan Psikologis Pada Pasien Diabetes Melitus Di Masa Pandemi Covid-19 Dusun Kanoman, Pleret, Bantul." *Journal of Innovation in Community Empowerment* 3(2):73-77. doi: 10.30989/jice.v3i2.632.
- Nur, Candra, Hasrul, and Muhammad Tahir. 2021. "Efektifitas Senam Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene Kabupaten Sidenreng Rappang." *Jurnal Inonasi Dan Pengabdian Masyarakat* 1(1):1-7.
- Ruben, G., J. Rottie, and M. Karundeng. 2016. "Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Enemawira." *Jurnal Keperawatan UNSRAT* 4(1):105933.
- Sazlina, Shariff Ghazali, Colette Browning, and Shajahan Yasin. 2013. "Interventions to Promote Physical Activity in Older People with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review." *Frontiers in Public Health* 1(DEC):1-13. doi: 10.3389/fpubh.2013.00071.
- Soelistijo, Soebagio. 2021. "Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa Di Indonesia 2021." *Global Initiative for Asthma* 46.

Thorseth, Astrid Hasund, Thomas Heath, Andualem Sisay, Mare Hamo, and Sian White. 2021. "An Exploratory Pilot Study of the Effect of Modified Hygiene Kits on Handwashing with Soap among Internally Displaced Persons in Ethiopia." *Conflict and Health* 15(1):1-16. doi: 10.1186/s13031-021-00368-3.