

Pendampingan Keluarga Dalam Pengaturan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Dalam Mencegah Covid-19 di Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar

Nurshabri Abdillah¹, Usti Syah putri², Pricilia Yuni Tular³

¹ITEKES Tri Tunas Nasional

**Alamat korespondensi : Email : mna@tritunas.ac.id*

(Received 14 Juli 2022; Accepted 30 Juli 2022)

Abstrak

Kondisi pandemi COVID-19 dengan New normal ini mengharuskan kita untuk menjaga kesehatan diri sendiri agar tidak mudah terserang penyakit ini, tidak terkecuali bagi penderita Diabetes Mellitus (DM). Komplikasi penderita DM dibagi menjadi komplikasi mikrovaskuler dan makrovaskuler serta gangguan sistem saraf (neuropati). Komplikasi makrovaskuler umumnya mengenai organ jantung (koroner), otak (stroke) dan pembuluh darah; komplikasi mikrovaskuler mengenai ginjal (gagal ginjal) dan mata (retinopati); sedangkan gangguan sistem saraf (neuropati) ditandai dengan kebas-kebas, kesemutan, dan kulit kering. DM juga merupakan salah satu penyakit imunokompromise, yaitu suatu penyakit yang memiliki kemampuan sistem imun yang rendah sehingga mudah terkena infeksi dan memperburuk reaksi inflamasi (peradangan). Melihat fenomena ini, maka penting untuk melakukan pencegahan komplikasi penyakit DM, bukan hanya pencegahan makro dan mikrovaskuler saja, namun juga perlu diperhatikan untuk pencegahan infeksi pada penderita DM dengan mengatur pola makan (diet) dimana keluarga memegang peranan penting sebagai orang terdekat bagi pasien yang dapat memotivasi dan membantu dalam melakukan diet

Kata kunci : covid-19, diabetes mellitus, diet

PENDAHULUAN

Pemulihan dari COVID-19 bisa menjadi proses yang panjang dan tugas yang berat bagi sebagian orang, termasuk dengan penyakit kronis misalnya diabetes. Mengelola tingkat kekebalan tubuh usai terkena penyakit akibat infeksi virus SARS-CoV-2 itu melalui diet yang direkomendasikan ahli gizi menjadi penting untuk mencegah komplikasi kesehatan lainnya. penting bagi penyandang diabetes mengatur kembali rencana diet mereka setelah pulih dari COVID-19. Diet seimbang dapat membantu mereka sembuh dengan cepat dan tetap terlindungi dari infeksi lain.

Biringkanaya adalah sebuah kecamatan di Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia. terletak dengan batas wilayah Kabupaten Kota Maros. Kecamatan Biringkanaya ini memiliki 11 kelurahan. Kecamatan Biringkanaya memiliki wilayah

seluas 48,22 km² yang menjadikannya kecamatan terluas di Kota Makassar. Persentase luas wilayahnya sekitar 27,43% dari luas keseluruhan Kota Makassar. Letak Kecamatan Biringkanaya berada di bagian timur Kota Makassar. Ketika jumlah kecamatan di Kota Makassar telah bertambah menjadi 15 kecamatan, posisi Kecamatan Biringkanaya berada di bagian utara Kota Makassar. Lokasi Kecamatan Biringkanaya termasuk wilayah pinggiran Kota Makassar. Wilayah Kecamatan Biringkanaya berbatasan langsung dengan Kabupaten Maros.

Kecamatan Biringkanaya sebagai salah satu kecamatan yang memiliki penderita covid-19 cukup tinggi di Kota Makassar, sehingga menjadi perlu dilakukan edukasi terkait faktor komorbid covid yaitu diabetes mellitus.

TUJUAN

Tujuan dari pendampingan keluarga dalam pengaturan diet pada pasien diabetes mellitus (DM) untuk mencegah COVID-19 di Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, adalah:

- Meningkatkan Kesehatan Pasien: Salah satu tujuan utama adalah meningkatkan kesehatan pasien diabetes mellitus dengan memastikan bahwa mereka menjalani diet yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Diet yang tepat dapat membantu mengontrol kadar gula darah, mencegah fluktuasi yang berbahaya, dan mengurangi risiko komplikasi jangka panjang dari diabetes.
- Meningkatkan Daya Tahan Tubuh: Melalui pendampingan diet yang baik, keluarga dapat membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh pasien diabetes mellitus. Diet yang sehat dapat memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk melawan infeksi, termasuk COVID-19.
- Mencegah Komplikasi: Pendampingan keluarga bertujuan untuk mencegah atau mengurangi risiko komplikasi yang berkaitan dengan diabetes, seperti penyakit jantung, gangguan mata, kerusakan saraf, dan masalah kesehatan lainnya. Dengan mengontrol diabetes melalui diet sehat, risiko komplikasi ini dapat diminimalkan.
- Meningkatkan Kesadaran dan Pemahaman: Tujuan lainnya adalah meningkatkan kesadaran dan pemahaman keluarga tentang pentingnya diet sehat dalam mengelola diabetes mellitus dan mencegah COVID-19. Dengan pemahaman yang lebih baik, keluarga dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada pasien dan membantu mereka mematuhi rencana diet dengan lebih konsisten.
- Mengurangi Risiko Infeksi COVID-19: Melalui pendampingan diet yang tepat, keluarga dapat membantu mengurangi risiko pasien diabetes mellitus terinfeksi COVID-19. Diet sehat dan gaya hidup yang sehat dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi.

METODE

Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, maka dalam kegiatan ini menggunakan metoda pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang ada yaitu dengan melakukan metode pendampingan keluarga untuk pengaturan pola diet pasien.

Tahapan Kegiatan

1. Kegiatan Pelaksanaan kegiatan edukasi ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

Tahap Persiapan

1. Penyusunan proposal kegiatan pendampingan
2. Penyusunan proposal dilakukan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. proposal ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (time schedule).
3. Koordinasi dengan kantor kecamatan dan puskesmas Biringkanaya
4. Identifikasi Kebutuhan edukasi dengan analisis kebutuhan edukasi dengan memilah pasien yang menderita penyakit covid-19 dengan diabetes mellitus
5. Perencanaan kegiatan edukasi dengan merinci tujuan, materi pembelajaran, metode edukasi, dan evaluasi yang akan digunakan. Sesuaikan rencana dengan karakteristik pasien dan lingkungan kecamatan.

Tahap Pelaksanaan

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu :
2. Perkenalan dan sambutan
3. Menjelaskan tujuan pendampingan
4. Melakukan kontrak waktu
5. Sosialisasi Awal dengan Mulai memperkenalkan konsep penyakit covid-19 dan diabetes mellitus, kemudian masuk dalam pelran keluarga dalam mengatur diet pasien dirumah
6. Membuka forum diskusi untuk memfasilitasi partisipasi aktif peserta

Tahap Evaluasi

1. Melakukan evaluasi terhadap pendampingan dengan menggunakan pertanyaan pengetahuan, penugasan, atau ujian kecil. Dengan demikian, dapat diukur sejauh mana peserta memahami materi yang diajarkan.
2. Mengumpulkan umpan balik dari peserta terkait kepuasan mereka terhadap sesi pendampingan. Ini dapat membantu dalam peningkatan metode pengajaran dan penyelenggaraan kegiatan edukasi di masa mendatang.
3. Melakukan tindak lanjut untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh tetap diterapkan dan diintegrasikan dalam rutinitas kerja. Sediakan dukungan tambahan atau pelatihan lanjutan jika diperlukan.
4. Melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kegiatan edukasi secara keseluruhan. Tinjau pencapaian tujuan, efektivitas metode pengajaran, dan identifikasi area perbaikan untuk kegiatan edukasi di masa mendatang.

HASIL

Kegiatan Pendampingan Keluarga Dalam Pengaturan Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Dalam Mencegah Covid-19 yang dibawakan oleh Dosen Program Studi Administrasi Rumah Sakit Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional secara umum berjalan lancar. Pihak kantor kecamatan membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir peserta. Peserta

adalah keluarga pasien covid-19 dengan penyakit diabetes mellitus. Tempat yang digunakan adalah ruang pertemuan kantor kecamatan Biringkanaya.

Tahapan dalam kegiatan ini terdiri dari :

1. Perencanaan Awal
 - Tim pendamping yang terlibat adalah tim dari Institut teknologi dan kesehatan tri tunas nasional dan tim dari Kecamatan Biringkanaya
2. Perancangan materi pendampingan
 - Materi sosialisasi berisi konsep umum penyakit covid-19 dan penyakit diabetes mellitus serta cara mengatur pola makan untuk pasien.
3. Pelaksanaan pendampingan
 - Kegiatan dibuka dengan sesi perkenalan secara umum tentang penyakit covid-19 dengan penyakit diabetes mellitus yang diikuti dengan pembahasan khusus tentang cara kontrol gula darah, makanan yang boleh dan tidak boleh dimakan, dan kiat untuk mengatur pola diet untuk pasien DM.
4. Tanya Jawab
 - Kemudian dilakukan sesi diskusi tentang penyakit covid-19 dengan penyakit diabetes mellitus oleh pemateri dan peserta edukasi.
5. Umpan Balik dan Evaluasi Awal
 - Umpan balik tentang pemahaman peserta sosialisasi terkait materi yang telah dijelaskan sebelumnya

KESIMPULAN

Pendampingan keluarga dalam pengaturan diet pada pasien diabetes mellitus (DM) untuk mencegah COVID-19 di Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, merupakan langkah yang sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi risiko komplikasi yang mungkin timbul.

Melalui pendampingan yang komprehensif ini, diharapkan keluarga dapat memainkan peran penting dalam membantu pasien diabetes mellitus menjaga kesehatannya, mencegah komplikasi, dan mengurangi risiko infeksi COVID-19.

Dengan adanya pendampingan keluarga yang baik, diharapkan pasien diabetes mellitus dapat menjaga kesehatannya dengan lebih baik, mengurangi risiko komplikasi, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi, termasuk COVID-19..

SARAN

Perlu dilakukan pemantauan dan pengaturan diet dan pengaturan obat-obatan untuk pasien serta Keluarga pasien perlu dilakukan pendampingan secara kontinyu terkait pola diet pasien DM

REFERENSI

Apicella M., Campopiano M.C., Mantuano M., Mazoni L., Coppelli A., Del Prato S. (2020). COVID-19 in people with diabetes: understanding the reasons for worse outcomes. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 8(9), 782–792. DOI: 10.1016/S2213-8587(20)30238-2

Bello-Chavolla O.Y., Bahena-López J.P., Antonio-Villa N.E., et al. (2020). Predicting mortality due to SARS-CoV-2: A mechanistic score relating obesity and diabetes to COVID-19 outcomes in Mexico. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 105(8), 2752–2761. DOI: 10.1210/clinem/dgaa346

Fadini G.P., Morieri M.L., Longato E., et al. (2020). Exposure to dipeptidyl-peptidase-4 inhibitors and COVID-19 among people with type 2 diabetes: A case-control study. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 22(10), 1946–1950. DOI: 10.1111/dom.14044

Guo W., Li M., Dong Y., et al. (2020). Diabetes is a risk factor for the progression and prognosis of COVID-19. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, e3319. DOI: 10.1002/dmrr.3319

Holman N., Knighton P., Kar P., et al. (2020). Risk factors for COVID-19-related mortality in people with type 1 and type 2 diabetes in England: a population-based cohort study. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 8(10), 823–833. DOI: 10.1016/S2213-8587(20)30271-0

Hussain A., Bhowmik B., do Vale Moreira N.C. (2020). COVID-19 and diabetes: Knowledge in progress. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 162, 108142. DOI: 10.1016/j.diabres.2020.108142

Luo P., Qiu L., Liu Y., et al. (2020). Metformin treatment was associated with decreased mortality in COVID-19 patients with diabetes in a retrospective analysis. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 103(1), 69–72. DOI: 10.4269/ajtmh.20-0375

Rayman G., Lumb A.N., Kennon B., et al. (2020). Guidelines for the management of diabetes services and patients during the COVID-19 pandemic. *Diabetic Medicine*, 37(7), 1087–1089. DOI: 10.1111/dme.14290

Wang S., Ma P., Zhang S., et al. (2020). Fasting blood glucose at admission is an independent predictor for 28-day mortality in patients with COVID-19 without previous diagnosis of diabetes: a multi-centre retrospective study. *Diabetologia*, 63, 2102–2111. DOI: 10.1007/s00125-020-05209-1

Zheng Z., Peng F., Xu B., et al. (2020). Risk factors of critical & mortal COVID-19 cases: A systematic literature review and meta-analysis. *Journal of Infection*, 81(2), e16–e25. DOI: 10.1016/j.jinf.2020.04.021