
Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Mengontrol Kadar Glukosa Darah Puasa bagi Anggota Prolanis Puskesmas Trosobo, Sidoarjo saat Pandemi COVID – 19

Arif Rahman Nurdianto, Citra Amaniah Anhar*, Farida Anwari, Acivrida Mega Charisma, Elis Anita Farida

STIKES Rumah Sakit Anwar Medika (DIII Teknologi Laboratorium Medis), Jl. Bay Pass Krian Km 33,
Balongndo, Kab. Sidoarjo, Indonesia

Correspondence: citrania.anhar@gmail.ac.id

Received: 30 Juni 2021 – Revised: 01 Agustus 2021 - Accepted: 16 Agustus 2021

Abstrak. Saat ini di dunia sedang dilanda oleh sebuah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-CoV 2 atau yang dikenal dengan COVID-19. Pada orang lanjut usia dan memiliki riwayat penyakit kronis dapat mengakibatkan munculnya komplikasi yang lebih buruk. Seseorang dengan kadar glukosa darah tidak terkontrol, akan membuat prognosis COVID-19 semakin memburuk dan menyebabkan kematian. Puskesmas Trosobo, terdapat 50 anggota peserta prolanis yang aktif dengan kegiatan aktifnya setiap bulan. Saat pandemi Covid-19 kegiatan Prolanis terhambat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang kami laksanakan bertujuan untuk mengetahui pentingnya peranan edukasi pola hidup sehat untuk mengontrol kadar glukosa darah puasa anggota Prolanis di Puskesmas Trosobo selama pandemi Covid-19. Mayoritas anggota prolanis yang menjadi peserta kegiatan pengmas adalah berjenis kelamin perempuan, berusia 55-65 tahun, latar belakang pendidikan SMA, bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT), dan tidak teratur dalam keteraturan kontrol berobat selama pandemi COVID-19. Pemberian edukasi pola hidup sehat pada masa pandemi COVID-19 terbukti efektif dan memberikan pengaruh yang signifikan mulai dari perubahan pola hidup sehat (p value = 0,043) dan penurunan kadar Glukosa Darah Puasa (p value = 0,043) pada anggota Prolanis Puskesmas Trosobo, Kabupaten Sidoarjo.

Kata kunci: Edukasi, pola hidup sehat, glukosa darah puasa, anggota Prolanis, pandemi COVID-19

Citation Format: Nurdianto, A.R., Anhar, C.A., Anwari, F., Charisma, A.M. & Farida, E.A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Mengontrol Kadar Glukosa Darah Puasa bagi Anggota Prolanis Puskesmas Trosobo, Sidoarjo saat Pandemi COVID – 19. *Prosiding Seminar Nasional Abdimas Ma Chung (SENAM)*, 387-399.

PENDAHULUAN

Pandemi yang sedang melanda di dunia saat ini disebabkan oleh SARS-CoV-2 dengan penyakit yang dikenal dengan nama COVID-19. Virus ini telah menginfeksi lebih dari 1 juta orang dari berbagai kalangan di seluruh dunia. Untuk di Indonesia saat ini juga memperlihatkan kecenderungan yang terus meningkat. Penyakit ini memiliki perjalanan penyakit yang cepat dan sangat mudah menular, tapi sebagian besar sifat-sifatnya masih belum dipahami. COVID-19 dapat menyerang hampir seluruh kalangan usia, walaupun demikian kelompok usia lanjut serta orang yang mempunyai riwayat penyakit kronis (komorbid) memiliki risiko yang lebih besar untuk terpapar dan mengakibatkan munculnya komplikasi yang lebih buruk dari penyakit ini. Macam komorbid yang dimaksud adalah hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit paru kronis (Yang et al., 2020). Khusus untuk mereka dengan diabetes, merupakan komorbiditas kedua tersering ditemukan, sekitar 8% kasus setelah hipertensi dan dengan angka kematian tiga kali lipat dibandingkan penderita secara umum (7.3% berbanding 2.3%) (Wu & McGoogan, 2020).

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu faktor risiko meningkatnya infeksi COVID-19. Seseorang yang berusia lebih tua (>60 tahun), memiliki kadar gula darah tidak terkontrol, dan adanya komplikasi diabetes dapat dikaitkan dengan prognosis COVID-19 yang buruk. Di China, persentase tingkat kematian diabetes yang terdiagnosa COVID-19 adalah 7.3%. Di Italia, kematian pada pasien Covid-19 ternyata 36% berkaitan dengan diabetes (Onder, Rezza, & Brusaferro, 2020). DM merupakan gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah (> 126 mg/dL) dan disebabkan oleh adanya gangguan produk insulin oleh sel beta langerhans atau kurang responsifnya sel tubuh terhadap insulin (Masriadi, 2016). Berdasarkan International Diabetes Federation tahun 2019 jumlah kasus pasien DM di dunia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Indonesia menempati peringkat ke -7 terbanyak tahun 2019 untuk penderita DM setelah China, India, USA, Brazil, Mexico yaitu 10,7 juta (Riskedas, 2018).

Sebagai upaya dalam peningkatan kualitas hidup penderita Hipertensi dan DM tipe 2, pemerintah bekerja sama dengan Puskesmas untuk melaksanakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Prolanis merupakan program pelayanan kesehatan melalui pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi antara peserta, fasilitas kesehatan, dan BPJS kesehatan (Idris, 2016). Kegiatan Prolanis lebih mengutamakan kemandirian peserta dan sebagai upaya promotif serta preventif dalam penanggulangan

penyakit kronis, dan pencegahan komplikasi berlanjut dan peningkatan kesehatan masyarakat demi mencapai kualitas hidup optimal, seperti kegiatan konsultasi medis, klub prolanis, *home-visit*, dan skrining kesehatan (Harniati, Suriah, & Amqam, 2018).

Salah satu Puskesmas yang memiliki kegiatan Prolanis adalah di Puskesmas Trosobo. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Puskesmas Trosobo, terdapat 50 anggota peserta prolanis yang aktif. Kegiatan Prolanis yang dilakukan di Puskesmas Trosobo diantaranya adalah pemeriksaan kesehatan, pemantauan dan pengendalian glukosa darah dan tekanan darah, konsultasi kesehatan, penyuluhan serta kegiatan senam rutin. Kader kesehatan Desa sangat aktif membantu tenaga kesehatan selama kegiatan Prolanis. Namun saat adanya pandemi Covid-19 pemantauan dan pengendalian anggota Prolanis kurang terpantau dengan baik. Oleh sebab itu, STIKES Rumah Sakit Anwar Medika melakukan kegiatan masyarakat bekerja sama dengan Puskesmas Trosobo sebagai mitra untuk melakukan pemeriksaan glukosa darah, konsultasi kesehatan, dan pemberian edukasi mengenai pola hidup sehat saat pandemi COVID-19. Dalam pemberian edukasi pola hidup sehat, terdapat informasi mengenai pentingnya melakukan olahraga / aktivitas fisik bagi anggota prolanis.

Latihan fisik atau aktivitas fisik merupakan salah satu pilar dalam kontrol glukosa darah karena berfungsi untuk memperbaiki sensitivitas insulin dan dapat menjaga kebugaran tubuh. Latihan fisik membantu proses masuknya glukosa ke dalam sel tanpa membutuhkan insulin, menurunkan berat badan bagi seorang yang mengalami obesitas, dan mencegah laju progresivitas gangguan toleransi glukosa menjadi DM. Ketika tubuh melakukan aktivitas fisik, akan terjadi peningkatan kebutuhan bahan bakar tubuh oleh otot yang aktif dan juga adanya reaksi tubuh yang kompleks meliputi fungsi sirkulasi metabolisme, pelepasan dan pengaturan hormonal dan susunan saraf otonom. Diharapkan dengan dijadikannya glukosa sebagai bahan bakar utama, kadar glukosa darah akan menurun (Azitha, Aprilia, & Ilhami, 2018). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh anggota Prolanis adalah seperti jalan kaki, bersepeda, senam diabet, maupun naik turun tangga. Aktivitas fisik yang dilakukan disarankan dengan durasi 15 – 30 menit setiap hari dan dilakukan ketika dalam keadaan sehat. Upaya edukasi pola hidup sehat dalam melakukan aktivitas fisik perlu dilakukan untuk mengontrol kadar glukosa darah bagi anggota Prolanis. (Rahayuningrum & Yenni, 2018)

Berdasarkan uraian di atas, salah satu upaya yang dapat dilakukan instansi pendidikan untuk terjun langsung ke masyarakat adalah dengan memberikan edukasi pola hidup sehat dan pemeriksaan glukosa darah pada anggota Prolanis di masa pandemi COVID-19. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi pola hidup sehat dalam mengontrol kadar glukosa darah pada bagi anggota Prolanis Puskesmas Trosobo sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan di tengah pandemi COVID-19.

MASALAH

Puskesmas Trosobo memiliki dan melaksanakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Kegiatan Prolanis meliputi upaya dalam pencegahan komplikasi secara berkelanjutan dan peningkatan kesehatan masyarakat meliputi kegiatan konsultasi medis dan skrining kesehatan. Kegiatan Prolanis di Puskesmas Trosobo telah rutin dilaksanakan setiap bulannya. Namun saat adanya pandemi Covid-19 pemantauan dan pengendalian anggota Prolanis kurang terpantau dengan baik, sehingga Puskesmas Trosobo menggandeng instansi kampus yaitu STIKES Rumah Sakit Anwar Medika untuk terjun membantu kegiatan Prolanis. Kegiatan kolaborasi ini terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah, dan memberikan penyuluhan ataupun kegiatan lainnya seperti pola hidup sehat. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui pentingnya peranan edukasi pola hidup sehat untuk mengontrol kadar glukosa darah puasa anggota Prolanis di Puskesmas Trosobo selama pandemi Covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat (pengmas) diikuti ini adalah dari anggota Prolanis di wilayah Puskesmas Trosobo Kabupaten Sidoarjo dan diselenggarakan pada bulan Februari hingga Maret 2021. Teknik penentuan subjek yang dapat menjadi peserta ini adalah dengan menggunakan *total sampling* dengan kriteria inklusi adalah penderita diabetes melitus dan hipertensi yang aktif dalam kegiatan Prolanis, sedangkan kriteria eksklusi adalah anggota yang sedang sakit sehingga tidak bisa hadir dalam kegiatan ini. Jumlah peserta yang hadir adalah 30 orang anggota Prolanis yang terdaftar serta aktif di Puskesmas Trosobo. Kegiatan pengmas dilakukan sebanyak dua kali secara tatap muka yaitu tanggal 23 Februari 2021 dan 26 Maret 2021. Pada tanggal 23 Februari ada 3 kegiatan yaitu pengambilan data kuisonser; pemeriksaan Glukosa Darah Puasa (GDP) yang nantinya akan dianalisa sebagai hasil *pre* pemberian edukasi ; dan pemberian edukasi

tentang pola hidup sehat yaitu memberikan contoh olahraga ringan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik bagi anggota prolanis yang merupakan kelompok rentan saat pandemi COVID-19 saat ini. Setelah kegiatan pemberian edukasi, kami lihat adanya perubahan pola hidup sehat atau tidak pada anggota prolanis selama sebulan. Pada tanggal 26 Maret 2021 sebagai pertemuan kedua untuk menilai adanya perubahan baik pada hasil kuisioner maupun hasil pemeriksaan kadar Glukosa Darah Puasa, hasil keduanya dianalisa sebagai hasil *post* pemberian edukasi.

Alat dan Bahan yang digunakan pada pemeriksaan Glukosa Darah Puasa adalah dengan metode POCT menggunakan alat Glukometer, serta data kuisioner berupa lembar kertas yang terdiri dari identitas peserta serta terdapat 10 pertanyaan meliputi kepatuhan pola hidup sehat, jenis dan durasi olahraga, serta aktivitas merokok. Sebagai salah bentuk evaluasi keberhasilan pemberian edukasi dilakukan analisa data pada hasil kuisioner dan kadar GDP baik pada *pre* maupun *post* dengan menggunakan Uji *Paired Sample T Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Anggota Prolanis

Karakteristik anggota Prolanis yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 30 orang memiliki sebaran distribusinya pada tabel 1 yaitu laki-laki sebanyak 13 orang (43%) sedangkan perempuan yaitu 17 orang (57%), mayoritas sebaran usia adalah usia 61 – 70 tahun sebanyak 13 orang (43%), mayoritas tingkat pendidikan adalah SMA sebanyak 13 responden (43%) sedangkan untuk pekerjaan paling banyak adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 12 responden (40%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Anggota Prolanis

Karakteristik	Frekuensi	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	13	43
Perempuan	17	57
Usia		
40 – 50	3	10
51 – 60	8	27
61 – 70	13	43
71-80	6	20

Tabel 1. (Lanjutan) Distribusi Karakteristik Anggota Prolanis

Tingkat Pendidikan		
SD	5	17
SMP	5	17
SMA	13	43
Perguruan Tinggi	7	23
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	12	40
Pegawai Swasta	5	17
Wiraswasta	2	7
Pensiunan	11	36
Ketraturan Kontrol Berobat		
Tidak Teratur	18	60
Jarang	2	7
Teratur	10	33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas anggota prolanis adalah berjenis kelamin perempuan, berusia 55-65 tahun, dan latar belakang pendidikan SMA dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT). Hal ini sejalan dengan hasil (Riskesdas, 2018) bahwa prevalensi diabetes mellitus pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dengan perbandingan 1,78% terhadap 1,21%. Penyebabnya adalah gaya hidup perempuan yang berbeda dengan laki-laki seperti aktivitas fisik dan pola makan yang dilakukan (Almaini, 2019).

Di tengah pandemi COVID-19 seperti saat ini, banyak beredar berita hoax yang menyebar di kalangan masyarakat yang banyak di dapat dari media sosial, televisi, pesan instan serta web resmi pemerintah yang membuat masyarakat ragu untuk waspada terhadap covid-19 (Juditha, 2020). Berita *hoax* di khawatirkan akan menurunkan tingkat ketertarikan kontrol berobat anggota Prolanis. Keteraturan kontrol berobat adalah sejauh mana perilaku seseorang minum obat dan mengikuti diet, dan menjalankan perubahan gaya hidup, sesuai dengan rekomen yang disepakati dari penyedia layanan kesehatan (Lin et al., 2019). Pada kegiatan pengmas kali ini, didapatkan data bahwa 18 orang (60%) anggota Prolanis yang tidak teratur dalam keteraturan kontrol berobat. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Saibi,

Romadhon, & Nasir, 2020), bahwa faktor besar menjadi penyebab yang paling dominan sebagai penyebab ketidak patuhan responden yang dilakukan di Puskesmas Jakarta timur. Kecemasan yang berlebihan, terutama pada kondisi penyakit kronisnya dan kecemasan terhadap paparan Covid-19. Keadaan psikis yang demikian, akan dapat membuat kadar glukosa yang meningkat. Selain itu membuat pasien prolanis menjadi cemas dan takut untuk memeriksakan kondisinya maupun konseling ke fasilitas kesehatan, sehingga akan semakin membuat tidak terkontrolnya keadaan hiperglikemia karena mengkonsumsi obat lama tanpa konsultasi dan melakukan pemeriksaan glukosa secara berkala (Hussain, Bhowmik, & do Vale Moreira, 2020).

Salah satu cara untuk dapat berinteraksi dengan anggota prolanis dalam kondisi pandemi Covid-19 yaitu penyuluhan maupun konseling adalah melalui pendekatan humanis ke tiap rumah bersama antara tenaga kesehatan puskesmas, kader desa, dan perwakilan dosen stikes rs anwar medika supaya anggota Prolanis mau datang ke Puskesmas untuk melakukan kontrol berobat

Evaluasi Edukasi Pola Hidup Sehat terhadap Kontrol Kadar Glukosa Darah Puasa pada Anggota Prolanis

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini dengan bertujuan untuk melihat keberhasilan edukasi pola hidup sehat dalam menciptakan keseharian dengan pola hidup sehat dan juga mengontrol kestabilan kadar glukosa darah anggota Prolanis. Sehubungan dengan berjalannya kegiatan edukasi ini diadakan selama satu bulan dengan 2 agenda pada masing-masing dua pertemuan. Kegiatan pertama adalah wawancara dengan anggota Prolanis tentang data diri dan beberapa pertanyaan kuisisioner yang telah kita susun. Pengisian kuisisioner dilakukan sembari menunggu antrian panggilan untuk pengambilan nomor untuk pemeriksaan glukosa darah puasa.

Pengisian kuisisioner tentang pola hidup sehat dilakukan melalui wawancara pada kegiatan pengabdian masyarakat. Penilaian hasil kuisisioner berupa angka yaitu 1, 2, dan 3 pada tiap pertanyaan yang kemudian diambil rata – rata. Interpretasi penilaian angkanya adalah 1 artinya tidak menerapkan, 2 artinya kurang menerapkan, dan 3 artinya sudah menerapkan. Pada hasil kuisisioner pre test didapatkan hasil sesuai tabel 2 yaitu tidak menerapkan sebanyak 8 orang (27%), kurang menerapkan sebanyak 13 orang (43%), dan sudah menerapkan sebanyak 9 orang (30%). Namun setelah dilakukan pemberian edukasi dan anggota prolanis mencoba menerapkannya dalam kehidupannya, satu bulan kemudian

dilakukan pengambilan data kuisisioner dengan cara yang sama kembali sebagai data post test yang tercantum pada tabel 2. Pada hasil post test terdapat perubahan data yang signifikan positif yaitu sebanyak 20 orang (67%) sudah menerapkan pola hidup sehat, 2 orang (7%) tidak menerapkan, dan 8 orang (26%) kurang menerapkan.

Tabel 2. Hasil Kuisisioner Pola Hidup Sehat Anggota Prolanis

Jenis Kuisisioner	Frekuensi	(%)
<i>Pre Test</i>		
Tidak Menerapkan	8	27
Kurang Menerapkan	13	43
Sudah Menerapkan	9	30
<i>Post Test</i>		
Tidak Menerapkan	2	7
Kurang Menerapkan	8	26
Sudah Menerapkan	20	67
Total	30	100

Kegiatan kedua adalah melakukan pemeriksaan Glukosa Darah Puasa (GDP) dengan menggunakan metode POCT. Pemeriksaan ini bertujuan untuk kontrol keadaan hiperglikemia pada anggota Prolanis. Pemeriksaan GDP dilakukan 2 kali yaitu pada pra dan post bertujuan untuk melihat adanya perubahan kadar GDP pada anggota Prolanis untuk menerapkan pola hidup sehat sesuai dengan edukasi yang kita paparkan. Kadar GDP kita kelompokkan menjadi 2 kelompok sesuai dengan **Tabel 3** yaitu normal (≤ 126 mg/dL) dan hiperglikemia (> 126 mg/dl). Pada saat sebelum diberikan edukasi, mayoritas anggota prolanis masuk ke dalam kelompok DM yaitu memiliki kadar GDP >126 mg/dL sebanyak 17 orang (43%). Setelah diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat dan menerapkannya selama sebulan, kadar glukosa darah puasa anggota prolanis mulai dapat terkontrol dan jumlah anggota prolanis yang kadar GDPnya diatas normal ada sedikit perubahan. Hal ini sesuai dengan kadar GDP pada *post test*, anggota prolanis yang memiliki kadar > 126 mg/dL menurun menjadi 9 orang (30%).

Tabel 3. Distribusi Kadar Glukosa Darah Puasa Anggota Prolanis

Parameter	Frekuensi	(%)
<i>Pre Test</i>		
≤ 126 mg/dL	13	43
> 126 mg/dL	17	57

Tabel 3. (Lanjutan) Distribusi Kadar Glukosa Darah Puasa Anggota Prolanis

<i>Post Test</i>		
≤ 126 mg/dL	21	70
> 126 mg/dL	9	30
Total	30	100

Setelah melakukan pemeriksaan GDP, anggota Prolanis kita beri edukasi tentang pola hidup sehat mulai dari aktivitas fisik apa saja yang bisa dikerjakan di rumah setiap hari saat pandemi, bahaya merokok, penatalaksanaan gawat darurat apabila terjadi sesuatu yang tidak diinginkan di rumah, dan mempraktekkan bersama-sama senam diabetes sebagai salah satu aktivitas fisik yang bisa dikerjakan. Untuk mengevaluasi keberhasilan pemberian edukasi, kita amati selama satu bulan kemudian dengan melakukan wawancara pengisian kuisioner dan pemeriksaan GDP kembali. Kesemua data dilakukan analisa baik pada *pre* maupun *post* dengan menggunakan Uji *Paired Sample T Test*. Edukasi dikatakan berhasil apabila hasil kuisioner melalui wawancara dengan jawaban telah menerapkan pola hidup sehat dan anggota prolanis yang mengalami hiperglikemia mulai berkurang. Hasil evaluasi dapat dilihat pada **Tabel 4** yang menunjukkan nilai p nya adalah 0,043 pada pasangan kuisioner pra dan post edukasi dan 0,000 pada pasangan kadar GDP pra dan kadar GDP post dengan p 0,000 atau < 0,05. Nilai p tersebut memiliki interpretasi jika terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua parameter, baik pada hasil kuisioner dan kadar Glukosa Darah Puasa antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi pola hidup sehat dikategorikan efektif dalam mengontrol kadar Glukosa Darah Puasa pada anggota Prolanis di Puskesmas Trosobo, Sidoarjo.

Tabel 4. Evaluasi Edukasi Pola Hidup Sehat terhadap Kontrol Kadar Glukosa Darah Puasa pada Anggota Prolanis

No	Parameter	P Value
1.	Kuisioner Pra Edukasi – Kuisioner Post Edukasi	0,043
2.	Kadar GDP Pra – Kadar GDP Post	0,000

Pemberian edukasi tentang pola hidup sehat yang didalamnya menekan materi tentang perlunya aktivitas fisik ringan secara rutin dapat menurunkan kadar glukosa darah sesuai dengan tabel 3 dimana setelah satu bulan menerapkannya anggota Prolanis yang

mengalami hiperglikemia jumlahnya menurun dengan presentase penurunnya 27% dan ketika dianalisa dengan Sample Paired T Test juga terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar GDP Pra dengan kadar GDP Post dengan dengan (p value = 0,000). Hal ini sesuai dengan penelitian (Wasludin & Lindawati, 2019). Manfaat olahraga pada antara lain meningkatkan penurunan kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, ikut berperan dalam mengatasi kemungkinan terjadinya komplikasi aterogenik, gangguan lipid darah, peningkatan tekanan darah, hiperkoagulasi darah. Keadaan-keadaan ini mengurangi risiko penyakit jantung coroner (PJK) dan meningkatkan kualitas hidup diabetes dengan meningkatnya kemampuan kerja dan juga memberikan keuntungan secara psikologis.

Di sisi lain, anggota Prolanis juga mulai sadar tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat apalagi di saat pandemi saat ini. Berdasarkan hasil wawancara pengisian kuisioner, terdapat perbedaan antara kuisioner pra dan post dengan (p value = 0,043) dan juga adanya peningkatan jumlah anggota Prolanis yang telah menerapkan pola hidup sehat dengan presentase kenaikan 37%. Penerapan metode ini sesuai dengan penelitian (Nurlinawati, 2018), dengan pemberian edukasi ini bertujuan untuk anggota Prolanis bisa tetap melaksanakan pola hidup sehat salah satunya dengan melakukan aktifitas fisik ringan walaupun hanya didalam rumah untuk bisa mencegah dampak buruk. Aktivitas fisik direkomendasikan dilakukan dengan intensitas moderat (60-70% maksimum heart rate), durasi 30-60 menit, dengan frekuensi 3-5 kali per minggu dan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut tidak melakukan senam.

Pola hidup sehat yang tepat di saat pandemi COVID-19 adalah dengan melakukan aktivitas fisik ringan namun konsisten. Dikarenakan hal tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot betis dan otot paha dan juga dapat mempertahankan pergerakan sendi secara normal. Otot-otot bergerak aktif akan berpengaruh terhadap perubahan kadar gula darah yaitu pada otot-otot yang bergerak aktif dapat meningkatkan kontraksi sehingga permeabilitas membran sel terhadap pemecahan glukosa (Widiawati, Maulani, & Kalpataria, 2020). Kadar glukosa memiliki pengaruh dengan aktifitas olah raga melalui sistem pembakaran glukosa darah dalam sel melalui kinerja insulin. Sensitifitas insulin sangat erat kaitannya dengan aktifitas olahraga, orang yang melakukan olahraga akan mempunyai kadar glukosa yang seimbang dikarenakan efektifnya insulin dalam merubah glukosa menjadi energi. Latihan sangat penting dalam penatalaksanaan hiperglikemia apalagi pada masa pandemi COVID-19 karena efeknya dapat mempengaruhi kerja insulin

sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah dan mengurangi resiko kardiovaskuler. Latihan akan menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin. Sirkulasi darah dan tonus otot juga diperbaiki dengan berolahraga (Taye et al., 2020). Penderita diabetes harus diajarkan untuk selalu melakukan latihan pada saat yang sama (sebaiknya ketika kadar glukosa darah mencapai puncaknya) dan intensitas yang sama setiap harinya. Latihan yang dilakukan setiap hari secara teratur lebih dianjurkan daripada latihan sporadik (Wasludin & Lindawati, 2019), untuk mengetahui pentingnya peranan edukasi pola hidup sehat untuk mengontrol kadar glukosa darah puasa anggota Prolanis di Puskesmas Trosobo selama pandemi Covid-19.

KESIMPULAN

Pemberian edukasi pola hidup sehat pada masa pandemi COVID-19 terbukti berperan dalam mengontrol kadar glukosa darah puasa pada anggota prolanis Puskesmas Trosobo. Hal ini didasarkan pada hasil evaluasi edukasi pola hidup sehat terhadap kontrol kadar glukosa darah puasa pada anggota prolanis, kuesioner pra edukasi – kuesioner pasca edukasi dengan $p \text{ value} = 0,043$ dan hasil kadar Glukosa Darah Puasa dengan $p \text{ value} = 0,043$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada LPPM STKES Rumah Sakit Anwar Medika, dosen DIII Teknologi Laboratorium Medis STIKES Rumah Sakit Anwar Medika, dan Puskesmas Trosobo Kabupaten Sidoarjo yang telah membantu menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400–404.
- Harniati, A., Suriah, S., & Amqam, H. (2018). Ketidakpatuhan Peserta Bpjs Kesehatan Mengikuti Kegiatan Prolanis Di Puskesmasrangas Kabupaten Mamuju. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 1(1).
- Hussain, A., Bhowmik, B., & do Vale Moreira, N. C. (2020). COVID-19 and diabetes: Knowledge in progress. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 162, 108142.
- Idris, F. (2016). Panduan praktis Prolanis (Program pengelolaan penyakit kronis). *BPJS*

Kesehat, 3–6.

- Juditha, C. (2020). People Behavior Related To The Spread Of Covid-19's Hoax. *Jurnal Pekommas, 5*(2), 105–116.
- Lin, M. J., Chang, Y. J., Chen, C. Y., Huang, C. C., Chuang, T. Y., Wu, H. P., & Bil, J. (2019). Influence of hypercholesterolemia and diabetes on long-term outcome in patients with stable coronary artery disease receiving percutaneous coronary intervention. *Medicine (United States), 98*(34).
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016927>
- Masriadi, H. (2016). Epidemiologi penyakit tidak menular. *Jakarta: Trans Info Media.*
- Nurlinawati, K. dan Y. (2018). Pengaruh Senam Kaki Diabetes terhadap Perubahan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Sungai Duren Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi, 1*(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i1.5652>
- Onder, G., Rezza, G., & Brusaferro, S. (2020). Case-fatality rate and characteristics of patients dying in relation to COVID-19 in Italy. *Jama, 323*(18), 1775–1776.
- Rahayuningrum, D. C., & Yenni, R. (2018). Efektifitas pemberian latihan fisik: senam diabetes terhadap pengendalian kadar gula darah pada penderita diabetes melitusefektifitas pemberian latihan fisik: senam diabetes terhadap pengendalian kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan), 2*(2), 18–26.
- Riskedas. (2018). Hasil utama riskedas 2018. *Jakarta: Kemenkes RI.*
- Saibi, Y., Romadhon, R., & Nasir, N. M. (2020). Kepatuhan Terhadap Pengobatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Jakarta Timur. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy)(e-Journal), 6*(1), 94–103.
- Taye, G. M., Bose, L., Beressa, T. B., Tefera, G. M., Mosisa, B., Dinsa, H., ... Umeta, G. (2020). COVID-19 knowledge, attitudes, and prevention practices among people with hypertension and diabetes mellitus attending public health facilities in Ambo, Ethiopia. *Infection and Drug Resistance, 13*, 4203.
- Wasludin, W., & Lindawati, L. (2019). Pengaruh Senam Diabetes terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Periuk Jaya Kota Tangerang. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan), 6*(2), 247–254.
- Widiawati, S., Maulani, M., & Kalpataria, W. (2020). Implementasi Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Melitus di RSUD Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI), 2*(1), 6–14.
- Wu, Z., & McGoogan, J. M. (2020). Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *Jama, 323*(13), 1239–1242.
- Yang, J., Zheng, Y., Gou, X., Pu, K., Chen, Z., Guo, Q., ... Zhou, Y. (2020). Prevalence of comorbidities in the novel Wuhan coronavirus (COVID-19) infection: a systematic review and meta-analysis. *Int J Infect Dis, 10*(10.1016).
-



© 2021 by authors. Content on this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).