

## PEMANFAATAN BAHAN PANGAN OKRA SEBAGAI PENDAMPING TERAPI PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II

\*Satria Eureka Nurseskasatmata<sup>1</sup>, Yeni Lufiana Novita Agnes<sup>2</sup>, Idola Perdana Sulistyoning Suharto<sup>3</sup>, Arif Nurma Etika<sup>4</sup>, Wiwin Sulistyawati<sup>5</sup>, Endang Mei Yunalia<sup>6</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

\*Korespondensi : [satria.en@unik-kediri.ac.id](mailto:satria.en@unik-kediri.ac.id)

### ABSTRACT

*This Covid-19 can attack almost all ages. However, the current data shows that the elderly and people with a history of chronic diseases, especially diabetes. Management of diabetes mellitus can be done by managing the diet, exercise, and health education—pharmacological management with oral antidiabetic drugs and insulin. The existence of social restrictions during the Covid-19 pandemic affects health services for diabetic patients. Therefore it is necessary to provide complementary therapy. One of the ideal complementary therapies for diabetic patients is Okra (*Abelmoschus esculentus*) because it has a low glycemic index. Counseling on the use of Okra in helping stabilize blood sugar in diabetic patients independently by the community. The results of this counseling community have a high interest and motivation to use Okra food ingredients in their diet menu.*

**Keywords:** *diabetes mellitus, Okra, elderly, Covid-19*

### ABSTRAK

Covid-19 ini bisa menyerang hampir seluruh kalangan usia, namun demikian data yang ada saat ini menunjukkan bahwa kelompok usia lanjut dan orang yang mempunyai riwayat penyakit kronis khususnya diabetes. Penatalaksanaan diabetes melitus dapat dilakukan dengan pengelolaan diet, exercise, dan pendidikan kesehatan. Penatalaksanaan farmakologi dengan obat oral antidiabetes dan insulin. Terdapatnya pembatasan sosial di masa pandemi Covid-19 sehingga mempengaruhi pelayanan kesehatan untuk pasien diabetes, oleh karena itu perlu diberikan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang ideal untuk pasien diabetes adalah buah okra (*Abelmoschus esculentus*), karena memiliki indeks glikemik yang rendah. Penyuluhan tentang pemanfaatan Okra dalam membantu kestabilan gula darah pada pasien diabetes secara mandiri oleh masyarakat. Adapun hasil dari penyuluhan ini masyarakat memiliki ketertarikan dan motivasi yang tinggi untuk memakai bahan pangan Okra masuk kedalam menu dietnya.

**Kata kunci:** *diabetes melitus, okra, lansia, Covid-19*

## PENDAHULUAN

Covid-19 saat ini menjadi permasalahan dunia yang serius dengan jumlah kasusnya yang selalu mengalami peningkatan setiap harinya. Menyerang setiap orang tanpa memandang usia maupun jenis kelamin dan sudah dikategorikan sebagai pandemi global (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), 2020). Pedagang maupun pembeli di pasar seafood atau live market di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok sudah terkonfirmasi 66% terjangkit virus ini (Kontoangelos et al., 2020). Pandemi global Covid-19 pertama kali diumumkan pada 11 Maret 2020 menandakan bahwa virus ini sudah menjangkiti populasi besar di berbagai negara. Pada tanggal 26 Agustus 2020 tercatat sebanyak 23,811,263 kasus global dari Covid-19.

Covid-19 ini bisa menyerang hampir seluruh kalangan usia, namun demikian data yang ada saat ini menunjukkan bahwa kelompok usia lanjut dan orang yang mempunyai riwayat penyakit kronis (ko-morbid) memiliki risiko untuk terkena lebih sering dan dengan komplikasi yang lebih buruk dari penyakit ini. Riwayat penyakit kronis yang dimaksud antara lain adalah hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit paru kronis. 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%) (Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI), 2020).

Diabetes Melitus adalah suatu penyakit kronis yang menimbulkan gangguan multisistem dan mempunyai karakteristik hiperglikemia yang disebabkan defisiensi insulin atau kerja insulin yang tidak adekuat (Smeltzer et al., 2014). Selain itu Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit kronis yang ditandai oleh ketidakmampuan tubuh untuk melakukan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein sehingga menyebabkan hiperglikemia (peningkatan kadar gula darah) (Black & Hawk, 2009). Jumlah kasus diabetes di dunia mengalami peningkatan secara signifikan pada sepuluh tahun belakangan ini dan merupakan penyebab kematian keenam di seluruh dunia. Peningkatan jumlah kasus diabetes tersebut akan berdampak terhadap menurunnya umur harapan hidup, meningkat angka kesakitan dan berkurangnya kualitas hidup (Nwanko et al., 2010).

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan adanya kondisi hiperglikemia dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang berhubungan dengan adanya kekurangan secara absolut maupun relatif pada kerja dan/atau sekresi hormon insulin (Fatimah, 2015). Hiperglikemia adalah suatu kondisi kadar glukosa darah  $\geq 126$  mg/dL (7,0 mmol/L) yang merupakan suatu keadaan toleransi yang tidak normal pada glukosa (PI et al., 2015). Diabetes melitus sering disertai dengan kejadian dislipidemia, terutama pada penderita diabetes melitus yang berusia lebih dari 59 tahun. Dislipidemia merupakan gangguan pada metabolisme lipid berupa peningkatan kadar kolesterol total, trigliserida (TG), *low density lipoprotein* (LDL), dan penurunan kadar *high density lipoprotein* (HDL)(Josten et al., 2006)

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2008), menunjukkan bahwa prevalensi DM di Indonesia meningkat sampai 57%, di tahun 2012 angka kejadian DM didunia sebanyak 371 juta jiwa dengan proporsi kejadian DM tipe 2 sebesar 95% dan 5% dari jumlah tersebut menderita DM tipe 1 dari populasi dunia yang menderita DM (Fatimah, 2015). Data dari Dinas Kesehatan Kediri menunjukkan pada tahun 2016 terdapat 883 penderita DM di Kediri (Wahyuningsih et al., 2016). Berdasarkan data tersebut menunjukkan tingginya angka kejadian diabetes melitus di Kediri.

Kadar gula darah yang tidak stabil membuat penderita diabetes lebih berisiko saat terinfeksi Covid-19. Tingkat glukosa darah yang gampang naik atau turun meningkatkan risiko komplikasi dari Covid-19 bagi pasien diabetes (Afifah, 2020). International Diabetes Foundation (IDF) menyampaikan, infeksi berbagai jenis virus (termasuk corona) membuat penyakit lebih sulit diobati bagi pasien diabetes. Pasalnya, sistem kekebalan tubuh penderita diabetes terganggu. Kondisi tersebut, membuat tubuh mereka lebih sulit melawan infeksi. Jika sembuh, waktu pemulihan juga jadi lebih lama. Virus juga cenderung dapat berkembang di tempat inang yang memiliki kadar gula darah tinggi. Penderita diabetes juga memiliki peradangan yang tinggi di seluruh tubuhnya. Saat terinfeksi virus dari saluran pernapasan, infeksinya lebih mudah berkembang menjadi pneumonia. Dan, hal yang membuat penderita diabetes rentan saat terinfeksi virus, ketika terserang penyakit, pasien cenderung stres dan gula darahnya melonjak. Serentetan kondisi tersebut dapat membuat penderita diabetes rentan saat terinfeksi virus seperti corona (Afifah, 2020).

Penatalaksanaan diabetes melitus saat ini adalah dengan pengelolaan diet, exercise, dan pendidikan kesehatan. Penatalaksanaan farmakologi dengan obat oral antidiabetes dan insulin (Fatimah, 2015). Pengobatan ini memiliki beberapa kekurangan, diantaranya adalah rasa mual, tidak enak diperut, dan anoreksia (Saputra et al., 2018). Oleh karena itu perlu diberikan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang ideal untuk pasien diabetes adalah buah okra (*Abelmoschus esculentus*), karena memiliki indeks glikemik yang rendah (Zaenab, 2017).

Penyuluhan bahan pangan Okra ini sebagai pendamping terapi pada pasien DM tipe II, sehingga dapat berkontribusi dalam menjaga kestabilan gula darah di masa pandemi dan menstimulasi warga untuk budidaya dalam menanam Okra.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan di Pustu Tamanan Kelurahan Tamanan, Kecamatan Campurejo, Kediri pada tanggal 26 September – 12 Oktober 2020 kepada penderita diabetes sejumlah 32 orang yang terdistribusi di Posyandu Lansia Mekar Sari I, II, III, IV dan V.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini melibatkan 2 ( dua ) dosen, 4 (tiga) mahasiswa Universitas Kadiri dan 5 Kader Kesehatan sesuai Posyandu Lansia yang dikelola. Sebelum melakukan penyuluhan, warga yang datang pada setiap Posyandu harus menerapkan protokol kesehatan yaitu menggunakan masker dan menggunakan cairan antiseptik dan pemeriksaan gula darah dengan glukometer oleh mahasiswa. Setelah dilakukan pemeriksaan, warga dipersilahkan duduk dengan diberikan jarak antara satu sama lain. Penyampaian materi dilakukan secara verbal dengan cara mempresentasikan dan memdemokan dengan cara membagikan buah Okra kepada seluruh peserta

Setelah peserta berkumpul dimulailah penyuluhan tentang Okra, dengan mengetahui pengetahuan warga adakah yang pernah mengkonsumsi Okra, seperti apa itu Okra, bagaimana bentuk Okra, apa manfaatnya dan bagaimana mengolahnya, serta menunjukkan keterjangkauan harga dilihat dari segi ekonomisnya dan kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab.

Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanakan diberikan souvenir berupa cairan antiseptik sebagai upaya pencegahan Covid-19, kemudian dilakukan sesi dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penyuluhan	Jumlah/ rata-rata
Laki-laki	11
perempuan	21
usia	60,25
Gula Darah	254,59

Dari hasil penyuluhan didapatkan sebagian besar peserta berkenis kelamin perempuan yaitu 21 orang (66%) dengan usia rata-rata 60 tahun dengan gula darah rata-rata 254,59. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah lansia dan gula darah diatas 200mg/dl yang bisa mengindikasikan penyakit diabetes.

Untuk pengembangan dari hasil penyuluhan ini dibuatlah teknologi tepat guna berupa booklet dengan judul “diabetes dan Covid-19”. Sebagai bahan pertimbangan penulis menyadari akan kondisi pelayanan kesehatan saat ini yang sedang terkena Pandemi Covid-19, dimana pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dengan berbagai keterbatasan terutama terkait jumlah peserta untuk menghindari kerumunan. Hal ini menjadi kendala tersendiri karena harus merubah jadwal penyuluhan yang seharusnya bisa dilaksanakan serentak dalam 1 waktu.

Berikut adalah dokumentasi penyuluhan :

Gambar 1. Suasana saat Penyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi Setelah Penyuluhan



## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, M. N. (2020). *Penderita diabetes rentan virus corona, sebaiknya bagaimana?* KONTAN.CO.ID.  
<https://kesehatan.kontan.co.id/news/penderita-diabetes-rentan-virus-corona-sebaiknya-bagaimana?page=all>
- Black, J., & Hawk, J. H. (2009). *Medical Surgical Nursing. Clinical Management for Positive Outcomes* (6th ed.). Elsevier.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P). (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disese (Covid-19)*.  
<https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020-ttg-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19/>
- Fatimah, R. N. (2015). *DIABETES MELITUS TIPE 2*. 4, 93–101.
- Josten, S., Mutmainnah, & Hardjoeno. (2006). *CLINICAL PATHOLOGY AND Majalah Patologi Klinik Indonesia dan Laboratorium Medik CLINICAL PATHOLOGY AND Majalah Patologi Klinik Indonesia dan Laboratorium Medik*. 13(1).
- Kontoangelos, K., Economou, M., & Papageorgiou, C. (2020). Mental Health Effects of COVID-19 Pandemia: A Review of Clinical and Psychological Traits. *Psychiatry Investigation*, 17(6), 491–505.  
<https://doi.org/10.30773/pi.2020.0161>
- Nwanko, C. H., Nandy, B., & Nwanko, B. O. (2010). patients attending government health facilities in South East, Nigeria. *International Journal of Tropical Medicine*, 5(2), 28–36.
- Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI). (2020). *Pernyataan Resmi dan Rekomendasi Penanganan Diabetes Mellitus di era Pandemi COVID-19*. <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2020/04/Rekomendasi-Perkeni-Pandemi-Covid-19.pdf>
- PI, G. M., Nurdiana, & Utami, Y. W. (2015). *The Effectiveness of Binahong Hydrogel ( Anredera cordifolia ( Ten ) Steenis ) to Reduce Macrophages Number in Proliferation Phase of Wound on Hyperglycemia Rats ( Rattus norvegicus ) Wistar Strain glukosa . Hiperglikemia biasanya disebabkan yang dijumpai*. 2, 29–40.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J., & Cheever, K. H. (2014). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (13 edition). Lippincott Williams & Wilkins.  
[https://www.researchgate.net/publication/259563851\\_Hinkle\\_JL\\_Cheever\\_K\\_2014\\_The\\_13th\\_edition\\_of\\_Brunner\\_Suddarth's\\_Textbook\\_of\\_Medical-Surgical\\_Nursing\\_Lippincott\\_Williams\\_Wilkins\\_Philadelphia\\_Pa](https://www.researchgate.net/publication/259563851_Hinkle_JL_Cheever_K_2014_The_13th_edition_of_Brunner_Suddarth's_Textbook_of_Medical-Surgical_Nursing_Lippincott_Williams_Wilkins_Philadelphia_Pa)

Wahyuningsih, A. S., Huriah, T., & Sari, N. K. (2016). *HUBUNGAN KADAR GULA DARAH DENGAN INSOMNIAPADA PENDERITA DIABETES MELITUS*. 7(1), 54–63.

Zaenab, S. (2017). Penggunaan Berbagai Dosis Infus Buah Okra (*Abelmoschus esculentus*) untuk Penurunan Kadar Gula Darah Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Hiperglikemia. *Seminar Nasional Dan Gelar Produk*, 1229–1239. <http://research-report.umm.ac.id/index.php/research-report/article/view/1506/1726#>