

UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN KELUARGA DENGAN KULIT MANGGIS UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH DM

Dyana Ayuliawati¹, Anis Prabowo², M. Hafiduddin³

¹Mahasiswa Program D III Keperawatan PKU Muhammadiyah Surakarta

²Dosen Pembimbing I Program Studi Program D III Keperawatan PKU Muhammadiyah Surakarta

³Dosen Pembimbing II Program Studi Program D III Keperawatan PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email:dyanaayuliyawati@gmail.com

Kata Kunci

Pengetahuan, Kulit manggis, Diabetes melitus, Asuhan keperawatan keluarga

Abstrak

Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit menahun atau kronis yang ditandai oleh hiperglikemia, yaitu kadar glukosa darah lebih dari ≥ 200 mg/dL. Diabetes melitus menjadi salah satu prioritas masalah kesehatan di Indonesia maupun di seluruh dunia. Berdasarkan data tersebut penulis tertarik membuat studi kasus dengan judul upaya meningkatkan manajemen kesehatan keluarga dengan kulit manggis untuk menurunkan kadar gula darah DM. Tujuan dari penelitian ini keluarga pasien mampu merawat keluarga yang sakit secara mandiri dan mengetahui air rebusan kulit manggis mampu menurunkan kadar gula darah DM. Metode yang digunakan berupa wawancara, observasi, pengukuran, pengetahuan kulit manggis dan pemberian air rebusan kulit manggis. Setelah diberikan informasi kulit manggis dan pemberian air rebusan kulit manggis selama 6 hari kepada dua pasien dengan metode wawancara, ceramah, dan pengukuran, dengan hasil pasien mampu menambah pengetahuan tentang penatalaksanaan DM dan kadar gula darah pasien menurun <200 mg/dL. Simpulan, pemberian air rebusan kulit manggis efektif menurunkan kadar gula darah.

EFFORTS TO IMPROVE THE HEALTH OF THE MANAGEMENT FAMILY WITH THE MANGOESTEEN PEEL TO REDUCE BLOOD SUGAR LEVELS DM

Keywords

Knowledge, Kulit manggis, Diabetes melitus, Family nursing care

Abstract

Diabetes Melitus is a chronic disease or chronic which was marked by hiperglikemia, namely blood sugar levels of more than <200 mg/dL. Diabetes melitus became one of the priority health issues in Indonesia and around the world. Based on data is a keen to make a case study with the title efforts to improve the health of the management family with the mangoesteen peel to reduce blood sugar levels DM. The purpose of this research the patient's family is able to care for a sick family independently and know the water decoction of mangosteen peel can lower blood sugar levels DM. Methods used in the form of the interview, observations, measurement, the knowledge of the mangosteen peel and provision boiled water the mangosteen peel. After given information from the mangosteen peel and provision boiled water the mangosteen peel for 6 days with the interview, the lecture, and measurement, with the patient was able to gain knowledge about the treatment DM and blood sugar levels patients declined <200 mg/dL. Conclusion, administration of water decoction of the bark of the mangosteen effectively lower blood sugar levels.

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan suatu penyakit menahun atau kronis yang ditandai oleh hiperglikemia, yaitu kadar glukosa darah melebihi nilai normal. Apabila DM dibiarkan tidak terkendali akan menimbulkan komplikasi yang fatal (Krisnatuti,dkk, 2014).

Jumlah penderita diabetes di seluruh dunia pada tahun 2015 sekitar 415 juta orang dewasa dengan diabetes. Pada tahun 2040 jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 642 juta orang. Di Indonesia pada tahun 2015 menempati peringkat ke tujuh dalam prevalansi diabetes tertinggi di dunia dengan jumlah estimasi sebesar 10 juta orang dengan diabetes (IDF, 2015). Penderita diabetes melitus di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2007 hanya 1,1% menjadi 2,1 % pada tahun 2013 dan diperkirakan akan mencapai 21,3 juta jiwa pada tahun 2030. Prevalansi diabetes melitus yang terdiagnosis dokter tahun 2018 di Jawa Tengah mencapai 1,6%. Sedangkan di Wonogiri penderita diabetes cukup banyak tetapi belum diketahui data yang sebenarnya. Prevalansi diabetes melitus meningkat sesuai bertambahnya usia, namun mulai usia ≥ 65 tahun cenderung menurun. Prevalansi dari penderita diabetes melitus cenderung meningkat pada perempuan dibandingkan pada laki laki. Prevalansi diabetes melitus di perkotaan cenderung lebih tinggi dari pada pedesaan (Risksedas, 2018).

Diabetes ditunjukkan dengan tingginya kadar gula darah akibat jumlah insulin yang disekresikan kelenjar pankreas tidak mencukupi untuk mengubah gula menjadi lemak. Orang dengan insulin yang rendah lebih rawan terkena diabetes dibandingkan orang dengan produksi insulin tinggi. Produksi insulin rendah merupakan faktor genetik yang menurun. Maka dari itu, anak dari orangtua yang mengidap diabetes kemungkinan akan mengalami diabetes jika ia tidak memperhatikan pola makannya. Namun, orang dengan kadar insulin normal pun bisa terkena diabetes apabila terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak (Warisno,dkk, 2012).

Diabetes melitus dapat menyebabkan beberapa komplikasi yang dapat berakibat fatal

sehingga memerlukan penatalaksanaan yang tepat. Penatalaksanaan diabetes melitus meliputi obat oral diabetes, insulin, diet, dan olahraga. Mulai sekarang berkembang terapi alternatif dengan menggunakan obat herbal (Riyadi,dkk, 2008) . Menurut Warisno (2012), salah satu obat herbal yang dikembangkan adalah menggunakan kulit manggis untuk membantu proses penyembuhan diabetes karena mengandung senyawa xanthone yang dapat mengendalikan diabetes dengan 2 jalan yaitu menurunkan kadar gula darah secara langsung dan menghambat pembentukan *low density lipoprotein*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herminto, dkk (2013) kulit manggis sangat efektif untuk menurunkan kadar gula darah dengan hasil dari penelitian tersebut sebelum mengkonsumsi kulit manggis kadar gula darah 300- 400 mg/dL sebanyak 7 orang setelah mengkonsumsi kulit manggis jumlahnya turun menjadi 5 orang.

Penatalaksanaan diabetes melitus lebih efektif apabila melibatkan keluarga secara aktif. Menurut Harmoko (2012) keluarga sebagai unit pelayanan perawatan dan sebagai perantara efektif untuk menjangkau kesehatan masyarakat. Disamping itu keluarga juga memiliki tugas kesehatan keluarga meliputi mengenal masalah kesehatan keluarga, membuat keputusan tindakan kesehatan yang tepat, memberikan perawatan pada anggota yang sakit, mempertahankan suasana rumah yang sehat dan menggunakan fasilitas kesehatan yang ada di masyarakat.

Berdasarkan studi pendahuluan dan hasil pengamatan di Desa Donoharjo RT 02/ RW 02 Wuryorejo, Wonogiri di jumpai 2 dari 5 keluarga dengan masalah diabetes melitus. Keduanya belum mengenali masalah kesehatan tentang diabetes melitus dan penatalaksanaan diabetes melitus dengan menggunakan kulit manggis. Berdasarkan kondisi diatas penulis tertarik membuat penelitian dengan judul "Upaya meningkatkan manajemen kesehatan keluarga dengan kulit manggis untuk menurunkan kadar gula darah DM".

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Donoharjo RT 02/ RW II, Wuryorejo, Wonogiri. Dilaksanakan pada tanggal 3- 9 Maret 2019 ,menggunakan pendekatan studi kasus dengan rancangan pre post eksperimental untuk mengetahui efektifitas rebusan kulit manggis untuk menurunkan kadar gula darah pada penderita DM, dengan cara membandingkan kadar gula darah setelah pemberian kulit manggis hari ini dan kemarin. Sampel penelitian ini ada 2 (Ny. S dan Ny. P) dari 5 orang penderita DM dengan kriteria kadar gula darah ≥ 200 mg/dL dengan batas usia dewasa, penderita diabetes melitus baru terdiagnosa ≤ 1 tahun, belum terjadi komplikasi diabetes melitus dan tidak mengkonsumsi obat diabetes melitus. Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa Accu Cek. Digunakan untuk mengukur kadar gula darah sewaktu.

Perlakuan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang diet makan dan pengetahuan tentang kulit manggis mampu menurunkan kadar gula darah DM serta pemberian atau konsumsi 250 ml air rebusan kulit manggis, 1 kali sehari setiap pagi selama 6 hari. Cara pembuatannya adalah kulit manggis dikeringkan , kulit yang sudah kering ditimbang 100 gr kemudian direbus dengan air 600 ml hingga mendidih. Sajikan dalam gelas dan ambil 250 ml saja.Tunggu dingin minumkan 1 kali sehari.

3. HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi kadar gula darah sebelum dan sesudah pemberian air rebusan kulit manggis pada tanggal 3-9 Maret 2019

Tanggal Pemberian	Ny. P	Ny. S
3 Maret 2019	258 mg/dL	245 mg/dL
4 Maret 2019	248 mg/Dl	237 mg/dL
5 Maret 2019	239 mg/dL	225 mg/dL
6 Maret 2019	225 mg/dL	233 mg/dL
7 Maret 2019	217 mg/dL	226 mg/dL
8 Maret 2019	205 mg/dL	211 mg/dL
9 Maret 2019	194 mg/dL	190 mg/dL

Dari data diatas diperoleh informasi bahwa pemberian air rebusan kulit manggis sekali setiap pagi hari mampu menurunkan kadar gula darah DM.

4. PEMBAHASAN

Hasil pengkajian keluarga Ny. P dan Ny. S yang diperoleh yaitu kedua klien terdiagnosis diabetes melitus ≤ 1 tahun, klien mengatakan bahwa penyakit yang dideritanya adalah keturunan dari ibunya yang mempunyai penyakit diabetes melitus.Kadar gula darah sebelum mengkonsumsi air rebusan kulit manggis Ny.P yaitu 258 mg/dL sedangkan Ny. S yaitu 245 mg/dL.

Dari wawancara Ny.P sudah mengurangi konsumsi gula berlebih sedangkan Ny. S tidak ada pantangan dalam pola makannya. Hal tersebut mampu beresiko komplikasi apabila kadar gula darahnya tinggi dan pola makan tidak diatur.

Selama 6 hari dari tanggal 4-9 Maret 2019 dilakukan pemberian air rebusan kulit manggis setiap pagi , satu kali sehari terhadap kedua klien. Hasil keenam pemberian terapi kulit manggis tersebut mampu menurunkan kadar gula darah Ny. P yang awalnya 258 mg/dL menjadi 194 mg/dL. Sedangkan, pada Ny. S awalnya 245 mg/dL menjadi 190 mg/dL.

Dari penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Herminto, dkk (2013), pada penelitian tersebut diteliti tentang pengaruh konsumsi kulit manggis terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus dengan hasil dari penelitian tersebut sebelum mengkonsumsi kulit manggis kadar gula darah 300 – 400 mg/dL sebanyak 7 orang setelah mengkonsumsi kulit manggis jumlahnya turun menjadi 5 orang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kulit manggis mampu menurunkan kadar gula darah penderita diabetes melitus. Namun, harus sesuai dengan aturan pakai. Apabila kadar gula darah sudah dalam batas normal , berhenti mengkonsumsi kulit manggis dan tetap menjaga diet makan agar gula darah tetap terjaga dalam batas normal.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini, kulit manggis mengandung xanthone yang bermanfaat untuk menurunkan kadar gula darah diabetes melitus dan mencegah terjadinya komplikasi. Dari kedua responden Ny. P dan Ny. S kadar gula darah menurun setelah mengonsumsi air rebusan kulit manggis setiap satu hari sekali setiap pagi.

6. REFERENSI

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi Cetakan ke-14. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aziz, A. 2008. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi ke- 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Damayanti, S. 2015. *Diabetes Mellitus & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Gloria, dkk. 2013. *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Edisi ke-6. ELSEVIER
- Harmoko. 2012. *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasmi. 2016. *Metode Penelitian Epidemiologi*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Herminto, B, dkk. 2013. *Pengaruh Konsumsi Kulit Manggis Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Desa Meteseh Boja Kendal Tahun 2013*. Vol. 2. No 1 . Hal 32- 38.
- Holistic Health Solution. 2011. *Khasiat Fantastic Kulit Manggis*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- IDF ATLAS. 2015. *Diabetes* https://www.oedg.at/pdf/1606_IDF_Atlas_2015_UK.pdf. Diakses tanggal 19 Oktober 2018.
- Krisnatuti, D, dkk. 2014. *Diet Sehat Untuk Penderita Diabetes Mellitus*. Jakarta Timur: Penebar Swadaya.
- Laksita, N. 2012. *ANAK Aktif, Bebas DIABETES*. Jakarta: PT.BUKU KITA.
- Moorhead, S. 2013. *Nursing Outcomes Classification (NOC)*. Edisi Ke-6. ELSEVIER.
- Muhlisin, A. 2012. *Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Nanda International. 2015. *Diagnosa Keperawatan: Definisi & Classifications 2015-2017*. Edisi ke-10. Jakarta :Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nigel, dkk. 2011. *IDF Diabetes ATLAS 2015 Fifth Edition*. International Diabetes Federation.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA
- Pamela. 2011. *NURSING: Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Riasmini, dkk. 2017. *Panduan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- RISKESDAS. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Diabetes*. www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-diabetes.pdf . Diakses pada tanggal 19 Oktober 2018.
- Smeltzer, S.C., Bare, B.G., Hinkle, JL., Cheever, K.H. 2008. *Brunner & Suddarth's: Textbook of medical-surgical nursing*. 11th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilknis.
- Warisno, Dahana, K. (2012). *Kulit Manggis Hidup Sehat Berkat Sang Ratu yang Berkhasiat*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- WHO. 2016. *Diabetes Fakta dan Angka*. <http://www.searo.who.int/indonesia/topics/8-whd2016-diabetes-facts-and-numbers-indonesian.pdf>. Diakses pada tanggal 27 Oktober 2018.