

Penguatan *Community Mental Health* Sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Diabetes Melitus Tipe II

Miftahul Ula¹, Cintami Farmawati^{2*}, Amat Zuhri³
^{1,2,3}Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

*Korespondensi: cintamifarmawati@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes is an enduring and persistent ailment characterized by an elevation in blood sugar (glucose) levels beyond the standard range. Diabetes Mellitus encompasses more than just addressing blood sugar concerns; it extends health services from the earliest stages to the latest. In the upstream phase, active engagement in preventive measures takes place, while downstream efforts are directed towards comprehensive treatment for patients. Immediate actions are imperative to prevent potential issues and mitigate the broader impacts. Urgent measures involve advocating the significance of adopting a healthy lifestyle and early detection, particularly among groups at a heightened risk of diabetes. This approach proves significantly more effective and efficient in managing patients. The Sufism and Psychotherapy Study Program at the Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah contributes to enhancing the physical and mental well-being of individuals with Type II Diabetes Mellitus through a community service initiative at LPPM UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, specifically titled "Strengthening Community Mental Health as an Effort to Prevent and Control Type II Diabetes Mellitus for the Community in Buaran Kradenan Village, Pekalongan City." The primary objective of this community service is to provide tangible assistance to those affected by Diabetes Mellitus and empower the community to autonomously maintain their physical and mental health. The Participatory Action Research (PAR) method is employed, involving counseling and education on sugar-free healthy living, health workshops rooted in Sufism principles, and the implementation of the POSBINDU program. The outcomes from the conducted community service activities indicate an increased sense of self-reliance and improved awareness among the residents of Buaran Kradenan Village, Pekalongan City, concerning the maintenance of both physical and mental health.

ABSTRAK

Diabetes, atau disebut juga penyakit gula, merupakan kondisi medis kronis yang berlangsung dalam jangka panjang. Pada kondisi ini, terjadi peningkatan kadar gula darah (glukosa) di atas nilai normal. Diabetes Melitus tidak hanya berfokus pada pengelolaan gula darah, melainkan juga menyediakan layanan kesehatan yang menyeluruh, mulai dari pencegahan hingga pengobatan. Pencegahan dilakukan dengan aktif melakukan kegiatan preventif, sementara pengobatan dilakukan dengan upaya maksimal pada tingkat hilir untuk merawat pasien. Pentingnya memperhatikan gaya hidup sehat dan deteksi dini, terutama pada kelompok yang memiliki risiko tinggi terkena diabetes, merupakan langkah yang perlu segera diambil untuk menghindari masalah dan dampak yang lebih serius. Pendekatan ini dianggap lebih efisien dan efektif dalam penanganan pasien. Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah turut serta mengambil peran dalam penguatan kesehatan fisik dan mental penderita Diabetes Melitus Tipe II melalui skema pengabdian masyarakat di LPPM UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yaitu Penguatan *Community Mental Health* Sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Diabetes Melitus Tipe II Bagi Masyarakat di Kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan. Pengabdian masyarakat bertujuan memberikan kontribusi nyata untuk penderita Diabetes Melitus dan masyarakat agar mandiri dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Metodenya melibatkan Participatory Action Research (PAR) dengan penyuluhan, edukasi hidup sehat tanpa gula, workshop kesehatan berperspektif tasawuf, dan program POSBINDU. Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dijalankan maka didapatkan hasil bahwa masyarakat di Kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan merasa lebih mandiri dan terbuka wawasannya terkait menjaga kesehatan fisik dan mental.

Kata Kunci: *mental health, community*, pencegahan dan pengendalian, Diabetes Melitus

PENDAHULUAN

Kesehatan memiliki peran krusial dalam kehidupan manusia, dan kesadaran akan nilainya yang tinggi muncul ketika seseorang menghadapi penyakit atau keterpurukan fisik. Diabetes, sebagai penyakit mematikan ketiga di Indonesia setelah stroke dan jantung, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes terbesar kelima di dunia. Menurut prediksi Wild, dkk dalam Palupi & Pebriantini (2021), Indonesia diprediksi akan tetap berada dalam sepuluh besar negara dengan prevalensi Diabetes Melitus (DM) tertinggi pada tahun 2030. Dalam hal prevalensi DM, Indonesia bahkan menempati posisi keempat di dunia setelah India, Cina, dan Amerika. Jumlah masyarakat Indonesia yang menderita Diabetes Melitus mencapai 8,4 juta jiwa dan diprediksi meningkat menjadi 21,3 juta jiwa pada tahun 2030. Fakta ini mencerminkan bahwa tingginya angka kejadian Diabetes Melitus tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia (Palupi & Pebriantini, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2014, sebanyak 422 juta orang di dunia menderita diabetes melitus dan perkiraan menyebutkan angka ini akan meningkat menjadi sekitar 600 juta jiwa pada tahun 2035. Diabetes Melitus telah menjadi penyebab kematian sebanyak 1,6 juta orang pada tahun 2016 dan diproyeksikan menjadi penyebab kematian ke-7 di dunia (Kemenkes RI, 2018). American Diabetes Association (ADA) mencatat bahwa setiap 21 detik, satu orang didiagnosis diabetes melitus, menyiratkan bahwa hampir setengah populasi orang dewasa di Amerika menderita diabetes mellitus (ADA, 2019). Seiring waktu, Diabetes Melitus dapat merusak berbagai organ seperti jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf. Pada tahun 2015, 1,6 juta kematian langsung dikaitkan dengan diabetes (WHO, 2014).

Berdasarkan laporan International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2021, sekitar 19,5 juta penduduk Indonesia yang berusia 20-79 tahun menderita diabetes (Mahdi, 2022). Pada tahun yang sama, jumlah kematian akibat diabetes di Indonesia mencapai 236.711, menunjukkan peningkatan sebanyak 58% dari angka 149.872 pada tahun 2011 (Pahlevi, 2021). Diabetes melitus, sebagai penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan sulit disembuhkan sepenuhnya, dapat terus menjadi beban seumur hidup. Pengelolaan diabetes yang tidak tepat dapat mengakibatkan berbagai komplikasi, baik akut maupun kronis. Penanganan penyakit ini tidak hanya melibatkan fasilitas kesehatan, tetapi juga memerlukan dukungan berkelanjutan di rumah dan melibatkan peran keluarga. Kontrol yang tepat terhadap kadar gula darah merupakan aspek penting pada perawatan penderita diabetes. Kadar gula darah yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dapat menyebabkan komplikasi serius yang mengancam nyawa. Potensi komplikasi melibatkan gangguan penglihatan, katarak, penyakit jantung, gangguan ginjal, impotensi seksual, luka yang sulit sembuh, infeksi paru-paru, gangguan pembuluh darah, stroke, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, untuk menjaga kontrol gula darah secara efektif pada penderita diabetes, diperlukan implementasi lima pilar Diabetes Melitus (Suciana dkk, 2019).

Perilaku hidup bersih dan sehat sangatlah penting bagi masyarakat. Jika masyarakat tidak menerapkan PHBS yang benar maka akan beresiko untuk terkena penyakit terutama penyakit Diabetes Melitus (Dewi, dkk, 2023). Pentingnya penanganan yang tepat terhadap Diabetes Melitus menjadi jelas dengan adanya kelompok strategis yang terdiri dari lima pilar utama. Pilar-pilar tersebut melibatkan edukasi tentang hidup bersih dan sehat, perencanaan pola makan, rutin berolahraga, intervensi farmakologis, dan pemantauan tingkat gula darah. Efektivitas penatalaksanaan lima pilar Diabetes Melitus dapat tercapai optimal jika penderita memiliki kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental ini merujuk pada kondisi individu yang sejahtera, mampu menyadari potensi diri, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya, melibatkan aspek-aspek fisik, psikologis, dan sosial (Farmawati, 2023).

Kondisi mental memiliki pengaruh signifikan terhadap tindakan seseorang, seperti yang diungkapkan oleh Eva pada tahun 2019. Dalam konteks penderita Diabetes Melitus, kesiapan mental

untuk mengadopsi lima pilar penanganan Diabetes Melitus menjadi kunci. Faktor-faktor tersebut melibatkan pemahaman edukasi yang baik, pola makan yang teratur, kegiatan olahraga yang terjadwal, ketaatan terhadap pengobatan, dan rutin melakukan pemeriksaan gula darah di fasilitas kesehatan terdekat. Melibatkan diri dalam praktik-praktik ini dapat menstabilkan glukosa darah dan meningkatkan kualitas hidup bagi penderita Diabetes Melitus.

Kondisi mental yang sehat dan positif menjadi faktor penentu, memudahkan atau mempersulit penderita dalam menjalankan tindakan tertentu. Pendekatan ini didukung oleh Hayes dan Ross, sebagaimana disampaikan dalam penelitian Musthafa pada tahun 2018, yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat diprediksi oleh kesehatan fisik yang baik. Kesehatan fisik yang buruk dapat memicu kondisi mental yang negatif, seperti perasaan sedih, kehilangan semangat untuk masa depan, kelelahan yang berlebihan, penurunan kepercayaan diri, dan kurangnya disiplin diri. Pandangan ini juga diperkuat oleh Farmawati dan rekan-rekannya pada tahun 2022, yang menekankan bahwa kesehatan mental yang baik mendukung kesehatan fisik, dan sebaliknya.

Terdapat dua kategori utama Diabetes Melitus, yaitu diabetes tipe 1 dan tipe 2 (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Diabetes tipe 1 umumnya didapat sejak masa kanak-kanak akibat autoimun yang merusak pankreas sebagai penghasil insulin, dan Diabetes tipe 2 umumnya didapat setelah dewasa akibat pankreas yang kurang memproduksi insulin. Ada jenis diabetes gestasional yang umumnya menyerang ibu hamil. Diabetes melitus tipe 2 paling lazim ditemui pada sebagian besar kasus Diabetes (Sarafino & Smith, 2014). Dalam penelitian ini fokus pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Kota Pekalongan. Data Diabetes Melitus di Kota Pekalongan tahun 2020 menempati urutan ke- 2 setelah penyakit hipertensi (Dinkes Kota Pekalongan, 2021). Di Kota Pekalongan, jumlah kasus Diabetes Melitus tipe 2 terbanyak yaitu terdapat di Kelurahan Buaran Kradenan (Dinas Kesehatan Pekalongan, 2021). Tingginya prevalensi pasien Diabetes Melitus di Kota Pekalongan perlu adanya upaya untuk meminimalisir masalah tersebut, sehingga tidak menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis bagi penderita (Novitasari, 2017). Hal tersebut menarik minat program studi Tasawuf dan Psikoterapi untuk melaksanakan pemberdayaan masyarakat kepada penderita Diabetes Melitus tipe II di Kota Pekalongan melalui penguatan *community mental health* sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit Diabetes Melitus Tipe II.

Menurut Karlsen sebagaimana disampaikan dalam studi Sujana, dkk (2015), Diabetes Melitus, khususnya tipe 2, mewajibkan individu untuk mengubah gaya hidupnya terkait dengan pola makan dan aktivitas fisik, selain menjalani pengobatan oral secara teratur. Penyakit ini memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis seseorang, karena gejala dan pengobatan yang memberatkan penderita serta potensi komplikasi yang dapat merugikan dan bahkan mengancam jiwa. Kurangnya pengendalian terhadap reaksi psikologis atau respon emosional, terutama ketika penderita tidak memiliki kontrol atas situasi, dapat menyebabkan ketidakmampuan fisik dan merugikan kesejahteraan psikologis. Dalam sebuah wawancara dengan penderita Diabetes Melitus tipe 2, disebutkan bahwa pengalaman rutin minum obat setiap hari menyebabkan kebosanan, sementara gejala seperti kaki bengkak dan kulit gatal-gatal menimbulkan perasaan hidup penuh penderitaan. Selain itu, rasa cemas dan frustrasi terkait dengan kurangnya kemajuan penyembuhan setelah lima tahun menderita, juga menjadi aspek penting yang harus dipertimbangkan.

Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan tanpa imbalan yang bertujuan membantu masyarakat tertentu dalam berbagai aktivitas. Pemberdayaan masyarakat ini, yang dilakukan oleh Program Studi (Prodi) Tasawuf dan Psikoterapi, difokuskan pada penguatan kesehatan mental komunitas penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Kelurahan Buaran Kradenan, Kota Pekalongan, Jawa Tengah. Tujuan utama dari pemberdayaan ini adalah untuk mencegah dan mengendalikan penyakit Diabetes Melitus yang dihadapi oleh warga setempat. Selain itu, upaya pemberdayaan ini juga bertujuan memberikan kontribusi konkret terhadap kemandirian penderita Diabetes Melitus dan masyarakat secara

keseluruhan dalam menjaga kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Kemandirian ini melibatkan kemampuan berpikir mandiri, bertindak mandiri, dan mengendalikan langkah-langkah yang diambil terkait dengan permasalahan yang mereka hadapi.

METODE

Tim hibah Pemberdayaan Masyarakat berbasis Program Studi (Prodi) Tasawuf dan Psikoterapi merespons situasi, kondisi, dan permasalahan yang dihadapi oleh penderita Diabetes Melitus dengan memberikan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Buaran Kradenan, Kota Pekalongan, Jawa Tengah. Metode penelitian yang diterapkan adalah Participatory Action Research (PAR), sebuah model penelitian yang menghubungkan proses penelitian dengan perubahan sosial. Perubahan sosial yang dikejar dalam proses pemberdayaan mencakup tiga tolak ukur, yaitu adanya komitmen bersama dengan masyarakat, keberadaan pemimpin lokal di dalam masyarakat, dan pembentukan institusi baru yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Penelitian ini membawa proses penelitian ke dalam lingkaran kepentingan masyarakat, menemukan solusi praktis untuk masalah bersama dan isu-isu yang membutuhkan tindakan dan refleksi bersama, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan teori praktis.

Dalam teori PAR, terdapat siklus yang digunakan sebagai ukuran keberhasilan proses penelitian berbasis pemberdayaan masyarakat, yang dikenal dengan istilah KUPAR (*to Know, to Understand, to Plan, to Action, dan to Reflection*). Tahap *To Know* (untuk mengetahui) merupakan langkah awal dalam pemberdayaan, di mana peneliti mempertimbangkan pandangan subyektifnya terhadap kehidupan masyarakat yang diteliti, termasuk mengidentifikasi sumber daya alam dan manusia serta membangun kesepakatan agar diterima oleh masyarakat tersebut. Tahap *To Understand* (untuk memahami) diartikan sebagai proses di mana peneliti dan masyarakat yang diberdayakan dapat mengidentifikasi permasalahan dalam kehidupan mereka, mengaitkannya dengan aset-aset yang dimiliki masyarakat, dan menghasilkan komitmen untuk menyelesaikan isu-isu strategis dalam kehidupan mereka. Tahap *To Plan* (untuk merencanakan) merupakan proses perencanaan aksi strategis dalam menanggulangi permasalahan masyarakat, mempertimbangkan keseimbangan sumber daya manusia dan alam, serta melibatkan semua *stakeholder* yang terlibat. Perencanaan ini harus melibatkan partisipasi penuh masyarakat agar pemberdayaan tidak hanya diartikan sebagai perubahan sosial, tetapi juga sebagai media pendidikan masyarakat. Tahap *To Action* (melancarkan aksi) merupakan implementasi hasil pemikiran masyarakat untuk memanfaatkan aset yang dimiliki secara optimal dan proporsional. Tahap *To Reflection* (refleksi) merupakan evaluasi dan pemantauan terhadap aksi pemberdayaan yang telah dilakukan, sehingga pemberdayaan menjadi terarah dan terukur.

Menurut Suhardjo (sebagaimana disitir oleh Sulandjari, Abubakar, & Agustina, 2022), penyuluhan diartikan sebagai usaha mengubah perilaku manusia melalui pendekatan edukatif yang dinilai melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terkait pemahaman peserta penyuluhan. Pendekatan edukatif dijelaskan sebagai serangkaian kegiatan yang dilakukan secara terencana, terarah, dan sistematis, dengan partisipasi aktif individu, kelompok, atau masyarakat dalam menyelesaikan masalah, dengan mempertimbangkan faktor sosial, ekonomi, dan budaya lokal. Menurut Budiharsono (sebagaimana disitir oleh Suryanti, A'in & Taufani, 2022), pemberdayaan dalam konteks ini tetap menitikberatkan pada pengembangan kemandirian, potensi, dan kemampuan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat berbasis Prodi Tasawuf dan Psikoterapi kepada penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan Jawa Tengah sebagai mitra pendampingan dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu tahap persiapan, tahap melayani dan refleksi. Tahapan persiapan yaitu melakukan koordinasi melalui Forum Group Discussion (FGD)

dengan kepala kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan dan penderita Diabetes Melitus Tipe II di Kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan serta Dinas Kesehatan Kota Pekalongan dengan tujuan mengidentifikasi keadaan awal peserta mengenai pengetahuan/wawasan pengobatan penyakit Diabetes Melitus untuk kesehatan fisik dan mental. Dalam tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi, sosialisasi serta melakukan wawancara secara mendalam. Melalui tahapan tersebut diharapkan tim mendapatkan data yang reliabilitas dan valid. Dari kegiatan wawancara tersebut ditemukan permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat yang menderita Diabetes Melitus Tipe II.



Gambar 1. Koordinasi dengan Kepala Kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan didapatkan informasi diantaranya adalah penderita Diabetes Melitus Tipe II belum sepenuhnya melakukan olahraga dan menjaga pola makan yang sehat dengan rendah gula sebagai bentuk pencegahan dan pengobatan Diabetes Melitus. Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 melakukan pengobatan melalui medis dan non-medis. Selain masalah kesehatan fisik, penderita Diabetes Melitus Tipe II juga mengalami masalah kesehatan mental yang diakibatkan oleh penyakit yang diderita. Kendala terbesar para penderita Diabetes Melitus Tipe II adalah minimnya pengetahuan/wawasan terkait kesehatan fisik dan mental. Selain minimnya pengetahuan mengenai kesehatan fisik dan mental, para penderita Diabetes Melitus Tipe 2 juga belum paham mengenai pola makan yang sehat dan olahraga yang tepat bagi penderita Diabetes Melitus Tipe II.

Tahapan berikutnya yaitu tahapan melayani secara tutorial/praktek lapangan dan tanya jawab. Pada tahapan ini melakukan pendampingan dan penyuluhan kepada penderita Diabetes Melitus Tipe II dan masyarakat kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan mengenai bagaimana cara menjaga hidup sehat tanpa gula dan kesehatan dalam perspektif tasawuf. Selain itu juga memberikan pengetahuan kepada penderita Diabetes Melitus Tipe II dan masyarakat kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan dalam menjaga dan menguatkan hidup sehat fisik dan mental.



Gambar 2. Penyuluhan Hidup Sehat Tanpa Gula dan Kesehatan dalam Perspektif Tasawuf

Penderita Diabetes Melitus Tipe II dan masyarakat kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan diarahkan untuk selalu menjaga kesehatan baik fisik melalui latihan aktivitas fisik dan menjaga kesehatan mental melalui pendekatan tasawuf. Dalam ajaran tasawuf, menjaga keseimbangan emosi dan membangun hubungan yang sehat tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan perawatan spiritual dan fisik. Tujuan utamanya adalah untuk hidup sepenuhnya di dunia tanpa terikat pada dunia itu sendiri atau kehilangan pemahaman terhadap sifat dasar diri dan tujuan spiritual. Pendekatan ini mencakup integrasi antara aspek fisik, psikologis, dan spiritual dalam kehidupan manusia. Kearifan lama mengenai mineral, tumbuhan, dan hewan dianggap sebagai dasar bagi aspek fisik kehidupan manusia. Ajaran tasawuf dapat berfungsi sebagai benteng melawan berbagai masalah, dan terdapat hubungan timbal balik antara praktik tasawuf dan kesehatan jiwa. Orang yang tekun dalam ibadah dan menjalankan rutinitas keagamaan memiliki risiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit. Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta Penyuluhan Hidup Sehat Tanpa Gula dan Kesehatan dalam Perspektif Tasawuf, terlihat bahwa kegiatan tersebut memberikan pemahaman yang lebih baik tentang menjaga kesehatan bagi mereka yang sebelumnya belum sepenuhnya memahaminya. Salah satu peserta menyatakan bahwa program ini sangat bermanfaat dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap kesehatan dan konsumsi gula, serta memotivasi untuk terus berdoa. Program POSBINDU juga diakui sebagai kegiatan yang sangat bermanfaat bagi warga, membantu mereka untuk rutin memeriksa kesehatan guna mencegah penyakit.



Gambar 3. Cek Kesehatan Rutin di POSBINDU

Tim Pemberdayaan Masyarakat Prodi Tasawuf dan Psikoterapi tidak hanya melakukan kegiatan penyuluhan dan edukasi terkait hidup sehat tanpa gula dan kesehatan dalam perspektif tasawuf, tetapi juga mendirikan Pos Binaan Terpadu (POSBINDU) untuk mendukung program pemerintah GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). POSBINDU merupakan kegiatan terpadu monitoring dan deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular, serta gangguan akibat kecelakaan dan tindakan kekerasan dalam rumah tangga yang dikelola oleh masyarakat melalui pembinaan terpadu. POSBINDU di kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan melibatkan kegiatan pengecekan kesehatan yang dilakukan setiap bulan bersama Posyandu di wilayah tersebut. Sasaran POSBINDU meliputi remaja dan orang dewasa di kelurahan tersebut, untuk menjalani pemeriksaan kesehatan rutin dan berkonsultasi mengenai masalah kesehatan fisik dan mental. Selain itu, dalam kegiatan tersebut juga dibahas program-program yang bermanfaat bagi kesejahteraan warga. POSBINDU di kelurahan tersebut.

Tahap terakhir adalah refleksi, di mana evaluasi dilakukan terhadap seluruh kegiatan. Hasil dari implementasi tahap persiapan dan tahap layanan, yang mencakup penyuluhan dan pembinaan, menunjukkan bahwa model pendampingan ini memberikan manfaat yang besar bagi mereka yang terlibat. Para mitra pendamping juga menyatakan bahwa penyuluhan tentang hidup sehat tanpa gula, kesehatan dalam perspektif tasawuf, dan pos pembinaan terpadu terbukti efektif dalam meningkatkan semangat dan antusiasme masyarakat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama dengan pendekatan tasawuf. Selain itu, terdapat peningkatan efektivitas latihan aktivitas fisik dibandingkan dengan sebelumnya, seiring dengan peningkatan kualitas pengetahuan yang diperoleh.

Pemerintah, melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes), aktif menggelar edukasi skrining rutin diabetes, memberikan informasi tentang diet rendah gula dan garam, serta menyelenggarakan kampanye pola hidup bersih dan sehat dengan menggunakan slogan PATUH dan CERDIK. Upaya besar ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup para penderita diabetes dan mengendalikan jumlah kasus diabetes di Indonesia (Widyawati, 2021). Pendampingan yang dilakukan untuk memperkuat kesehatan mental dalam komunitas penderita Diabetes Mellitus tipe II membawa manfaat positif bagi para mitra pendamping. Dengan mengadopsi pendekatan service learning, para mitra pendamping telah membangun kesadaran dan motivasi melalui serangkaian interaksi, mulai dari wawancara, ceramah, pendampingan, hingga kegiatan pemantauan. Melalui optimalisasi program yang konsisten, diharapkan dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental bagi penderita Diabetes Mellitus Tipe II dan masyarakat di kelurahan Buaran Kradenan, Kota Pekalongan. Kesimpulan dari kegiatan pemberdayaan masyarakat berbasis Program Studi (Prodi) Tasawuf dan Psikoterapi mencakup peningkatan pemahaman penderita Diabetes Mellitus Tipe II di kelurahan Buaran Kradenan, Kota Pekalongan, terutama terkait aspek menjaga kesehatan fisik dan mental.

SIMPULAN

Pemberdayaan masyarakat berbasis Program Studi (Prodi) Tasawuf dan Psikoterapi ini bertujuan untuk memberikan penguatan kesehatan mental komunitas penderita Diabetes Melitus tipe 2 sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit Diabetes Melitus yang diderita warga Kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan Jawa Tengah. Selain itu, pemberdayaan ini bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata bagi penderita Diabetes Melitus dan masyarakat agar mandiri dalam menjaga kesehatan baik fisik maupun mental. Kemandirian tersebut meliputi kemandirian berpikir, bertindak dan mengendalikan apa yang mereka lakukan berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi.

Program pemberdayaan masyarakat berbasis prodi Tasawuf dan Psikoterapi sudah dilaksanakan dengan baik dan lancar serta memberikan kontribusi besar bagi penderita Diabetes Mellitus dan masyarakat kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan akan pentingnya meningkatkan kesehatan fisik dan mental terutama menjaga hidup sehat agar terhindar dari penyakit tidak menular seperti Diabetes Mellitus tipe II.

UCAPAN TERIMAKASIH

Program pemberdayaan masyarakat berbasis prodi Tasawuf dan Psikoterapi banyak memberikan kontribusi bagi masyarakat masyarakat kelurahan Buaran Kradenan Kota Pekalongan. Namun, melihat derasnya kebutuhan masyarakat akan pengobatan baik medis maupun spiritual membuat banyak ahli medis menciptakan terobosan-terobosan pengobatan yang baru. Rekomendasi pengobatan penyakit dalam perspektif tasawuf yaitu *Sufi Healing*. *Sufi Healing* adalah satu diantara pengobatan spiritual, yang bersumber dari praktik-praktik dan nilai-nilai Tasawuf. Selain itu, perlu adanya upaya berkelanjutan dan dukungan-dukungan yang lebih intens dari pihak-pihak terkait untuk melaksanakan program POSBINDU dan penguatan komunitas *physical and mental health* yang membutuhkan tekad maksimal karena hidup sehat adalah impian setiap manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- ADA (American Diabetes Association). (2019). Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes. *Diabetes Care*, 42 (1), hal 13-28. Diunduh pada tanggal 15 Desember 2023 dari https://care.diabetesjournals.org/content/37/Supplement_1/S81
- Dewi, H. A., Jundiah, R. S., Suprapti, T., Purwanti, P., & Sani, D. N. (2023). Mencegah Penyakit Melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Jupemas)*, 3(2).
- Dinkes Kota Pekalongan. (2021). *Research/Survey dari Perencanaan, Pembangunan, Penelitian, dan Pengembangan Daerah Kota Pekalongan*. Pekalongan: P2 Dinkes Kota Pekalongan.
- Eva, D. (2019). *Diabetes Mellitus Type 2*. Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Farmawati, C. (2023). Mental Health For Student In Facing Adapting New Habits With Counseling Qur'an Surah Ar-Rad Verse 28. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 12(1), 15-30.
- Farmawati, C., Wiroko, E. P., & Sharip, H. (2022). Javanese Indigenous Healing for Physical and Mental Health. *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 17-32.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Situasi dan Analisis Diabetes*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mahdi, I. (2022). Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Kelima di Dunia. Diakses di: <https://dataindonesia.id/ragam/detail/penderita-diabetes-indonesia-terbesar-kelima-di-dunia>. Tanggal 4 Februari 2022.
- Musthafa, F. F. (2018). Positive group psychotherapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 6(1).
- Novitasari, R. (2017). *Diabetes Militus*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pahlevi, R. (2021). Jumlah Penderita Diabetes di Indonesia Diproyeksikan Capai 28,57 Juta pada 2045. Diakses di: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/24/jumlah-penderita-diabetes-di-indonesia-diprojeksikan-capai-2857-juta-pada-2045>. Tanggal 4 Desember 2021.

- Palupi, M., & Pebriantini, R. D. (2021). Pola konsumsi dan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Mellitus dengan Komplikasi Hipertensi di Klinik dr. Vitis Grogol. *In Prosiding Seminar Penelitian Kesehatan* (Vol. 3, No. 1).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sasmiyanto, S. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus Type 2. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 256-265.
- Suciana, F., Daryani, D., Marwanti, M., & Arifianto, D. (2019). Penatalaksanaan 5 Pilar Pengendalian Dm Terhadap Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 311-318.
- Sujana, R. C., Wahyuningsih, H., & Uyun, Q. (2015). Peningkatan kesejahteraan psikologis pada penderita diabetes mellitus tipe 2 dengan menggunakan group positive psychotherapy. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 7(2), 215-232.
- Sulandjari, K., Abubakar, A., & Agustina, D. (2022). Penyuluhan Pengolahan Ikan Bandeng Menjadi Aneka Produk Olahan Dalam Rangka Meningkatkan Pendapatan Masyarakat Desa Karyamakmur. *Abdi Masyarakat*, 4(2).
- Suryanti, S., A'in, C., & Taufani, W. T. (2022). Penguatan Komoditi Unggulan KWT Tambaharjo Melalui Olahan Berbasis Limbah Duri Ikan. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 129-138.
- Widyawati. 2021. Pola Hidup Sehat dan Deteksi Dini Bantu Kontrol Gula Darah Pada Penderita Diabetes. Diakses pada <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20211115/3438859/pola-hidup-sehat-dan-deteksi-dini-bantu-kontrol-gula-darah-pada-penderita-diabetes/>
- World Health Organization. (2014). Media centre Diabetes', Diabetes, (November). pp. 11–14. Available at: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/.