

PENERAPAN KREATIFITAS MEMBUAT PRAKARYA DARI BAHAN BEKAS SEBAGAI TERAPI MENGURANG KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MILLETUS DI DESA SIDANGKAL PADANGSIDIMPUAN SUMATERA UTARA

Khairunnisa Butar-Butar¹⁾, Nurlaila²⁾, Yanna Wari³⁾

^{1,2)}Fakultas Bisnis dan Pendidikan Terapan

³⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan
bestfuturegallery@gmail.com

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a disease caused by the performance of the pancreas that cannot produce insulin or a chronic disease that occurs when the body cannot produce insulin effectively. One of the effects experienced by patients is the level of anxiety about the disease that causes excessive thoughts or stress. To reduce stress levels, it can be transferred to creative activities, namely making crafts from used materials such as unused clothes. Creativity is the general ability to create something new. Even these products have economic value so that they can increase family income. The activity implementation method is carried out by two-way communication (instructor and participant) by conducting demonstrations, practice and evaluation. By using teaching materials, namely handouts (product design references) and presentation media (PPT), namely In focus and Sound System. While the tools and materials used are used t-shirts or patchwork, scissors, hand needles and sewing thread. This PKM concludes that basically DM sufferers, whether injured or not, can still think creatively and do activities that are not too strenuous. It can even calm the heart and mind. It can be seen the enthusiasm of the participants in participating in this activity, especially for mothers who are used to sewing activities. In addition, it is also explained in the activity that the product can be resold, so that it can increase family income.

Keywords: Used Clothes, New Products, Creative, Diabetes Milletus

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit yang diakibatkan oleh kinerja pankreas yang tidak dapat menghasilkan insulin atau penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat menghasilkan insulin secara efektif. Salah satu efek yang dialami oleh pasien adalah tingkat kecemasan akan penyakit yang menimbulkan pikiran yang berlebih atau stress. Untuk mengurangi tingkat stres dapat dialihkan dengan kegiatan kreatifitas yaitu membuat prakarya dari bahan bekas seperti baju yang tidak terpakai. Kreatifitas adalah kemampuan umum untuk menciptakan sesuatu yang baru. Bahkan produk tersebut memiliki nilai ekonomi sehingga dapat menambah penghasilan keluarga. Metode pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan komunikasi dua arah (instruktur dan peserta) dengan melakukan demonstrasi, praktek dan evaluasi. Dengan menggunakan bahan ajar yaitu adalah handout (referensi desain produk) dan media presentasi (PPT) yaitu In focus dan Sound System. Sedangkan alat dan bahan yang digunakan adalah baju kaos bekas atau kain perca, gunting, jarum tangan serta benang jahit. PKM ini menyimpulkan bahwa pada dasarnya penderita DM baik yang mengalami luka atau tidak masih bisa berfikir kreatif dan melakukan kegiatan yang tidak terlalu berat. Bahkan dapat menenangkan hati dan pikiran. Dapat dilihat antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini, terutama bagi kaum ibu yang terbiasa dengan kegiatan jahit menjahit. Selain itu juga dijelaskan pada kegiatan bahwa produk tersebut dapat dijual kembali, sehingga dapat menambah penghasilan keluarga.

Kata kunci: Pakaian Bekas, Produk Baru, Kreatif, Diabetes Milletus.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit yang terjadi karena pankreas tidak dapat menghasilkan insulin atau penyakit kronis yang terjadi ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkan. Hal tersebut bisa meningkatkan konsentrasi glukosa dalam darah atau hiperglikemia (WHO,2013).

Menurut *American Diabetes Association / ADA (2011) dalam Tandra (2014)* DM adalah suatu kelompok penyakit metabolik yang karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena adanya kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. DM sudah menjadi penyakit yang umum dijumpai dimana-mana. Jumlah insiden terus meningkat bahkan cenderung menimbulkan kekhawatiran. Penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi seperti mata, jantung, saraf, ginjal dan dapat menyebabkan amputasi. Diabetes adalah penyakit yang sangat berbahaya, oleh banyak ahli dianggap sebagai *silent killer*.

Beberapa faktor pemicu yang terjadi pada penderita DM seperti berat badan yang tidak ideal, kurangnya aktifitas (kurang bergerak), konsumsi makanan yang tidak seimbang, riwayat penyakit jantung, hipertensi, faktor keturunan, kehamilan dan proses kelahiran.

Komplikasi akut yang terjadi pada penderita DM yaitu hipoglikemia (kadar gula darah terlalu rendah < 70 mg/dl) dan hiperglikemia (kadar gula darah terlalu tinggi > 300 mg/dl). Sedangkan komplikasi kronis dari penderita DM seperti penyakit jantung, gangguan penglihatan, gangguan ginjal hingga gangguan syaraf yang mengakibatkan luka dan amputasi kaki.

Menurut Muwarni (2008), Kecemasan (*Anxietas*) diartikan sebagai respon perasaan yang tidak

berdaya dan tidak terkendali yang dirasakan oleh penderita. Selain itu kecemasan termasuk respon terhadap ancaman yang sumbernya terkadang tidak diketahui.

Kecemasan terkait erat dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Keadaan ini tidak memiliki objek tertentu, kondisi tersebut dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam hubungan interpersonal. Tanda-tanda kecemasan dapat mencakup perasaan cemas, perasaan tidak enak, mudah tersinggung, gugup, gelisah, gelisah, dan terkejut. Selain itu, orang yang cemas juga dapat mengalami gangguan tidur berupa mimpi yang membuat stres, gangguan konsentrasi dan daya ingat. (Hawari, 2001).

Bagi penderita DM, kecemasan menjadi salah satu pemicu naiknya tingkat stress. Sejalan dengan pernyataan salah satu peserta penyuluhan yang dilakukan di desa Sidangkal. Menurut Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial.

Berdasarkan temuan di lapangan pada kegiatan penyuluhan perawatan luka kaki diabetik pada penderita DM dengan pemanfaatan rebusan air jambu biji, salah satu hal yang menjadi faktor dan resiko yang dialami oleh pasien adalah tingkat kecemasan akan penyakit yang menimbulkan pikiran yang berlebih atau stress.

Untuk mengurangi tingkat stres tersebut dapat dilakukan terapi melalui kegiatan kreatifitas yaitu membuat prakarya dari bahan bekas seperti baju yang tidak terpakai.

Menurut Utami Munandar (1995) kreatifitas adalah suatu kemampuan umum untuk menciptakan

suatu yang baru, sebagai kemampuan untuk memberikan gagasan - gagasan baru yang dapat diterapkan dalam pemecahan masalah, atau sebagai kemampuan untuk melihat hubungan – hubungan baru antara unsur-unsur yang sudah ada sebelumnya. Dan menurut Baron (1969) dalam Munandar (2009) kreatifitas adalah kemampuan untuk menghasilkan atau menciptakan sesuatu yang baru.

Dengan modal kreatifitas dalam mengelola barang bekas seperti pakaian bekas. Kita dapat merubahnya menjadi produk baru dengan fungsi yang baru.

Berdasarkan fakta dan solusi yang dicetuskan oleh Tim penyuluhan, dijabarkan solusi yang menjadi bahan pengabdian kepada masyarakat di Desa Sidangkal yaitu Memanfaatkan barang bekas (baju lama) menjadi produk baru dalam proses kreatifitas dalam usaha menurunkan tingkat stres pada penderita DM.

Diharapkan melalui kegiatan ini, dapat menjadi sarana mengurangi rasa stress dan kecemasan pasien DM dan juga sebagai usaha dalam membuka peluang bagi masyarakat untuk dapat menghasilkan ide serta kegiatan kreatif di sekitar lingkungan pasien yang bernilai ekonomi.

METODE

Bentuk kegiatan

Metode pelaksanaan program ini dilakukan dengan cara demonstrasi, dengan melibatkan tim pengabdian dari Universitas Aupa Royhan dan peserta yaitu pasien DM serta masyarakat desa Sidangkal. Kegiatan yang dilakukan yaitu penyampaian materi, praktek hingga evaluasi dan motivasi.

Lokasi kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Sidangkal Kecamatan

Padangsidempuan Selatan Kota Padangsidempuan

Peserta kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mengikutsertakan pasien DM dan Masyarakat desa Sidangkal.

Prosedur Pelaksanaan

Kegiatan PKM ini dilakukan dengan memberikan materi tentang kegiatan kreatifitas yang dapat menjadi terapi kecemasan pada penderita DM dan atau menjadi kegiatan baru yang menghasilkan produk baru bernilai ekonomi.

Selanjutnya mempraktekkan salah satu kegiatan kreatifitas yaitu “upcycling clothes”, pemanfaatan bahan bekas (baju atau kain) menjadi produk baru.

Alat dan bahan yang digunakan :

1. Pakaian bekas / kain perca
2. Gunting
3. Jarum dan benang jahit
4. Aksesoris tambahan seperti kancing



Gambar 1. Handout contoh produk “upcycling clothes”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mengendalikan emosi atau tingkat stress pada pasien, dapat dilakukan melalui kegiatan kreatif yaitu membuat prakarya. Dengan mengalihkan rasa sakit dan pikiran negatif pada kegiatan kreatif yaitu menciptakan benda / produk baru.

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan motivasi dan penyuluhan dalam memanfaatkan baju bekas menjadi sebuah produk baru. Selain itu dengan mendemonstrasikan salah satu cara mengolah kain / baju bekas, seperti bando, dompet kain dan lain-lain.

Pada dasarnya penderita DM baik yang mengalami luka atau tidak masih bisa berfikir kreatif dan melakukan kegiatan yang tidak terlalu berat. Bahkan dapat menenangkan hati dan pikiran.

Dengan target pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan kegiatan baru bagi penderita DM dan masyarakat yang dapat mengurangi rasa cemas dan *overthinking* terhadap penyakit dan pikiran lainnya.

Dapat dilihat antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini, terutama bagi kaum ibu yang terbiasa dengan kegiatan jahit menjahit. Selain itu juga dijelaskan pada kegiatan bahwa produk tersebut dapat dijual kembali, sehingga dapat menambah penghasilan keluarga.

SIMPULAN

Beberapa faktor pemicu yang terjadi pada penderita DM seperti berat badan yang tidak ideal, kurangnya aktifitas (kurang bergerak), konsumsi makanan yang tidak seimbang, riwayat penyakit jantung, hipertensi, faktor keturunan, kehamilan dan proses kelahiran.

Salah satu solusi yang dilakukan adalah mengurangi tingkat kecemasan

pasien DM dengan terapi membuat prakarya.

Dapat dilihat antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini, terutama bagi kaum ibu yang terbiasa dengan kegiatan jahit menjahit. Selain itu juga dijelaskan pada kegiatan bahwa produk tersebut dapat dijual kembali, sehingga dapat menambah penghasilan keluarga.

Selanjutnya pelatihan dapat memperhatikan jumlah sesi yang diberikan sehingga dapat memaksimalkan tujuan dari kegiatan. Pelatihan dapat disesuaikan dengan metode terapi seni lainnya yang disesuaikan dengan permasalahan dari masing-masing partisipan. Seperti penggunaan terapi seni lainnya seperti seni menggambar dan seni musik.

Kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan lebih sering agar masyarakat dapat mengasah kreatifitas serta dapat menjadikan keterampilan itu menjadi sebuah peluang dalam ekonomi keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih atas Kegiatan Bantuan Pendanaan Program Penelitian Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka Dan Pengabdian Masyarakat Berbasis Hasil Penelitian PTS yang diberikan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, Dan Teknologi Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi tahun 2021 kepada Universitas Aufa Royhan.

DAFTAR PUSTAKA

- A.S, Munandar. (2001). Psikologi Industri dan Organisasi. Jakarta : UI.
- Carl. J, Mario, et al. (2018). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni : Penerapan Terapi Seni dalam Mengurangi*

- Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga Vol : 2, No. 1 hal 77-87.* Jakarta : Universitas Tarumanegara
- Hawari, Dadang.(2001). *Managemen Cemas Dan Depresi.* Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Makatutu, Irhyl. 2020. 8 cara sederhana mendaur ulang pakaian bekas agar layak pakai. Dalam URL : <https://klikhijau.com/read/8-cara-sederhana-mendaur-ulang-pakaian-bekas-agar-layak-pakai/> . Diakses tanggal 26 Desember 2021
- Munandar,Utami. (2004). *Pengembangan Emosi dan Kreativitas*”. Jakarta : Rineka Cipta
- Sarafino dan Timothy. 2012. ***Health psychology : biopsychosocial interactions.*** New Jersey : **John Wiley & amp**
- Tandra, H. (2014). *Strategi Mengalahkan Komplikasi Diabetes Dari Kepala Sampai Kaki.* Jakarta : Gramedia.
- World Health Organization. (2013). *Global Status Report on Noncommunicable Diseases.* Genewa : World Health Organization
- _____. 2016. 50 clever upcycling ideas dalam URL <https://www.personalcreations.com/blog/50-new-uses-for-old-things>. Diakses tanggal 26 Desember 2021