

PENCEGAHAN PENINGKATAN ANGKA KEJADIAN DIABETES MELITUS MELALUI
PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PENYAKIT DIABETES MELITUS
DI WILAYAH KERJA KELURAHAN SUKAJAYA PALEMBANG

Lenny Astusti¹, LeLa Aini^{2*}

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Siti Khadijah

Email Korespondensi: lela.aini15@gmail.com

Disubmit: 28 Februari 2024

Diterima: 03 April 2024

Diterbitkan: 01 Mei 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14471>

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan kondisi penyakit yang berhubungan dengan sindrom metabolik yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau hiperglikemia (Aini et al., 2021). Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit kronis yang sangat rentan mengalami gangguan fungsional yang dapat mengakibatkan kegagalan mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah (Lathifah, 2017). Tujuan Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman responden dalam mencegah peningkatan kejadian diabetes melalui pendidikan kesehatan diabetes. Kegiatan ini dilaksanakan pada 18 September 2023 di Kediaman Ketua RT 09 kelurahan Sukajaya dengan jumlah sampel 20 orang. Metode kegiatan ini dengan penguatan masyarakat melalui pendidikan kesehatan dan sesi tanya jawab. Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini yakni masyarakat di lingkungan RT 09 yang memiliki riwayat diabetes. Tujuan dalam kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat dalam menjaga kesehatan sistem endokrin terkait diabetes dengan mengikuti kegiatan rutin yang diselenggarakan tenaga kesehatan, fasilitas kesehatan seperti puskesmas setempat dan rumah sakit. Bagi penderita diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjaga pola aktivitas yang baik.

Kata Kunci: Pencegahan, Pendidikan Kesehatan, Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a disease condition related to metabolic syndrome which is characterized by increased blood sugar or hyperglycemia (Aini et al., 2021). Diabetes Mellitus is a chronic disease that is very susceptible to functional disorders which can result in failure of the eyes, kidneys, nerves, heart and blood vessels (Lathifah, 2017). The aim of this community service activity aims to increase respondents' understanding of preventing an increase in the incidence of diabetes through diabetes health education. This activity was carried out on September 18 2023 at the residence of the Head of RT 09, Sukajaya sub-district with a sample size of 20 people. The method of this activity is to strengthen the community through health education and question and answer sessions. Participants involved in this activity were people in the RT 09 environment who had a history of diabetes. The aim of this activity is to increase public understanding and knowledge in maintaining the health of the

endocrine system related to diabetes by participating in routine activities organized by health workers, health facilities such as local health centers and hospitals. It is hoped that sufferers will be able to provide benefits and maintain good activity patterns.

Keywords: *Prevention, Health Education, Diabetes Mellitus*

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit yang berhubungan dengan sindrom metabolik yang memiliki ciri meningkatnya kadar glukosa darah atau dikenal dengan istilah hiperglikemi (Aini et al., 2021). Kondisi hiperglikemi ini dapat terjadi akibat gangguan sekresi, kerja insulin, atau oleh keduanya (Prawitasari, 2019). Penyakit kronis seperti DM sangat rentan terhadap gangguan fungsi yang bisa menyebabkan kegagalan pada organ mata, ginjal, saraf, jantung dan pembuluh darah (Lathifah, 2017).

Peningkatan jumlah penderita diabetes mengalami peningkatan signifikan di Indonesia mencapai 6,2 persen, yang artinya ada lebih dari 10,8 juta orang menderita diabetes per tahun 2020. Ketua Umum Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni), mengatakan bahwa angka ini diperkirakan meningkat menjadi 16,7 juta pasien per tahun 2045 (Gardiarini et al., 2017).

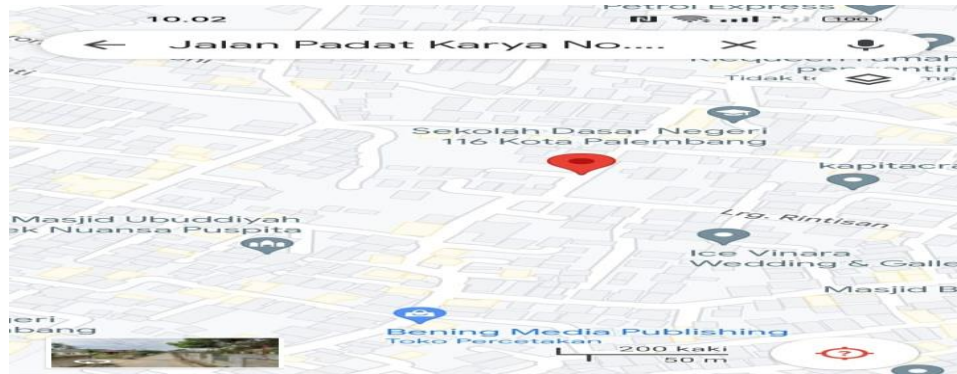
Penyuluhan kesehatan diperlukan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, di samping pengetahuan sikap dan perbuatan (Haryono et al., 2018). Oleh karena itu, tentu diperlukan upaya penyediaan dan penyampaian informasi, yang merupakan bidang garapan penyuluhan kesehatan. Makna asli penyuluhan adalah pemberian penerangan dan informasi (Soekidjo, 2004). Pengetahuan tentang kesehatan adalah mencakup apa yang diketahui oleh seseorang tentang cara-cara memelihara kesehatan (Admasari et al., 2021). Studi pendahuluan dilakukan pada 3 orang responden yang mengalami diabetes melitus di Kelurahan Sukajaya tepatnya RT 09 didapatkan hasil masih banyak responden yang belum mengetahui cara pencegahan penyakit diabetes melitus. Oleh karena itu pentingnya bagi responden untuk mendapat pengetahuan tentang Pencegahan Peningkatan Angka Kejadian Diabetes Melitus Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus di wilayah kerja kelurahan Sukajaya Palembang.

Salah satu langkah untuk mencegah kasus diabetes melitus di masyarakat adalah dengan cara meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri untuk memeriksakan diri dan menjaga pola makan agar tidak peningkatan gula darah melebihi kadar normalnya (Nasution et al., 2020). Banyaknya didapatkan data bahwa warga masih belum mengetahui pola makan apa saja yang baik untuk penderita diabetes melitus (Rahmanti et al., 2020). Oleh karena itu perlunya diadakan pendidikan kesehatan yang diberikan kepada penderita diabetes mellitus mengenai Pencegahan Peningkatan Angka Kejadian Diabetes Melitus Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus di wilayah kerja Sukajaya Palembang.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan studi pendahuluan, diperoleh bahwa masyarakat masih belum mengetahui pola makan apa yang cocok untuk penderita diabetes. Untuk itu perlu adanya pemberian edukasi kesehatan dan bimbingan pola makan kepada pasien diabetes untuk menambah pengetahuan. Pertanyaan

dari kegiatan ini adalah : “Bagaimana pengetahuan masyarakat di RT 09 Sukajaya terhadap pencegahan peningkatan kejadian diabetes melalui pendidikan kesehatan ?”



Gambar 1. Lokasi Kegiatan PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Diabetes Melitus merupakan gangguan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemi yang berhubungan dengan abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang disebabkan oleh penurunan sekresi insulin atau penurunan sensitivitas insulin atau keduanya dan menyebabkan komplikasi kronis mikrovaskuler, makrovaskuler dan neuropati (Rusdi, 2020). Komplikasi yang timbul akibat penyakit diabetes melitus diantaranya komplikasi akut yakni komplikasi yang segera terjadi dalam waktu pendek) ditandai dengan hipoglikemi (kekurangan glukosa/gula), Koma diabetik yakni glukosa terlalu tinggi disertai nafsu makan menurun, haus, minum dan BAK banyak, mual, muntah, nafas cepat, dan Komplikasi kronis yakni komplikasi yang muncul dalam waktu yang lama, bila kadar gula tidak terkontrol) seperti pendengaran menurun, penglihatan berkurang, mudah terkena penyakit ginjal, Urat syaraf tegang, kesemutan, rasa baal, keram, Pembuluh darah mengecil dan mudah timbul luka (Siregar & Batubara, 2021).

Pencegahan diabetes dapat dilakukan dengan cara : perencanaan makan atau diet, perencanaan berhenti merokok, dan melakukan latihan fisik rutin. Perencanaan makan bertujuan untuk menjaga kadar glukosa dan lipid dalam batas normal, mencapai dan mempertahankan berat badan ideal, mencegah komplikasi akut dan kronis, serta meningkatkan kualitas hidup. Jika diabetes dapat mengendalikan masalah ini dengan baik, kualitas hidup akan tetap terjaga secara optimal dan berbagai komplikasi kronis diabetes dapat dihindari.

Pola makan yang dianjurkan adalah rendah kalori, lemak, lemak jenuh dan tinggi serat. Diet ini dianjurkan bagi siapa saja yang berisiko diabetes (Risksdas, 2013). Pengaturan pola makan dapat dilakukan berdasarkan 3J yaitu jumlah, jadwal, dan jenis diet (Haskas, 2018). Jumlah yaitu jumlah kalori setiap hari yang diperlukan oleh seseorang untuk memenuhi kebutuhan energi. Jumlah kalori ditentukan sesuai dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) dan ditentukan dengan satuan kilo kalori (kcal).

Perencanaan berhenti merokok Menurut American Diabetes Association, asap rokok dapat menurunkan kadar oksigen dalam jaringan, meningkatkan kadar kolesterol dan tekanan darah, serta dapat meningkatkan kadar gula darah. Merokok juga meningkatkan kadar gula

darah akibat resistensi insulin, yang merupakan awal dari diabetes tipe 2 (Silalahi, 2019).

Aktivitas fisik yang teratur dapat mencegah obesitas, diabetes, serangan jantung, dan stroke. WHO merekomendasikan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 30 menit sehari selama seminggu atau 20 menit sehari selama 5 hari seminggu dengan intensitas kuat untuk mencapai hasil aktivitas fisik atau olahraga yang optimal. Olah raga merupakan salah satu pilar dalam penanganan diabetes tipe 2. Program olah raga secara teratur dilakukan 3 sampai 5 hari dalam seminggu selama kurang lebih 30 sampai 45 menit, sehingga total 150 menit per minggu, Miliki waktu istirahat di sela-sela latihan. lebih dari 2 hari berturut-turut. Aktivitas sehari-hari atau aktivitas sehari-hari tidak termasuk dalam aktivitas fisik. Selain menjaga kebugaran, olahraga juga dapat membantu menurunkan berat badan dan meningkatkan sensitivitas insulin sehingga meningkatkan kontrol gula darah.

4. METODE

a. Persiapan

Tahapan persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikut ini meliputi perencanaan, persiapan berupa izin lokasi, penyiapan dokumen dan pembuatan materi promosi kegiatan dan akan dimulai pada tanggal 5 Mei sampai dengan Juli 2023. Pada bulan September 2023 dilakukan studi awal untuk melakukan persiapan terhadap penyakit diabetes. Pendidikan kesehatan preventif di Kediaman Ketua RT 09.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan menginformasikan kepada ketua RT dan RW untuk memerintahkan peserta pengabdian masyarakat berkumpul di Kediaman ketua RT 09 pada hari Senin tanggal 18 September 2023 dan dilanjutkan setelahnya. kegiatan sosialisasi untuk mencegah peningkatan kejadian diabetes melalui penyuluhan. Kepatuhan terhadap pola makan, aktivitas fisik, dan berhenti merokok terkait kesehatan pada penderita diabetes tipe II di RT 09 Sukajaya .

c. Evaluasi

1) Struktur

Pesertanya kegiatan pengabdian ini berjumlah 20 orang dan konsultasi dilakukan oleh dosen keperawatan dan mahasiswa STIK Khadijah Palembang. Parameter situs sudah sesuai dengan rencana yang ditetapkan dan peralatan yang digunakan sudah ada dan digunakan dengan baik.

2) Proses

Proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar dan dalam suasana yang kondusif. Para peserta tampak berdiskusi secara intens mengenai pencegahan diabetes yang berlangsung selama 30 menit”.

3) Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan pencegahan diabetes di kediaman Ketua RT 09 diperoleh pengetahuan dan pemahaman terhadap peningkatan kejadian diabetes.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang diberikan melalui konsultasi langsung diketahui bahwa responden yang mengikuti penyuluhan di kediaman Ketua RT 09 mampu memberikan pengetahuan untuk memahami cara pencegahan penyakit diabetes tipe II. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan peningkatan kejadian diabetes.

Kegiatan ini berlangsung selama satu hari, Senin 18 September 2023 selama 30 menit. Subjek yang berpartisipasi sebanyak 20 orang di kediaman Ketua RT 09. Media yang digunakan adalah *leaflet*. Ceramah dan diskusi berjalan lancar dalam suasana santai dan para peserta tampak bersemangat berdiskusi tentang cara mencegah diabetes. Di akhir kegiatan peningkatan kesadaran, dilakukan penilaian terhadap pemahaman peserta terhadap peningkatan prevalensi diabetes dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan menemukan bahwa para ahli peserta telah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang cara mencegah diabetes. Hal ini sejalan dengan teori dalam (Notoadmodjo, 2004) yang menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, diantaranya faktor lingkungan di mana pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh keadaan sekitar individu dan berdampak pada perilaku individu. Sejalan dengan Julahir Hodmatua Siregar, Saiful Batubara dengan judul Upaya Peningkatan Pengetahuan Pasien Diabetes Tentang Pengobatan Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RS Citra Medika Tembung Deli Serdang, 2021 didapatkan hasil 32 pasien (61.5%) dari 52 peserta memiliki pengetahuan yang baik setelah diberikan edukasi tentang penyakit diabetes. Berdasarkan asumsi peneliti, bahwa peningkatan pengetahuan seseorang menjadi lebih baik dipengaruhi oleh lingkungan yang baik dan dukungan yang tinggi di sekitar individu (Siregar & Batubara, 2021).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan secara keseluruhan dan berjalan dengan baik sesuai rencana yang telah disusun, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan kejadian diabetes melitus di RT 09. Dalam kegiatan ini mendapat sambutan yang baik oleh peserta dan aparat pemerintah, kegiatan memberikan manfaat yang baik untuk meningkatkan pemahaman masyarakat pada pencegahan kejadian diabetes melitus. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengimplementasikan pencegahan penyakit diabetes melitus secara langsung pada responden.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Admasari, Y., Yunita, A., & Nurcahyanti, F. D. (2021). Analisis Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Mengenai Menarch Dan Menstruasi Di Smk Bhakti Mulia Kediri. *Indonesian Journal of Health Development*, 3(2), 264-271. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v3i2.55>
- Aini, A., Nuratikah, N., Ustiawaty, J., & Sriasih, M. (2021). Pemeriksaan Kesehatan untuk Deteksi dan Pengelolaan Diabetes Mellitus dan Hiperkolestrol. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(2).
- Gardiarini, P., Sudargo, T., & Pramantara, I. D. P. (2017). Hubungan antara

- Kualitas Diet, Sosio-Demografi, dan Dukungan Keluarga terhadap Pengendalian Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Kanujoso Djatiwibowo (RSKD) Balikpapan. *Gizi Indonesia*, 40(2), 89-100.
- Haryono, S., Suryati, E. S., & Maryam, R. S. (2018). Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Terhadap Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Riset Kesehatan*, 7(2), 91-96.
- Haskas, Y. (2018). Pelatihan Pengelolaan Makan dengan 3J Pada Penderita DM Beserta Keluarganya di Kecamatan Simbang Kabupaten Maros. *Jurnal Dedikasi Masyarakat*, 2(1), 11-16.
- Lathifah, N. L. (2017). Hubungan Durasi Penyakit dan Kadar Gula Darah dengan Keluhan Subyektif Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(2), 231-239.
- Nasution, F., Andilala, A., Siregar, A. A., & Safrina, S. (2020). Edukasi Pencegahan Risiko Diabetes Melitus Pada Masyarakat di Pematang Bandar Simalungun. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(2), 35-42.
- Prawitasari, D. S. (2019). Diabetes Melitus dan Antioksidan. *KELUWIH: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 48-52.
- Rahmanti, A., Wulan, N., & Safitri, I. (2020). Upaya Sosialisasi Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (DD-PTM) dalam Pencegahan Komplikasi Diabetes Mellitus di Kelurahan Bulustalan Kecamatan Semarang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 2(2), 37-42.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Rusdi, M. S. (2020). Hipoglikemia Pada Pasien Diabetes Melitus. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 2(2), 83-90.
- Silalahi, L. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Promkes*, 7(2), 223.
- Siregar, J. H., & Batubara, S. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Pasien Diabetes Tentang Pengobatan Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RS Citra Medika Tembung Deli Serdang. *Jurnal Pegabdian Masyarakat*, 1 (1)(1), 1-6. <https://doi.org/10.47709/cnapc.xxxx>
- Soekidjo, N. (2004). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*.