

Edukasi Umum tentang Diabetes Melitus

Amirah¹, Santi^{1,*}, Desyani Ariza¹, Arlitha Dekayana Akbar¹

¹Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Teknologi Kesehatan, Universitas
Megarezky, Jl. Antang Raya No. 43, Makassar, 90234

*santi.ssi96@gmail.com

ABSTRAK

Ketika seseorang masih muda, mereka biasanya mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat. Misalnya, daripada mengonsumsi makanan sehat, banyak anak muda yang memilih makanan cepat saji dan makanan manis seperti kue, donat, dan minuman boba. Jika perilaku ini terus berlanjut, dapat memicu penyakit diabetes melitus pada tahap awal kehidupan. Diabetes Melitus sangat merugikan, selain itu dapat menurunkan kualitas hidup penderita akibat komplikasi yang bisa terjadi. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi yang mendapatkan penyuluhan terkait penyakit Diabetes melitus dan Komplikasi penyakit diabetes melitus. Tujuan penyuluhan dan edukasi pada remaja secara langsung dapat memberikan efek perubahan perilaku, misalnya perbaikan pola makan dan peningkatan aktifitas fisik. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi, pemeriksaan tekanan darah, glukosa darah, kolesterol, dan asam urat, dan pemeriksaan Indeks massa Tubuh (IMT). Hasil yang didapatkan peserta mampu memahami penyakit diabetes melitus, bahaya diabetes melitus, dan peserta mengetahui hasil pemeriksaan Tekanan darah, glukosa, asam urat, dan IMT sehingga siswa-siswi tersebut dapat mengetahui kondisi kesehatannya.

Kata kunci: Edukasi; diabetes melitus; usia muda; pola hidup

ABSTRACT

At a young age, most people tend to have unhealthy eating patterns. For example, many young people prefer fast food and sweet foods such as donuts, cakes, and boba drinks rather than consuming healthy foods. If this habit is not changed, it can cause diabetes mellitus at a young age. Diabetes Mellitus is very detrimental, apart from that it can reduce the sufferer's quality of life due to the complications that can occur. Participants in this activity are students who receive counseling regarding diabetes mellitus and complications of diabetes mellitus. The aim of counseling and education for teenagers can directly have the effect of changing behavior, for example improving diet and increasing physical activity. The methods used are counseling, discussion, checking blood pressure, blood glucose, cholesterol and uric acid, and checking Body Mass Index (BMI). The results obtained by participants were able to understand diabetes mellitus, the dangers of diabetes mellitus, and participants knew the results of blood pressure, glucose, uric acid and BMI examinations so that the students could know their health condition.

Keywords: Education; diabetes mellitus; young age; lifestyle

1. PENDAHULUAN

Kebanyakan orang mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat ketika mereka masih muda. Misalnya, banyak anak muda yang lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan manis seperti kue, donat, dan minuman boba dibandingkan mengonsumsi makanan sehat (Ratnasari, 2019). Jika perilaku ini tidak dipatahkan, maka dapat memicu penyakit diabetes melitus

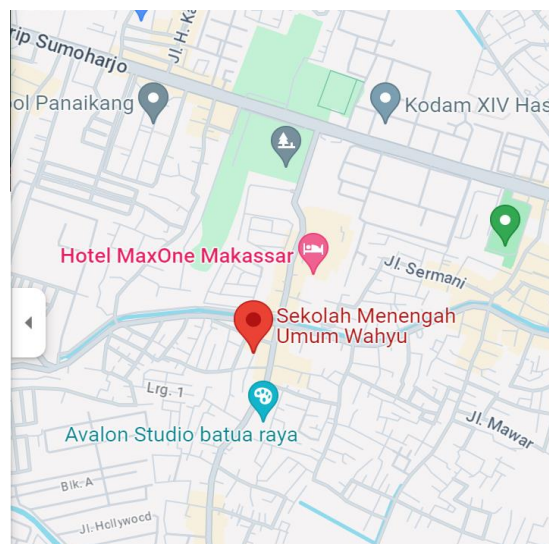
pada tahap awal kehidupan. Hiperglikemia, atau peningkatan glukosa darah plasma merupakan tanda klinis penyakit diabetes melitus (DM) (Kemenkes RI, 2018). Jika hiperglikemia pada DM tidak diobati, hal ini dapat menyebabkan masalah besar pada sistem tubuh, terutama pembuluh darah dan neuron (Organization, 2017)

Jenis-jenis Diabetes Melitus diklasifikasikan menurut penyebabnya oleh organisasi profesi seperti American Diabetes Association (ADA). Di Indonesia, PERKENI dan IDAI yang merupakan bagian dari organisasi yang sama menerapkan sistem klasifikasi yang sama dengan organisasi lainnya (PERKENI, 2011). Selain fakta bahwa komplikasi penyakit dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, diabetes melitus juga sangat berbahaya. Ada persepsi kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai diabetes; 4,7% dari 5,7% penderita penyakit ini tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya (Nur Kholifah, 2014).

Pencegahan diabetes menargetkan individu sehat dan penderita diabetes untuk mencegah atau menunda perkembangan komplikasi. Selain itu, penderita diabetes yang sudah mempunyai masalah juga menjadi sasaran pencegahan agar tidak bertambah parah (Hazni et al., 2021).

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Masalah dalam kegiatan pengabdian Masyarakat jika pola makan ini tidak diubah, dapat menyebabkan penyakit diabetes melitus pada usia muda. Banyak anak muda yang lebih menyukai makanan cepat saji dan makanan manis seperti kue, donat, dan minuman boba dibandingkan makanan sehat. Target kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan peserta pengabdian mengenai diabetes melitus. Luaran kegiatan berupa peserta berperan aktif selama kegiatan, memberikan pertanyaan dan cukup antusias dalam semua proses kegiatan. Peserta juga mendapatkan pelayanan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah, kolesterol, asam urat dan pengukuran indeks massa tubuh.



Gambar 2.1. Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara langsung kepada siswa- siswi SMA Wahyu Makassar di kota makassar. Siswa-siswi sebagai peserta diberikan penyuluhan tentang penyakit diabetes melitus, komplikasi penyakit diabetes melitus, serta cara pencegahannya, penyuluhan ini mendorong peserta untuk menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin, pada kegiatan ini peserta cukup antusias dan aktif karena beberapa diantara mereka ada yang memiliki keluarga yang menderita penyakit diabetes melitus. Sebelum kegiatan peserta diminta untuk mengisi terlebih dahulu kuesioner pengetahuan tentang diabetes melitus begitu pula setelah dilakukan kegiatan pemberian penyuluhan kesehatan mengenai penyakit Diabetes melitus, Sesuai kegiatan pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan atau diskusi sebelum kuesioner post-test dibagikan kembali untuk diisi, serta memberikan pelayanan pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah, kolesterol, asam urat, dan pengukuran indeks massa tubuh sehingga siswa-siswi tersebut dapat mengetahui kondisi kesehatannya.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Rapat terkait pelaksanaan PKM												
2	Survei Lokasi												
3	Penyuluhan di sekolah												

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan dan edukasi Diabetes melitus dengan penerapan mengenai gaya hidup sehat, mengenal tanda atau gejala penyakit diabetes melitus, memahami bahaya komplikasi yang dapat ditimbulkan, serta membangun kesadaran kepada masyarakat/siswa pentingnya memeriksakan kesehatan secara berkala difasilitas kesehatan merupakan bagian utama dari strategi pencegahan diabetes melitus. Penelitian menunjukkan bahwa konseling dan pendidikan bagi remaja dapat secara langsung mempengaruhi perubahan perilaku, seperti memperbaiki pola makan (Lubis, 2017). Komponen penyuluhan dan pendidikan remaja meliputi perilaku, aktivitas fisik, dan pola makan, pelaksanaan kegiatan tepat waktu dan sesuai dengan perencanaan. Peserta berperan aktif selama kegiatan, memberikan pertanyaan dan cukup antusias dalam semua proses kegiatan. Peserta juga mendapatkan pelayanan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah, kolesterol, asam urat dan Pengukuran Indeks massa tubuh.

Penyuluhan dan edukasi diabetes melitus dengan penerapan mengenai gaya hidup sehat, mengenal tanda atau gejala penyakit diabetes melitus, memahami bahaya komplikasi yang dapat ditimbulkan, serta membangun kesadaran kepada masyarakat/ siswa pentingnya memeriksakan kesehatan secara berkala difasilitas kesehatan sangat penting dalam memerangi diabetes melitus. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa konseling dan pendidikan remaja dapat secara langsung mempengaruhi perubahan perilaku pada populasi remaja, seperti memperbaiki pola makan.

Metode edukasi cara pencegahan diabetes melitus pada siswa SMA WAHYU dilakukan dengan pendekatan persuasif, yaitu dengan menjelaskan kepada setiap siswa tentang cara pencegahan, Komponen konseling dan pendidikan yang ditawarkan kepada remaja meliputi perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku. Menerapkan pola hidup sehat merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan. Olahraga teratur dengan frekuensi 30 menit setiap hari, menjaga

pola makan seimbang, menjaga berat badan ideal, mengontrol tekanan darah, mengontrol kolesterol, dan menjaga lingkaran perut (maksimal 90 cm pada pria, maksimal 80 cm pada wanita) semuanya penting, pelaksanaan kegiatan tepat waktu dan sesuai dengan perencanaan. Peserta berperan aktif selama kegiatan, memberikan pertanyaan dan cukup antusias dalam semua proses kegiatan. Peserta juga mendapatkan pelayanan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan glukosa darah, kolesterol, asam urat dan Pengukuran Indeks massa tubuh. Adapun media yang digunakan LCD dan Power Point, speaker / soundsystem, alat dan bahan pemeriksaan : Mikroskop, Autoklik, lanset, handscoon, Tensi, Timbangan, strip Glukosa, Strip Asam urat, strip kolesterol. Pada kegiatan ini Peserta hadir 100%, tempat dan waktu pelaksanaan sesuai dengan perencanaan. Panitia pelaksana melakukan peran sesuai dengan tugas masing-masing alat dan bahan yang dibutuhkan tersedia. kegiatan ini memberikan peserta memberikan pemahaman penyakit Diabetes melitus. Peserta mengetahui bahaya Diabetes melitus. Peserta dapat mengetahui Kadar Glukosa darah, Kolesterol dan asam urat Peserta dapat mulai menerapkan pola hidup sehat. Peserta memiliki kesadaran untuk memeriksakan kondisi Kesehatan secara rutin

5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat di SMA WAHYU pada hari Kamis , 16 Februari 2023 pada pukul 09.00-13.30. WITA. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa-siswi yang mendapatkan penyuluhan terkait penyakit Diabetes melitus dan Komplikasi penyakit diabetes melitus. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan menerapkan pola hidup sehat seperti membatasi konsumsi glukosa berlebihan, menjaga berat badan ideal, melakukan aktifitas fisik dan melakukan pemeriksaan kesehatan khususnya kadar glukosa darah secara rutin . Pada kegiatan ini dilakukan pemeriksaan kadar glukosa darah, kolesterol, asam urat, pengukuran tekanan darah dan pengukuran IMT terhadap siswa siswi di SMA WAHYU

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh teman sejawat dosen, khususnya prodi DIV TLM dan mahasiswa, serta siswa siswi SMA Wahyu beserta para guru dan staf yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hazni, R., Gustiawan, R., Maria, S., Lestari, P., Arania, R., Sudiadnyani, N. P., Fakultas, M., Umum, K., Malahayati, U., Fakultas, D., Umum, K., Malahayati, U., & Melitus, D. (2021). *PENYULUHAN DIABETES MELLITUS DI PUSKESMAS RAWAT INAP. 4*, 181–187.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Lubis, I. K. S. (2017). Analisis Length Of Stay (LOS) Berdasarkan Faktor Prediktor Pada Pasien DM Tipe II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 2(2), 161–166. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.30330>
- Nur Kholifah, S. (2014). Self Management Intervention Sebagai Upaya Peningkatan Kepatuhan pada Penderita DM. *Jurnal Ners*, 9(1), 143–150.
- Organization, W. H. (2017). *Diabetes. Geneva: World Health Organization*.
- PERKENI. (2011). Konsensus Pengolahan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia. *Perkeni 2011*, 1(69), 5–24.
- Ratnasari, N. Y. (2019). Upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang diabetes mellitus dan senam kaki diabetik terhadap pengetahuan dan keterampilan masyarakat desa Kedungringin, Wonogiri. *Indonesian Journal of Community Services*, 1(1), 105. <https://doi.org/10.30659/ijocs.1.1.105-115>