

Sosialisasi Pencegahan Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Kabupaten Langkat

Novita Aryani^{1*}, Henny Arwina Bangun²

^{1,2}Universitas Sari Mutiara Indonesia , Medan , Sumatera Utara, Indonesia

**penulis korespondensi: novitaaryaniusm@gmail.com

Abstrak. Diabetes Melitus (Diabetes) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang disebabkan oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah. Efek dari diabetes adalah disfungsi dan kegagalan berbagai organ, dan seringkali tidak terdiagnosis karena gejalanya tampak tidak berbahaya seperti nafsu makan dan minum meningkat, kelelahan serta kesemutan. Faktor risiko yang dapat memicu penyakit diabetes yaitu faktor genetik, gaya hidup dan fisiologis. Gaya hidup dapat menyebabkan perubahan fisiologis tubuh seperti tingginya tekanan darah, gula darah, dan lemak darah, sehingga berpotensi menimbulkan penyakit diabetes. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes. Kelompok sasarannya adalah masyarakat di Desa Kuala Kabupaten Langkat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 20 Mei 2023. Pada sosialisasi ini disampaikan melalui poster tentang pengertian, gejala yang ditimbulkan, pencegahan penyakit diabetes, gaya hidup atau lifestyle makan sehat dan penggunaan obat untuk penderita diabetes. Hasil pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes sebesar 54% dari nilai rata-rata 62 menjadi 96. Kesimpulan diperoleh pemahaman masyarakat meliputi pengertian, gejala yang ditimbulkan, pencegahan penyakit diabetes, gaya hidup atau lifestyle makan sehat dan penggunaan obat untuk penderita diabetes.

Abstract. Diabetes Mellitus (Diabetes) is a heterogeneous group of disorders caused by elevated blood glucose levels. The effects of diabetes are multiple organ dysfunction and failure, and often go undiagnosed because of seemingly harmless symptoms such as increased appetite and drinking, fatigue and tingling. Risk factors that can trigger diabetes are genetic, lifestyle and physiological factors. Lifestyle can cause physiological changes in the body such as high blood pressure, blood sugar, and blood fat, which has the potential to cause diabetes. The purpose of this service is to increase public knowledge about diabetes. The target group is the community in Kuala Village, Langkat Regency. This community service activity was carried out on May 20, 2023. In this socialization, it was conveyed through posters about the meaning, symptoms, prevention of diabetes, a healthy eating lifestyle and the use of medicines for diabetics. The results of this service can increase public knowledge about diabetes by 54% from an average score of 62 to 96. The conclusion is that people's understanding includes understanding, symptoms, prevention of diabetes, lifestyle or healthy eating lifestyle and drug use for diabetics.

Histori Artikel

Diterima: 20 Juli 2023

Direvisi: 31 Juli 2023

Disetujui: 07 Agustus 2023

Kata Kunci :

Diabetes Melitus; Pola makan; Gaya hidup

PENDAHULUAN

International Diabetes Federation (IDF) mencatat terdapat 537 juta orang dewasa (usia 20-79 tahun) mengidap diabetes artinya 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Negara Indonesia menduduki peringkat kelima pengidap diabetes setelah Amerika Serikat, Pakistan, India dan Tiongkok sebagai peringkat teratas. Prevalensi pengidap diabetes di Indonesia sebesar 10,6% atau sekitar 74,19 juta jiwa (databoks, 2021). Prevalensi diabetes diperkirakan juga meningkat seiring bertambahnya umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka

ini diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta ditahun 2030 dan 700 juta ditahun 2045 (Infodatin, 2020).

Diabetes Melitus (diabetes) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia. *World Health Organization* (WHO) (2016) menjelaskan bahwa efek dari diabetes termasuk kerusakan jangka panjang, disfungsi dan kegagalan berbagai organ, sedangkan menurut *American Diabetes Association* (2015), diabetes seringkali tidak terdiagnosis karena banyak gejala yang tampak tidak berbahaya, seperti banyak minum, nafsu makan meningkat, frekuensi berkemih yang berlebihan, kelelahan dan kesemutan. Diabetes disebut sebagai juga penyakit kronis yang dapat menimbulkan perubahan yang permanen bagi kehidupan seseorang.

Diabetes terdiri dari 3 tipe yaitu tipe 1, tipe 2 dan gestasional. Diabetes tipe 2 disebabkan berbagai faktor salah satunya gaya hidup yang dapat menyebabkan penggunaan insulin dalam tubuh menjadi tidak efektif (80% penderita termasuk pada tipe ini). Penderita diabetes tipe 2 sering terdiagnosis setelah bertahun-tahun atau ketika komplikasi terjadi, oleh karena itu perlu dilakukan pemeriksaan sedini mungkin (WHO, 2016). Diabetes dikategorikan sebagai penyakit tidak menular. Empat faktor utama penyebab penyakit tidak menular (PTM) adalah makanan tidak sehat, kebiasaan merokok, penggunaan alkohol, gaya hidup tidak sehat seperti aktivitas fisik yang kurang. Selain itu, tingkat kepedulian masyarakat akan kesehatan yang masih rendah juga menjadi penyebab tingginya kejadian PTM.

Masyarakat usia muda (usia remaja), saat ini sangat rentan dengan penyakit diabetes disebabkan dari pola dan gaya hidup tidak tepat seperti makan yang banyak mengandung gula, kurang mengonsumsi buah dan sayur, sering begadang dan kurangnya melakukan olahraga (Temneanu dkk, 2016). Faktor-faktor risiko yang dapat memicu penyakit diabetes yaitu faktor genetik, gaya hidup hingga fisiologis. Faktor gaya hidup seperti merokok, mengonsumsi alkohol dan makanan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, berat badan lebih, serta obesitas. Gaya hidup tersebut dapat menyebabkan perubahan fisiologis tubuh seperti tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, dan lemak darah tinggi yang berpotensi menimbulkan penyakit diabetes (Widiyoga, R.C., Saichudin, S., Adiana O. 2020).

Penyakit DM (Diabetes Melitus) Tipe 2 di daerah Puskesmas Kuala termasuk kedalam 10 besar penyakit yang memiliki banyak penderitanya terutama jenis diabetes tipe 2 yaitu penyakit atau kondisi ketika gula darah melebihi nilai normal akibat resistensi insulin. Pada tahun 2022 didapati bahwa Puskesmas Kuala yang terletak di Kabupaten Langkat terdapat 348 kasus penyakit diabetes

tipe 2, yang disebabkan oleh beberapa kejadian seperti faktor genetik, pola makan, dan kurangnya olahraga.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Pemeriksaan kadar glukosa darah pada masyarakat dan pemberian informasi mengenai penyakit diabetes sangat perlu dilakukan sebagai upaya diagnosis dini serta sebagai tindakan pencegahan terkena komplikasi diabetes (Kemenkes, 2020). Dari uraian situasi di atas merupakan dasar mengapa perlu dilakukan sosialisasi tentang penyakit diabetes. Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat desa ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Kuala Kabupaten Langkat segala sesuatu tentang penyakit diabetes meliputi pengertian, gejala yang ditimbulkan, pencegahan penyakit diabetes, gaya hidup atau lifestyle makan sehat dan penggunaan obat untuk penderita diabetes. Dengan adanya edukasi mengenai diabetes ini para kader dan warga diharapkan dapat melakukan upaya pencegahan penyakit diabetes dengan optimal (Imam, C. W., Ariyanti, R., Putri, V.D.P., 2021).

METODE

Metode penyuluhan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi tentang Penyakit Diabetes pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kuala. Bentuk kegiatan penyuluhan/sosialisasi penyakit diabetes dibagi menjadi beberapa sesi pelaksanaan :

- 1). memberikan pretest tentang penyakit diabetes
- 2). Sosialisasi tentang penyakit diabetes melalui poster dan penjelasannya,
- 3) Memberikan post test,
- 4) tanya jawab.

Informasi yang diberikan kepada masyarakat adalah tentang penyakit diabetes meliputi pengertian, gejala yang ditimbulkan, penyebab penyakit diabetes, pencegahan penyakit diabetes, gaya hidup atau lifestyle yang sehat dan penggunaan obat untuk penderita diabetes dengan menggunakan media pembelajaran berupa video dan PPT pembelajaran.

Pengumpulan data diperoleh dari hasil pengisian kuisioner dan observasi disaat melakukan kegiatan. Hasil ditulis dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam bentuk transkrip (catatan terstruktur). Penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel. Penarikan kesimpulan dilakukan secara deskriptif yang didasarkan dari nilai pretest dan posttest seluruh peserta dan dihitung rata-ratanya dari 32 peserta, sehingga dapat diketahui persentase peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Kuala di Jl. Gajah Mada No.70 Pekan Kuala Kecamatan Kuala Kabupaten Langkat terlaksana dengan baik dan lancar sesuai yang direncanakan. Jumlah penduduk yang hadir di lokasi penyuluhan sebanyak 32 orang. Rata-rata mereka yang hadir menyatakan memiliki gejala penyakit diabetes seperti ada rasa kesemutan pada jari-jari tangan, ada kebiasaan buang air kecil di malam hari, sering lemas dan lekas lelah saat bekerja. Usia peserta diantara 30 sampai dengan 65 tahun. Dan lebih banyak peserta yang berjenis kelamin perempuan.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan dari pembawa acara, menjelaskan tujuan kegiatan dan melakukan pengenalan. Dilanjutkan dengan pidato kata sambutan dari Pimpinan Puskesmas. Dilanjutkan dengan tes awal dengan membagikan kertas berisi soal seputar materi yang disampaikan dengan tujuan mengetahui pemahaman peserta tentang penyakit diabetes. Setelah itu dilakukan pemberian penyuluhan menggunakan PPT dan leaflet dengan tetap menggunakan tehnik asertif sehingga peserta tidak merasa bosan untuk mendengarkan penyuluhan. Kepada peserta diberitahukan apabila ada yang kurang dimengerti dari penjelasan penyaji maka setiap saat peserta diberikan waktu untuk bertanya seputar materi yang disampaikan. Kemudian setelah penyuluhan diberikan dilakukan tes akhir pemahaman dengan membagikan kertas berisi beberapa soal seputar materi yang disampaikan. Setelah dilakukan posttest, dilanjutkan sesi tanya jawab. Banyak sekali peserta yang antusias menanyakan tentang penyakit diabetes. Selanjutnya pemahaman pengetahuan tentang penyakit diabetes terlihat dari nilai rata-rata peserta dari nilai pretest dan posttest yang disajikan pada tabel 1

Tabel 1. Hasil Penilaian Pemahaman Peserta di Puskesmas Kuala Kabupaten Langkat

Penilaian	Hasil	Nilai Min-Max
Awal	9.675	4 - 17
Akhir	14.28	7 - 20

Berdasarkan tabel 1, hasil kuesioner dari Pretest dan Posttest dari 32 peserta tentang materi penyakit diabetes bahwa pemahaman/pengetahuan tentang penyakit diabetes sebelum dilakukan penyuluhan diperoleh nilai rata-rata pretest adalah 9.675, sedangkan setelah dilakukan penyuluhan diperoleh nilai rata-rata posttest adalah 14.28 sehingga kegiatan penyuluhan tentang penyakit diabetes ini terjadi

peningkatan pengetahuan masyarakat sebesar 56%. Kegiatan evaluasi selain mengidentifikasi pemahaman peserta dilakukan observasi akan proses yang berjalan dimana peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan, fokus memperhatikan dan aktif bertanya serta mengikuti kegiatan edukasi hingga selesai.

Pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes mempengaruhi perilaku pencarian layanan kesehatan dan penting untuk mengetahui pengetahuan pasien untuk perencanaan kesehatan yang lebih baik. Literatur menyebutkan faktor-faktor seperti tingkat penghasilan, pengetahuan tentang kesehatan, keadaan mental, serta tuntutan yang saling bersaing, termasuk peran keluarga dan dukungan yang penting dalam mengatasi diabetes dengan efektif, dapat mempengaruhi perilaku pasien dalam mengelola penyakit diabetes.



KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadi perubahan pemahaman tentang penyakit diabetes dengan menunjukkan nilai perubahan dari awal tes sebelum penyuluhan dengan nilai test setelah penyuluhan pada masyarakat diwilayah kerja Puskesmas Kuala Kabupaten Langkat. Proses kegiatan penyuluhan dapat berjalan dengan baik dan lancar serta peserta antusias mengikuti kegiatan tersebut

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Pimpinan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara dan Kepala Puskesmas Kuala Kabupaten Langkat sehingga kami dapat berbagi pengetahuan kepada peserta penyuluhan sebagai bentuk pengabdian kami kepada masyarakat sebagai salah satu Tridarma Perguruan Tinggi yang kami laksanakan

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina S. Persepsi Sakit, Pengetahuan dan Kepuasan dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan di Puskesmas. *Higeia J Public Heal Res Dev* [Internet]. 2019;3(2):274–85. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia%0APers>
- Berbudi A, Rahmadika N, Tjahjadi AI, Ruslami R. Type 2 Diabetes and its Impact on the Immune System. *Curr Diabetes Rev*. 2020 May 12;16(5):442–9.
- Daryabor G, Atashzar MR, Kabelitz D, Meri S, Kalantar K. The Effects of Type 2 Diabetes Mellitus on Organ Metabolism and
- Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara. *Profil Kesehatan Propinsi Sumatera Utara Tahun 2019*. Medan: Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara; 2020.
- Green A, Hede SM, Patterson CC, Wild SH, Imperatore G, Roglic G, et al. Type 1 diabetes in 2017: global estimates of incident and prevalent cases in children and adults. *Diabetologia*. 2021 Dec 2;64(12):2741–50.
- Indonesia Punya Penderita Diabetes Tipe 1 Terbanyak di ASEAN, Adi Ahdiat, Databoks, 10 Februari 2023, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/10/indonesia-punya>
- International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas, 9th ed*. International Diabetes Federation; 2019.
- International Diabetes Federation. *IDF Diabetes Atlas 2021, 10th edition* [Internet]. 2021. Available from: <https://diabetesatlas.org/atlas/tenth-edition/>
- Institute for Health Metrics and Evaluation. *Indonesia Profile* [Internet]. 2020. Available from: <http://www.healthdata.org/indonesia>
- Roden M, Shulman GI. The integrative biology of type 2 diabetes. *Nature*. 2019 Dec 5;576(7785):51–60.
- Stumvoll M, Goldstein BJ, van Haeften TW. Type 2 diabetes: principles of pathogenesis and therapy. *Lancet*. 2005;Apr;365(9467):1333–46.
- Xie J, Wang M, Long Z, Ning H, Li J, Cao Y, et al. Global burden of type 2 diabetes in adolescents and young adults, 1990-2019: systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2019. *BMJ*. 2022 Dec 7;e072385.