

Edukasi Pencegahan Risiko Diabetes Melitus pada Masyarakat di Pematang Bandar Simalungun

Fitriani Nasution^{1*}, Andilala¹, Ambali Azwar Siregar¹, Safriana¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indah Medan, Indonesia

*e-mail: fitrianinasutionm.kes@gmail.com

Accepted: 15 Agustus 2020; Revision: 30 September 2020; Published: 31 Oktober 2020

Abstrak

Upaya pemerintah Indonesia dalam pengendalian penyakit Diabetes Melitus (DM) melalui pencegahan dan pengendalian risiko DM yaitu dengan cara melakukan promosi kesehatan dan preventif. Pengetahuan masyarakat yang rendah tentang penyakit DM, tentang pencegahan risiko DM, pola hidup yang tidak sehat terkhususnya pola makan yang buruk dan aktivitas fisik yang kurang yang dapat menyebabkan tinggi gula dalam darah, sehingga perlu dilakukan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dan menciptakan kehidupan yang lebih sehat. Tujuan Kegiatan ini adalah menambah informasi kesehatan kepada masyarakat di Pematang Bandar Simalungun tentang edukasi pencegahan penyakit Diabetes Melitus. Metode dilakukan dengan ceramah, diskusi dan tanya jawab sedangkan media menggunakan LCD dan powerpoint. Edukasi yang disampaikan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang edukasi pencegahan risiko diabetes, sehingga masyarakat secara mandiri dapat mencegah risiko penyakit diabetes melitus yang merupakan penyakit degeneratif dan diramalkan meningkat setiap tahunnya. Diharapkan pengabdian selanjutnya dapat memberikan informasi mengenai teknik olahraga dalam mencegah risiko DM.

Kata kunci : edukasi, risiko diabetes melitus, masyarakat

Abstract

The efforts of the Indonesian government in controlling Diabetes Mellitus (DM), namely by focusing on the prevention and control of the risk of DM, namely by carrying out health promotion and prevention. Low public knowledge about DM, about preventing the risk of DM, an unhealthy lifestyle, especially a bad diet and inadequate physical activity which can cause high blood sugar, so education needs to be done in increasing public knowledge and creating a healthier life. The purpose of this activity is to add health information to the community in Pematang Bandar Simalungun about the prevention of Diabetes Mellitus, a healthy diet, and checking blood sugar levels. The method is done by lecturing, discussion and question and answer while the media uses LCD and powerpoint. The education delivered increases public knowledge about risk control of diabetes mellitus and healthy eating patterns, so that people can independently prevent the risk of diabetes mellitus, a degenerative disease which is predicted to increase every year. It is hoped that the next service can provide information about sports techniques in preventing the risk of DM.

Keywords: education, risk diabetes mellitus, community service

1. PENDAHULUAN

Trend penyakit yang dialami oleh masyarakat mengalami perubahan hal ini disebabkan oleh perubahan pola hidup buruk salah satunya yaitu terjadi peningkatan penyakit diabetes mellitus (Mustipah & Prihatiningsih, 2018). Diabetes Mellitus merupakan penyakit yang diindikasikan akibat hiperglikemia. Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit degeneratif kronis yang terjadi akibat insulin yang tidak diproduksi cukup oleh pankreas atau insulin tidak digunakan secara efektif oleh tubuh (Kurniawaty & Yanita, 2016).

Berdasarkan International Diabetes Federation (Cho et al., 2018), Penderita DM saat ini sekitar 425 juta orang dewasa, pada tahun 2045 akan diprediksikan mencapai 629 juta. Di Indonesia sendiri diprediksikan akan mencapai 10 juta, yang menempatkan Indonesia dalam urutan ke-7 tertinggi di dunia bersama Negara lainnya seperti China dan India (Cho et al., 2018).

Kejadian hiperglikemia merupakan indikator terjadinya penyakit Diabetes Mellitus. Diabetes Mellitus (DM) adalah sakit kronis yang terjadi akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif (Kurniawaty & Yanita, 2016). Secara umum, ada dua tipe DM antara lain DM tipe 1 dan tipe 2. DM tipe 1 dengan ciri produksi insulin yang kurang sedangkan tipe 2 disebabkan tubuh kurang efektif dalam memproses insulin (RI, 2014).

Kejadian DM yang banyak terjadi pada masyarakat akan juga mempengaruhi situasi ekonomi bahkan bisa menjadi beban suatu negara karena pembiayaan perawatannya, oleh karena itu melalui promosi dan kegiatan preventif lainnya pemerintah berjalan untuk melakukan penurunan kasus penyakit ini (Utama, 2018). Menurut *International Diabetes Foundation* (2015), kurang lebih 87%-91% penderita DM di seluruh dunia merupakan tipe DM yang kedua. Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian diabetes ada faktor yang tidak dapat diperbaharui dan ada faktor yang dapat diperbaharui. Faktor resiko yang tidak dapat diperbaharui seperti usia, jenis kelamin maupun keturunan, sedangkan yang dapat diperbaharui adalah pola makan, hipertensi, aktivitas fisik dan lain-lain (Bustan, 2007).

Faktor lain yang secara tidak langsung penyebab DM tipe 2 adalah pengetahuan, karena pengetahuan seseorang merupakan penggerak yang efektif dalam melakukan perbuatan. Perbuatan yang dilakukan karena adanya pemahaman yang kuat terhadap suatu hal akan berlangsung awet dibandingkan dengan tanpa pemahaman atau pengetahuan (Bertalina & Aindyati, 2016). Lebih jelasnya perbuatan seseorang merupakan interaksi dalam kejiwaan seseorang. Secara lebih terperinci perilaku manusia sebenarnya merupakan refleksi dari gejala kejiwaan seperti pengetahuan dan sikap (Kurnia Sari & Wijayanti, 2018). Pemahaman seseorang yang baik diharapkan akan sejajar atau sejaris dengan sikap yang akan tercermin dalam perbuatan dalam mengurangi resiko penyakit (Notoatmodjo, 2012).

Tindakan pencegahan ini semakin penting dalam menurunkan jumlah penderita DM yang semakin lama kenaikannya semakin signifikan (Susanti, Hudiyawati, & Kep, 2019). Terdapat tiga cara pencegahan diabetes mellitus, yaitu pencegahan primer, sekunder maupun tersier (Fatimah, 2015). Saat ini yang sedang digalakkan oleh pemerintah adalah melakukan pencegahan agar masyarakat yang sehat tidak menjadi sakit dan mencegah agar masyarakat yang memiliki risiko penyakit tidak mengalami penyakit tersebut (Indonesia, 2015).

Fokus pemerintah Indonesia dalam upaya mengendalikan penyakit tidak menular seperti DM yaitu dengan melakukan upaya penyebaran informasi seluas-luasnya kepada masyarakat (Syamiyah, 2014). Penyebaran informasi ini diharapkan dapat membuat masyarakat berubah untuk selalu hidup sehat dan mengingatkan masyarakat untuk tetap hidup sehat melalui pesan-pesan yang disampaikan kepada masyarakat (Notoatmodjo, 2012). Edukasi adalah salah satu pilar penatalaksanaan diabetes melitus. Edukasi yang dapat diberikan pada pasien Diabetes Mellitus adalah gaya hidup sehat.

Gaya hidup sehat adalah cara hidup mengikuti arahan atau pesan kesehatan untuk mendapatkan hidup lebih sehat seperti makan-makan bergizi, hindari merokok, minum alkohol, jangan lupa untuk olahraga, istirahat yang cukup, manajemen stress, dan kebiasaan lainnya yang dapat meningkatkan produktivitas tubuh (Hanifah, 2011).

Promosi diselenggarakan untuk mengubah tindakan seseorang atau kelompok masyarakat untuk hidup lebih produktif melalui berbagai pesan maupun informasi dan juga melalui berbagai pendidikan dan pelatihan (Tindaon, 2017). Penduduk usia produktif memiliki aktivitas yang tinggi dalam perekonomian tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga terhadap keluarga. Jika pada usia produktif sudah mengalami penyakit menyebabkan beban perekonomian yang seharusnya pada usia tersebut produktif menjadi non produktif. Oleh karena itu menjadi penting untuk tetap menjaga kesehatan agar hidup bisa selalu berproduktivitas. Berdasarkan situasi permasalahan tersebut dapat dirumuskan antara lain, yang pertama karena rendahnya pengetahuan masyarakat mencakup penyakit Diabetes Melitus, cara pencegahan, dan faktor resiko penyakit tersebut, yang kedua karena rendahnya pengetahuan tentang pola hidup sehat warga dalam pengendalian kadar gula darah. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka kami tertarik untuk melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yaitu: “Edukasi Pencegahan Risiko Diabetes Melitus pada Masyarakat di Pematang Bandar Simalungun Tahun 2019

2. METODE

Tujuan kegiatan ini untuk memberikan informasi masyarakat di Pematang Bandar Simalungun Tahun 2019 tentang pencegahan penyakit diabetes melitus, pola makan sehat, periksa kadar gula darah dan kadar asam urat. Waktu dan kegiatan dilaksanakan pada hari, 06 September 2019 di Pematang Bandar Simalungun Tahun 2019.

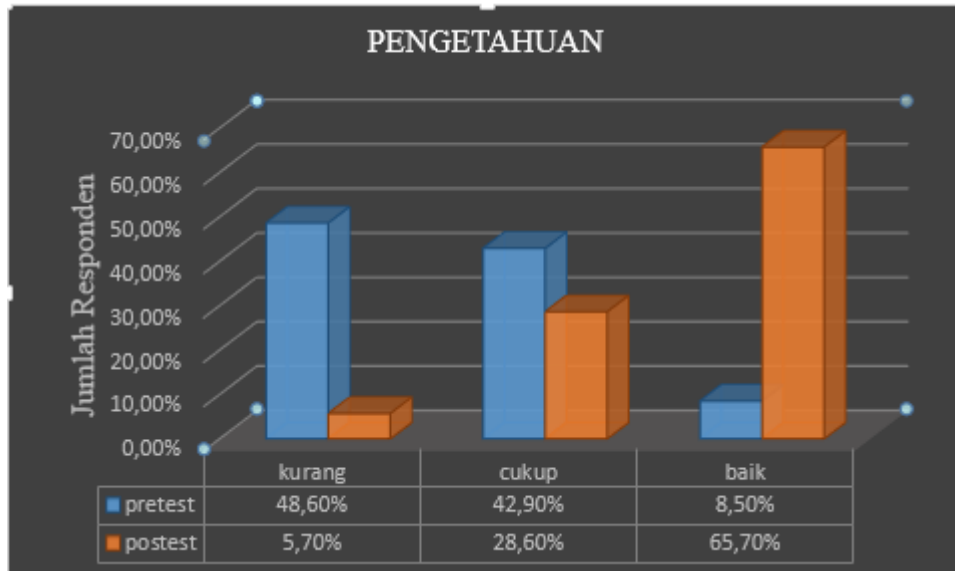
Tahap persiapan kegiatan PKM adalah membentuk kepanitiaan kegiatan antara lain melakukan koordinasi untuk menentukan tema dan waktu pelaksanaan pertemuan, penyusunan proposal (pre-planning). Pada tahap ini semua panitia akan menyusun program PKM melalui pre-planning sebagai indikator untuk menjalankan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terdiri dari perkenalan panitia PKM kepada masyarakat, penyampaian materi, penarikan kesimpulan,, kesan dan pesan, pemeriksaan kesehatan. Metode yang digunakan ceramah dan tanya jawab dengan media LCD dan pengeras suara.

Dalam kegiatan ini dilakukan evaluasi tentang pengetahuan tentang pencegahan penyakit diabetes melitus dan pola makan sehat dengan memberikan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan informasi.

3. HASIL

Hasil dari pengabdian masyarakat berupa penilaian hasil kuesioner peserta tentang pencegahan penyakit diabetes melitus dan pola makan sehat di masyarakat di Pematang Bandar Simalungun adalah :



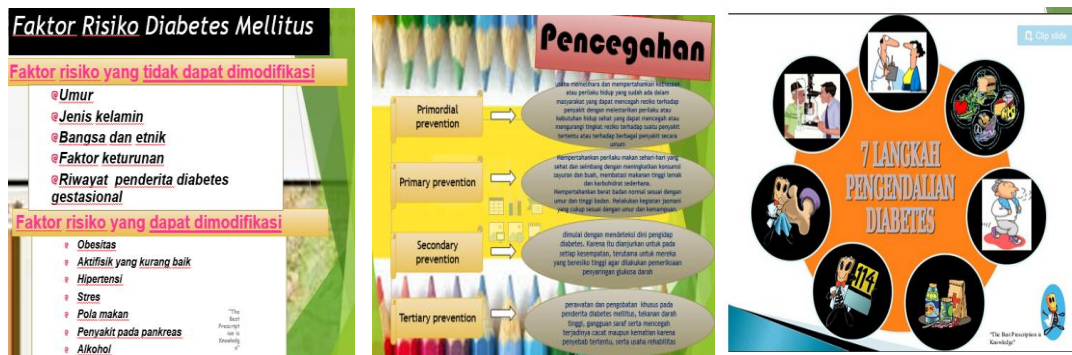
Gambar 1. Gambaran Pengetahuan *Pre* dan *Post* pada Masyarakat tentang Pencegahan Risiko Diabetes Mellitus di Pematang Bandar Simalungun



Gambar 2. Foto Pengabdian Masyarakat di di Pematang Bandar Simalungun



Gambar 3. Pemeriksaan Gula darah & Asam Urat



Gambar 4. Materi Penyuluhan

4. PEMBAHASAN

Pada pengabdian kepada masyarakat yaitu memberikan edukasi peserta mengenai diabetes mellitus tipe II, faktor risiko DM, cara mencegah DM dan pola makan yang seimbang. Diabetes adalah penyakit degeneratif yang diramalkan meningkat jumlahnya di masa mendatang oleh karena itu, sangatlah menjadi penting untuk memberikan edukasi kepada masyarakat sehingga dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan kesehatan secara mandiri, mendorong kesadaran masyarakat untuk berperilaku hidup sehat, mengembangkan potensi untuk meningkatkan status kesehatannya .

Hasil observasi awal banyak peserta yang mengatakan bahwa penyakit gula merupakan penyakit yang dialami oleh orang tua dan jarang dialami pada usia produktif. Bagi mereka yang masih di usia produktif penyakit tersebut bukan merupakan penyakit yang ditakuti. Dalam pemberian edukasi, peserta diubah pola pikirnya bahwa kesehatan merupakan sebuah investasi bagi masa depan dimana prosesnya tidak instan dan membutuhkan kesadaran dalam menjaga pola hidup agar tetap sehat.

Salah satu cara merubah pola pikir masyarakat yaitu dengan cara penyebaran informasi dengan melalui berbagai metode dan media. Edukasi kesehatan merupakan cara untuk merubah perilaku yang berkaitan dengan kesehatan (Hamdani, 2013). Tujuan dari edukasi kesehatan adalah agar seseorang mampu mengambil langkah positif bagi dirinya sendiri untuk mencegah berbagai penyakit akibat pola hidup yang tidak sehat seperti DM dan juga dapat mencegah penyakit agar tidak menjadi parah didalam tubuh sehingga dapat terhindar dari kecacatan ataupun kematian akibat penyakit tersebut (Kholid, 2012).

Suasana pada saat pemberian informasi sangat interaktif, karena ada juga beberapa peserta yang orang tuanya menderita penyakit diabetes melitus sehingga ada sharing antara peserta dan penyaji. Pencegahan DM dapat dilakukan dengan memperbaiki pola makan. Hasil penelitian mengungkapkan ada korelasi yang positif antara pola makan yang buruk dengan penyakit DM tipe 2 (Trisnawati & Setyorogo, 2013). Pola makan yang jelek atau buruk merupakan faktor risiko yang paling berperan dalam kejadian diabetes melitus tipe 2. Pola diet makanan sehat secara teratur perlu sangat diperhatikan karena makan yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas sebagai resiko penyakit DM (Sudargo, Freitag, Kusmayanti, & Rosiyani, 2018).

Penilaian hasil pengabdian masyarakat terlihat dari peningkatan nilai pengetahuan peserta. Pada saat pretest yaitu sebelum diberikan informasi didapatkan dari 35 peserta didapatkan pengetahuan kurang sebesar 48,60%, pengetahuan cukup sebesar 42,90% dan pengetahuan baik sebesar 8,50%. Pada saat posttest yaitu setelah diberikan informasi didapatkan dari 35 peserta didapatkan pengetahuan kurang sebesar 5,70%, pengetahuan cukup sebesar 28,60% dan pengetahuan baik sebesar 65,70%. Kenaikan yang terjadi menunjukkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan oleh karena itu, edukasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Hasil ini juga sesuai dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada masyarakat di Kelurahan Talang Betutu Palembang dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit diabetes mellitus (Pranata, Daeli, & Indaryati, 2019). Output dari proses edukasi adalah perubahan dalam berperilaku, yang pada kenyataannya dipengaruhi oleh banyak hal. hal-hal yang mempengaruhi perubahan perilaku pada kegiatan pengabdian diantaranya faktor pemberi materi, metode yang digunakan, alat bantu yang dipakai dalam proses edukasi (Notoatmodjo, 2012). Hasil lainnya juga menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan oleh Nita dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit DM (Ratnasari, 2019).

5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui edukasi ini dapat memberikan dampak bagi dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Pematang Bandar. Edukasi yang disampaikan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit diabetes melitus dan pola makan sehat, sehingga masyarakat secara mandiri dapat mencegah risiko penyakit diabetes yang merupakan salah satu penyakit degeneratif yang diprediksikan akan meningkat setiap tahunnya.

6. SARAN

Diharapkan pengabdian selanjutnya dapat memberikan informasi mengenai teknik olahraga dapat mencegah risiko diabetes dan teknik senam diabetes dalam mengurangi kadar gula dalam darah.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak terkait dalam kegiatan pengabdian masyarakat di Pematang Bandar mulai dari perangkat pemerintahan yang mau menyambut kedatangan tim dari STIKes Indah Medan dengan tangan terbuka dan ramah.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Bertalina, B., & Aindyati, A. (2016). Hubungan pengetahuan terapi Diet dengan Indeks Glikemik bahan Makanan yang dikonsumsi pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 377–387. JOUR.
- Bustan, M. N. (2007). Epidemiologi penyakit tidak menular. *Jakarta: Rineka Cipta*, 221. JOUR.
- Cho, N., Shaw, J. E., Karuranga, S., Huang, Y., da Rocha Fernandes, J. D., Ohlrogge, A. W., & Malanda, B. (2018). IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 138, 271–281. JOUR.
- Fatimah, R. N. (2015). Diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Majority*, 4(5). JOUR.
- Hamdani, M. (2013). Promosi Kesehatan Untuk Kebidanan. JOUR.
- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. BOOK, PT Balai Pustaka (Persero).
- Indonesia, P. E. (2015). pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia. *Pb. Perkeni*. JOUR.
- Kholid, A. (2012). Promosi kesehatan dengan pendekatan teori perilaku, media, dan aplikasinya. *Jakarta: Rajawali Pers*. JOUR.
- Kurnia Sari, P., & Wijayanti, A. C. (2018). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Tuberkulosis dengan Kejadian Tuberkulosis di Kota Pekalongan. DISS, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kurniawaty, E., & Yanita, B. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Diabetes Melitus tipe II. *Jurnal Majority*, 5(2), 27–31. JOUR.
- Mustipah, O., & Prihatiningsih, D. (2018). Analisis Faktor-Faktor Intrinsik yang Mempengaruhi Self Care Pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta. JOUR.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*, 45–62. JOUR.
- Pranata, L., Daeli, N. E., & Indaryati, S. (2019). Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus dan Komplikasinya di Kelurahan Talang Betutu Palembang. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 2(2), 173–179. JOUR.
- Ratnasari, N. Y. (2019). Upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus dan senam kaki diabetik terhadap pengetahuan dan keterampilan masyarakat desa Kedungringin, Wonogiri. *Indonesian Journal of Community Services*, 1(1), 105–115. JOUR.
- RI, P. K. (2014). Infodatin: Situasi dan Analisis Diabetes. GEN, Jakarta: Kemenkes RI.
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola makan dan obesitas*. BOOK, UGM press.
- Susanti, E. F. N., Hudiyawati, N. D., & Kep, M. (2019). Gambaran faktor risiko terjadinya diabetes melitus pada penderita diabetes melitus tipe 2. DISS, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Syamiyah, N. (2014). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Wanita di Puskesmas Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2014. *JOUR*.
- Tindaon, R. L. (2017). Pengaruh Komunikasi, Informasi, Dan Edukasi (Kie) Melalui Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Paparan Pornografi Di Smp Negeri 1 Sidamanik Kec. Sidamanik Kab. Simalungun Tahun 2016. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(1), 44–64. *JOUR*.
- Trisnawati, S. K., & Setyorogo, S. (2013). Faktor risiko Kejadian diabetes melitus tipe II di puskesmas kecamatan cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 6–11. *JOUR*.
- Utama, R. D. (2018). Pengaruh Diabetes Self-Management Education (DSME) terhadap Peningkatan Manajemen Diri Penderita Diabetes Mellitus Tipe-II (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Soriutu Kecamatan Mangelewa Kabupaten Dompu). DISS, University of Muhammadiyah Malang.