

STRATEGI PENCEGAHAN DIABETES MELITUS MELALUI EDUKASI DAN PARTISIPASI MASYARAKAT DI GAMPONG BLANG DALAM, KABUPATEN ACEH BARAT

*Diabetes Mellitus Prevention Strategy Through Education And
Community Participation In Gampong Blang Dalam, West Aceh District*

Ihsan Murdani¹, Yolanda Oktaria², Muhammad Iqbal Fahlevi³, Redha Rahmi⁴, Siti
Nurmala Dewi⁵, Rahman⁶, Fikri Faidul Jihad⁷, Jun Musnadi Is⁸, Fakhrurradhi
Luthfi⁹, Ishalyadi¹⁰, Muhibbul Subhi¹¹, Susy Sriwahyuni¹², Maiza Duana¹³, Dian
Fera¹⁴, Tri Quari Handayani¹⁵

Universitas Teuku Umar, Jl. Alue Peunyareng Kecamatan Meurebo, Kabupaten Aceh Barat
Koresponding Penulis: yolandaoktaria@utu.ac.id

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia. Tingkat prevalensi DM yang terus meningkat mendorong berbagai inisiatif untuk mengendalikan penyebaran penyakit ini, khususnya di daerah-daerah dengan tingkat kesadaran masyarakat yang masih rendah. Salah satu upaya pencegahan dilakukan di Gampong Blang Dalam, Aceh Barat, melalui program Praktik Belajar Lapangan (PBL) oleh mahasiswa Universitas Teuku Umar. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes serta memotivasi mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Adapun program PBL yang dilakukan di Gampong Blang Dalam mencakup beberapa intervensi kunci yaitu: Edukasi dan penyuluhan, Pembagian makanan sehat, dan Implementasi gotong royong. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya DM dan pentingnya pencegahan sejak dini. Edukasi yang dilakukan mampu memotivasi masyarakat untuk mulai mengubah kebiasaan makan mereka serta meningkatkan aktivitas fisik. Kegiatan gotong royong juga berhasil menciptakan lingkungan yang lebih sehat di desa tersebut.

Kata kunci: *Diabetes Melitus (DM), Edukasi, Partisipas*

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a chronic disease that has become a global health issue, including in Indonesia. The rising prevalence of DM has prompted various initiatives to control the spread of this disease, especially in areas where public awareness remains low. One of the prevention efforts took place in Gampong Blang Dalam, West Aceh, through the Field Study Practice (PBL) program by students of Teuku Umar University. The program aimed to increase public knowledge about diabetes and motivate them to adopt a healthy lifestyle. The PBL program implemented in Gampong Blang Dalam included several key interventions: Education and outreach, Distribution of healthy food, and the Implementation of communal work (gotong royong). The program successfully raised public awareness of the dangers of DM and the importance of early prevention. The education provided motivated the community to start changing their eating habits and increase physical activity. The communal work activities also succeeded in creating a healthier environment in the village.

Keywords: *Diabetes Mellitus (DM), Education, Participation*

LATAR BELAKANG

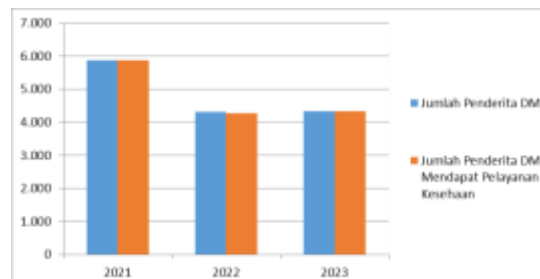
Diabetes melitus (DM) adalah salah satu masalah kesehatan yang berkembang pesat di seluruh dunia. Penyakit ini, yang ditandai oleh tingginya kadar gula darah akibat gangguan insulin, dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Di Indonesia, prevalensi DM terus meningkat, dengan angka yang mengkhawatirkan terutama di wilayah pedesaan, di mana kesadaran masyarakat akan penyakit ini masih rendah. Diabetes melitus (DM) adalah penyakit kronis yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa dalam darah. Kondisi ini terjadi akibat gangguan pada produksi atau fungsi insulin, sebuah hormon yang diproduksi oleh pankreas. Insulin berperan penting dalam mengatur kadar gula darah dengan membantu glukosa masuk ke dalam sel-sel tubuh untuk digunakan sebagai sumber energi. Ketika tubuh tidak mampu menghasilkan insulin yang cukup atau ketika sel-sel tubuh tidak merespons insulin dengan baik, glukosa akan menumpuk dalam darah, menyebabkan hiperglikemia.

DM terbagi menjadi dua tipe utama, yaitu diabetes tipe 1 dan tipe 2. Diabetes tipe 1 terjadi ketika sistem imun tubuh menyerang dan merusak sel-sel pankreas yang memproduksi insulin, sehingga tubuh tidak lagi mampu memproduksi hormon ini. Penyebab pastinya belum diketahui secara pasti, tetapi faktor genetik dan lingkungan dianggap berperan. Di sisi lain, diabetes tipe 2 lebih sering terjadi dan disebabkan oleh kombinasi resistensi insulin dan penurunan produksi insulin. Faktor risiko seperti obesitas, pola makan yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi besar terhadap perkembangan diabetes tipe 2.

Prevalensi DM di Indonesia terus meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data dari International Diabetes Federation (IDF), Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan jumlah penderita diabetes terbanyak. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat jika tidak ada upaya serius untuk mencegah dan mengendalikan penyakit ini. Di Indonesia, prevalensi DM terus meningkat, sejalan dengan perubahan pola hidup masyarakat yang semakin modern. Data dari International Diabetes Federation (IDF) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 10,7 juta orang di Indonesia hidup dengan diabetes, menjadikannya salah satu negara dengan jumlah penderita diabetes terbesar di dunia. Peningkatan prevalensi ini sebagian besar dipicu oleh gaya hidup yang kurang sehat, termasuk konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik.

Tabel 1 Jumlah Penderita DM/Tahun

Tahun	Jumlah Penderita Dm	jumlah penderita dm mendapat pelayanan kesehatan
2021	5.875	5.875
2022	4.310	4.277
2023	4.325	4.325



Gambar 1. Grafik Jumlah Penderita DM / Tahun

Dampak DM sangat luas dan tidak hanya terbatas pada kesehatan individu, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi yang signifikan bagi negara. Komplikasi jangka panjang dari diabetes, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan amputasi, meningkatkan biaya perawatan kesehatan secara drastis. Selain itu, kualitas hidup penderita diabetes juga seringkali menurun karena berbagai komplikasi yang menyertai penyakit ini.

Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengendalian diabetes di Indonesia sangatlah penting. Intervensi seperti edukasi masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat, skrining dini untuk mendeteksi diabetes, serta perbaikan akses terhadap perawatan kesehatan yang memadai, menjadi langkah-langkah kunci dalam menekan laju peningkatan prevalensi DM. Pemerintah dan berbagai organisasi kesehatan terus mendorong kampanye gaya hidup sehat dan peningkatan kesadaran tentang diabetes untuk meminimalkan dampak dari penyakit ini.

Diabetes melitus (DM) berdampak luas tidak hanya pada kesehatan fisik individu, tetapi juga pada aspek sosial dan ekonomi. Salah satu dampak kesehatan yang paling signifikan adalah perkembangan komplikasi jangka panjang yang serius. Penyakit jantung dan stroke, misalnya, adalah komplikasi utama yang sering dikaitkan dengan DM. Studi menunjukkan bahwa penderita diabetes memiliki risiko dua hingga empat kali lebih besar untuk mengalami penyakit kardiovaskular dibandingkan dengan mereka yang tidak menderita diabetes. Selain itu, kerusakan ginjal atau nefropati diabetik adalah salah satu komplikasi utama yang dapat menyebabkan gagal ginjal, yang memerlukan perawatan dialisis atau transplantasi ginjal.

Selain komplikasi kardiovaskular dan ginjal, DM juga dapat menyebabkan retinopati diabetik, yang merupakan penyebab utama kebutaan pada orang dewasa. Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 2,6% dari kebutaan global dapat diatribusikan langsung kepada diabetes. Kerusakan saraf atau neuropati diabetik juga merupakan komplikasi umum yang dapat menyebabkan rasa sakit, kehilangan sensasi, atau bahkan amputasi, terutama di ekstremitas bawah. Dampak sosial dari DM juga sangat signifikan. Penurunan kualitas hidup penderita sering kali disertai dengan masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi fisik mereka. Selain itu, penderita DM mungkin mengalami isolasi sosial akibat keterbatasan fisik dan kebutuhan untuk manajemen kondisi yang ketat, seperti pengendalian diet dan monitoring kadar gula darah secara rutin. Hal ini dapat memengaruhi hubungan interpersonal dan partisipasi dalam kegiatan sosial.

Secara ekonomi, DM menimbulkan beban yang berat bagi individu, keluarga, dan negara. Biaya pengobatan DM mencakup pengeluaran untuk obat-obatan, perawatan rutin, serta penanganan komplikasi yang sering kali memerlukan intervensi medis yang mahal. Di Indonesia, total biaya yang terkait dengan DM diperkirakan mencapai miliaran dolar per tahun, yang mencakup biaya langsung seperti perawatan medis dan biaya tidak langsung seperti hilangnya produktivitas. Produktivitas masyarakat secara keseluruhan juga terpengaruh akibat absensi kerja yang berkepanjangan dan penurunan kinerja akibat komplikasi DM. Menurut International Diabetes Federation (IDF), DM diperkirakan akan menelan biaya ekonomi global sebesar \$825 miliar per tahun, sebagian besar dari biaya ini berasal dari pengobatan komplikasi yang dapat dicegah. Dalam konteks ini, pentingnya upaya pencegahan dan pengelolaan DM menjadi sangat jelas. Penanganan yang efektif tidak hanya dapat mencegah komplikasi kesehatan yang serius, tetapi juga dapat mengurangi beban ekonomi dan sosial yang terkait dengan penyakit ini. Oleh karena itu, investasi dalam edukasi kesehatan, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan, dan penelitian untuk menemukan pendekatan baru dalam manajemen DM adalah langkah-langkah kunci yang diperlukan untuk mengatasi tantangan yang ditimbulkan oleh penyakit ini.

Selain itu, Wilayah pedesaan di Indonesia menghadapi tantangan yang signifikan dalam pengendalian diabetes melitus (DM), terutama karena terbatasnya akses terhadap fasilitas kesehatan. Banyak daerah pedesaan yang memiliki infrastruktur kesehatan yang minim, dengan jarak yang jauh ke rumah sakit atau klinik terdekat. Akibatnya, diagnosis dini dan pengelolaan DM sering kali tertunda, yang berujung pada peningkatan risiko komplikasi. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Indonesia, hanya sekitar 30% penduduk pedesaan yang memiliki akses mudah ke layanan kesehatan dasar, dibandingkan dengan 70% di perkotaan. Selain keterbatasan infrastruktur, kurangnya informasi mengenai pencegahan dan pengelolaan DM menjadi tantangan besar di daerah pedesaan. Banyak penduduk pedesaan yang belum sepenuhnya memahami pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah diabetes, serta cara-cara efektif untuk mengelola penyakit ini jika sudah terdiagnosis. Edukasi kesehatan di pedesaan sering kali tidak terjangkau atau tidak memadai, dengan kurangnya program-program penyuluhan yang berkelanjutan. Sebagai contoh, survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 40% penduduk pedesaan tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang DM

dan penyakit tidak menular lainnya. Stigma sosial juga menjadi penghalang signifikan dalam pengendalian DM di pedesaan. Di banyak komunitas, diabetes masih sering dipandang sebagai penyakit yang memalukan atau sebagai tanda kelemahan individu. Hal ini membuat penderita DM enggan untuk terbuka mengenai kondisi mereka, yang pada akhirnya menghambat mereka dalam mencari bantuan medis atau dukungan sosial yang diperlukan. Stigma ini juga berdampak pada keluarga penderita, yang sering kali merasa terbebani oleh anggapan negatif dari masyarakat sekitarnya. Dalam studi yang diterbitkan oleh *Journal of Rural Health*, stigma terhadap DM di komunitas pedesaan di Indonesia dilaporkan mengakibatkan isolasi sosial dan penurunan kualitas hidup bagi penderita.

Sama halnya dengan apa yang terjadi di Desa Blang Dalam, sebagai salah satu desa di Indonesia, tidak luput dari ancaman penyakit ini. Tingkat kesadaran masyarakat akan bahaya diabetes dan cara pencegahannya masih relatif rendah. Kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, dan faktor risiko diabetes lainnya menjadi salah satu penyebab meningkatnya kasus diabetes di desa ini. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan diabetes menjadi sangat penting. Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan pendekatan yang terintegrasi dan berkelanjutan. Pemerintah, bersama dengan organisasi non-pemerintah dan komunitas lokal, perlu meningkatkan akses ke layanan kesehatan di pedesaan, termasuk melalui penggunaan teknologi seperti telemedicine. Selain itu, program edukasi yang disesuaikan dengan konteks lokal harus diperkuat, dengan fokus pada peningkatan kesadaran dan pemahaman tentang DM. Penanggulangan stigma juga menjadi aspek penting, dengan upaya untuk meningkatkan dukungan sosial dan mengurangi diskriminasi terhadap penderita diabetes melalui kampanye kesadaran yang melibatkan tokoh masyarakat setempat. Melalui upaya-upaya ini, diharapkan tantangan dalam pengendalian DM di wilayah pedesaan Indonesia dapat diatasi, sehingga penderita diabetes di daerah ini dapat menerima perawatan yang setara dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Program PBL di Gampong Blang Dalam mencakup beberapa intervensi kunci yaitu:

1. **Edukasi dan Penyuluhan:** Melalui kegiatan penyuluhan dan penyebaran poster, program ini berfokus pada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang DM, faktor risikonya, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan. Penyuluhan disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, melibatkan diskusi kelompok dan demonstrasi langsung.
2. **Pembagian Makanan Sehat:** Masyarakat diberikan contoh makanan sehat yang dapat membantu mengontrol kadar gula darah. Pembagian makanan ini diiringi dengan edukasi tentang pentingnya pola makan seimbang dan rendah gula.
3. **Implementasi Gotong Royong:** Program ini juga mengajak masyarakat untuk terlibat dalam kegiatan gotong royong sebagai upaya menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat, yang pada gilirannya dapat membantu menurunkan risiko DM. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat mengurangi risiko diabetes hingga 50%, menjadikan kegiatan gotong royong sebagai komponen penting dalam strategi pencegahan penyakit ini di komunitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit kronis yang terus meningkat prevalensinya di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data dari International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2021, diperkirakan ada sekitar 537 juta orang dewasa (20- 79 tahun) yang hidup dengan diabetes secara global, dan jumlah ini diproyeksikan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Di Indonesia sendiri, prevalensi diabetes telah mencapai 10,7% pada tahun 2021, menjadikannya salah satu negara dengan jumlah penderita diabetes terbesar di dunia. Tingginya prevalensi DM di Indonesia dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan pola makan, urbanisasi, dan gaya hidup yang semakin sedentari.

Sebagai respons terhadap ancaman kesehatan yang ditimbulkan oleh diabetes melitus (DM), mahasiswa Universitas Teuku Umar mengadakan Program Praktik Belajar Lapangan (PBL) di Gampong Blang Dalam, Aceh Barat. Program ini merupakan upaya konkret untuk

meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai risiko DM dan pentingnya pencegahan melalui adopsi gaya hidup sehat. Gampong Blang Dalam dipilih sebagai lokasi intervensi karena daerah ini menunjukkan tingkat kesadaran yang masih rendah terkait penyakit diabetes. Banyak penduduk yang belum memahami risiko dari diabetes atau langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegahnya.

Program PBL ini dirancang dengan berbagai kegiatan yang melibatkan langsung masyarakat setempat. Salah satu kegiatan utamanya adalah Edukasi kesehatan yang menargetkan berbagai kelompok usia, mulai dari remaja hingga orang dewasa. Dalam penyuluhan ini, mahasiswa memberikan informasi tentang apa itu DM, bagaimana mengenali gejalanya, serta pentingnya deteksi dini. Mereka juga menekankan pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik sebagai langkah pencegahan utama terhadap diabetes. Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi DM di Aceh meningkat, sehingga inisiatif semacam ini sangat relevan dan dibutuhkan.

Kegiatan utama dalam program ini meliputi edukasi mengenai diabetes, pembagian makanan sehat, dan pelaksanaan gotong royong. Edukasi dilakukan melalui penyuluhan langsung kepada masyarakat, distribusi pamflet, dan pemasangan poster di lokasi-lokasi strategis di desa. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan DM, faktor risiko, gejala awal, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan sehari-hari. Dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan visual yang menarik, edukasi ini berhasil menarik perhatian masyarakat dan meningkatkan pengetahuan mereka tentang DM.

Selain edukasi kesehatan, program Praktik Belajar Lapangan (PBL) yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Teuku Umar di Gampong Blang Dalam juga memasukkan unsur praktis melalui pembagian makanan sehat kepada masyarakat. Makanan-makanan ini dipilih secara cermat berdasarkan nilai gizinya, dengan fokus pada makanan yang rendah gula dan tinggi serat, yang terbukti efektif dalam membantu mengendalikan kadar gula darah. Misalnya, sayuran hijau, kacang-kacangan, dan buah-buahan yang kaya serat serta rendah kalori menjadi bagian dari paket makanan yang dibagikan. Pemberian contoh nyata ini bertujuan untuk memberikan inspirasi kepada masyarakat dalam mengadopsi pola makan yang lebih sehat sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Respon masyarakat terhadap inisiatif ini sangat positif. Banyak warga yang mengungkapkan ketertarikan untuk mulai menerapkan pola makan yang lebih sehat di rumah mereka. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh tim mahasiswa, lebih dari 70% responden menyatakan bahwa mereka tertarik untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan meningkatkan asupan makanan berserat. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan contoh nyata dan langsung dapat memiliki dampak signifikan dalam mengubah perilaku masyarakat terkait kesehatan.

Program PBL ini juga menekankan pentingnya aktivitas fisik melalui kegiatan gotong royong yang menjadi bagian integral dari program. Gotong royong tidak hanya bertujuan untuk membersihkan lingkungan desa, tetapi juga dimanfaatkan sebagai sarana untuk mempromosikan aktivitas fisik yang bermanfaat dalam mencegah DM. Aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan kaki, berkebun, atau kegiatan fisik ringan lainnya, dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu mengontrol berat badan, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan diabetes.

Kegiatan gotong royong ini disambut dengan antusias oleh warga Gampong Blang Dalam. Selain manfaat kesehatan, gotong royong juga memperkuat rasa kebersamaan dan solidaritas di antara warga. Dalam jangka panjang, diharapkan kegiatan seperti ini dapat menjadi rutinitas yang mendorong masyarakat untuk lebih aktif secara fisik, sehingga risiko terkena DM dapat diminimalkan.

Melalui pendekatan yang holistik dan partisipatif, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pencegahan DM, tetapi juga memberikan alat praktis dan dorongan bagi masyarakat untuk mengubah gaya hidup mereka. Hal ini menjadi contoh bagaimana intervensi berbasis komunitas dapat efektif dalam mengatasi tantangan kesehatan di daerah pedesaan, terutama dalam mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes.

Kendati demikian, Keberhasilan program Praktik Belajar Lapangan (PBL) di Gampong Blang Dalam menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang melibatkan seluruh komunitas dalam upaya pencegahan penyakit kronis seperti diabetes melitus (DM). Program ini menunjukkan bahwa

intervensi yang terintegrasi, di mana edukasi kesehatan, penyediaan makanan sehat, dan promosi aktivitas fisik dilakukan secara bersamaan, dapat menghasilkan dampak positif yang nyata. Partisipasi aktif masyarakat dalam program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan mereka tentang DM, tetapi juga memfasilitasi perubahan perilaku yang lebih sehat. Menurut laporan dari Kementerian Kesehatan, pendekatan berbasis komunitas seperti ini adalah salah satu strategi yang paling efektif untuk menurunkan prevalensi penyakit tidak menular di wilayah pedesaan.

Dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah daerah, tenaga kesehatan, dan masyarakat itu sendiri, sangat penting untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil positif dari program ini. Pemerintah daerah dapat berperan dalam menyediakan sumber daya yang diperlukan untuk kelanjutan program, seperti menyediakan pelatihan berkelanjutan bagi kader kesehatan lokal dan mendukung program penyuluhan rutin. Tenaga kesehatan di tingkat lokal juga memiliki peran penting dalam memberikan layanan kesehatan yang konsisten dan berkualitas, serta terus memantau kondisi kesehatan masyarakat. Partisipasi aktif masyarakat tetap menjadi kunci, karena mereka yang pada akhirnya akan menjalankan perubahan perilaku dan memelihara kebiasaan hidup sehat yang telah diperkenalkan.

Evaluasi dan pemantauan jangka panjang juga diperlukan untuk memastikan bahwa perubahan perilaku yang dihasilkan dari program ini benar-benar berkontribusi terhadap penurunan prevalensi DM di Gampong Blang Dalam. Tanpa pemantauan yang tepat, ada risiko bahwa hasil positif yang telah dicapai dapat berkurang seiring waktu. Evaluasi berkala, yang melibatkan pengukuran indikator kesehatan seperti prevalensi DM, tingkat kepatuhan terhadap pola makan sehat, dan partisipasi dalam aktivitas fisik, akan sangat membantu dalam menilai efektivitas program ini. Data dari evaluasi tersebut dapat digunakan untuk menyesuaikan strategi program di masa depan, memastikan bahwa program ini tetap relevan dan efektif dalam mengatasi tantangan kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat.

Selain itu, keberhasilan program ini dapat menjadi model bagi intervensi serupa di wilayah lain yang menghadapi tantangan serupa. Dengan berbagi praktik terbaik dan hasil dari Gampong Blang Dalam, diharapkan daerah lain dapat mengadopsi dan menyesuaikan pendekatan ini untuk kebutuhan spesifik mereka, sehingga dampak positif dari program PBL ini dapat meluas dan berkontribusi secara signifikan dalam upaya nasional untuk mengendalikan diabetes melitus di Indonesia.



Gambar 2. Foto Kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Program Praktik Belajar Lapangan (PBL) yang dilaksanakan di Gampong Blang Dalam telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang diabetes melitus (DM). Dengan pendekatan yang mencakup edukasi intensif, pembagian makanan sehat, serta kegiatan gotong royong, masyarakat tidak hanya menerima informasi yang lebih baik tentang DM, tetapi juga termotivasi untuk mengadopsi perilaku yang lebih sehat. Edukasi yang dilakukan mencakup informasi mengenai risiko DM, gejala, dan cara pencegahannya, sementara pembagian makanan sehat memberikan contoh nyata bagaimana pola makan dapat diubah untuk mengendalikan kadar gula darah. Hasil survei setelah program menunjukkan bahwa lebih dari 70% peserta memahami pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik dalam mencegah DM, sebuah peningkatan signifikan dibandingkan sebelum program dimulai.

Keberhasilan program ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang komprehensif dan partisipatif dalam mengatasi masalah kesehatan masyarakat, terutama di daerah pedesaan di mana akses terhadap informasi dan layanan kesehatan sering kali terbatas. Dalam konteks ini,

keterlibatan aktif masyarakat menjadi kunci untuk memastikan bahwa intervensi yang dilakukan dapat berkelanjutan dan berdampak jangka panjang. Untuk memastikan hasil yang telah dicapai tetap bertahan, diperlukan dukungan yang lebih lanjut dari berbagai pihak, termasuk pemerintah daerah dan tenaga kesehatan lokal. Selain itu, evaluasi berkala sangat penting untuk menilai efektivitas program dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Data dari evaluasi ini akan memberikan wawasan tentang sejauh mana perubahan perilaku yang diinginkan terjadi dan bagaimana program dapat diperbaiki di masa depan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- Eko, V. (2011). Terapi diabetes mellitus. *Cermin dunia kedokteran*, 1, 13-20.
- For the Diabetes, T. W. T., & Control and Complications Trial/Epidemiology of Diabetes Interventions and Complications Research Group. (2002). Effect of intensive therapy on the microvascular complications of type 1 diabetes mellitus. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 287(19), 2563
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Melitus*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khairani, R. (2007). Prevalensi diabetes mellitus dan hubungannya dengan kualitas hidup lanjut usia di masyarakat. *Universa Medicina*, 26(1), 18-26.
- O'Sullivan, J. B. (1991). Diabetes mellitus after GDM. *Diabetes*, 40(Supplement_2), 131- 135.
- National Diabetes Data Group (US), National Institute of Diabetes, Digestive, & Kidney Diseases (US). (1995). *Diabetes in America* (No. 95). National Institutes of Health, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.
- Rantung, J., Yetti, K., & Herawati, T. (2015). Hubungan self-care dengan kualitas hidup pasien diabetes mellitus (DM) di persatuan diabetes indonesia (Persadia) Cabang Cimahi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 38-51.
- Smith, J. A., & Jones, B. (2022). The impact of educational programs on diabetes prevention in rural communities. *Journal of Health Education*, 45(3), 123-130.
- Susanti, E. F. N., Hudiyawati, N. D., & Kep, M. (2019). *Gambaran faktor risiko terjadinya diabetes melitus pada penderita diabetes melitus tipe 2* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- World Health Organization. (2021). *Global report on diabetes*. Geneva: World Health Organization.