

PENYULUHAN TENTANG CEGAH DIABETES MELLITUS MENUJU HIDUP LEBIH SEHAT DI SMA NEGERI 1 KRUENG BARONA JAYA

Counseling About Preventing Diabetes Mellitus Towards a Healthier Life at SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya

Finaul Asyura¹, Chairanisa Anwar², Eva Rosdiana³, Fitriliana⁴, Fauziah Andika⁵

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Tibang Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh

Corresponding Author: finaul@uui.ac.id

Abstrak

Penyakit Diabetes Mellitus, yang disebabkan oleh kegagalan sekresi dan kerja insulin, terus menjadi perhatian global, terutama di negara-negara berkembang. Fokus utama pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya siswa- siswi, tentang Diabetes Mellitus guna mencapai gaya hidup yang lebih sehat. Tujuan dilaksanakannya pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai penyakit ini, termasuk penyebab, dampak, dan cara pencegahan. Dengan memfokuskan edukasi pada generasi muda, diharapkan pesan tentang pentingnya hidup sehat dapat diinternalisasi sejak dini. Metode pelaksanaan kegiatan mencakup penyampaian informasi melalui ceramah yang informatif dan interaktif. Hasil kegiatan ini mencerminkan peningkatan kesadaran masyarakat, terlihat dari partisipasi aktif siswa - siswi dalam sesi tanya jawab dan diskusi. Melalui pendekatan edukatif ini, diharapkan masyarakat dapat mengambil langkah-langkah preventif dan memperbaiki gaya hidup mereka, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pengabdian ini memberikan kontribusi pada upaya global untuk mengatasi masalah kesehatan publik yang terus berkembang, dengan memfokuskan pada edukasi sebagai langkah awal yang penting.

Kata Kunci: *Edukasi, Diabetes Mellitus, hidup sehat*

Abstract

Diabetes Mellitus, caused by the failure of insulin secretion and function, continues to draw global attention, particularly in developing countries. The primary focus of this community service is to provide education and enhance the knowledge of the community, especially students, about Diabetes Mellitus to promote a healthier lifestyle. The objective of this community service is to impart a comprehensive understanding of this disease, including its causes, impacts, and preventive measures. By concentrating on educating the younger generation, it is anticipated that the message about the importance of a healthy lifestyle can be internalized from an early age. The implementation method involves delivering information through informative and interactive lectures. The results of this activity reflect an increase in community awareness, evident from the active participation of students in question-and-answer sessions and discussions. Through this educational approach, it is hoped that the community will take preventive measures and improve their lifestyles, thereby enhancing overall quality of life. This community service contributes to global efforts in addressing the evolving public health issues, emphasizing education as a crucial initial step.

Keywords: *Education, Diabetes Mellitus, Healthy Living*

1. PENDAHULUAN

International Diabetes Federation (IDF) menyatakan angka perkiraan prevalensi terdapat sebanyak 463 juta di tahun 2019 secara global yang mengidap penyakit diabetes mellitus. Perkiraan jumlah ini dapat meningkat pada tahun 2019 dari 463 juta jiwa menjadi 578 juta jiwa pada tahun 2030 dan pada tahun 2045 sebanyak 700 juta jiwa. Diperkirakan oleh WHO bahwa di tahun 2030 Indonesia memiliki sebanyak 21,3 juta jiwa yang menderita diabetes dengan tipe 2 dan menjadikan Indonesia berada pada posisi ketujuh dari prevalensi penyakit tertinggi seluruh dunia di antara negara-negara lainnya (Rini, et al, 2022).

Sekelompok penyakit heterogen yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah atau hiperglikemia disebut penyakit Diabetes Mellitus. Dalam kondisi normal sejumlah glukosa dari makanan yang di konsumsi bersirkulasi di dalam darah. Mengontrol jumlah glukosa yang masuk di dalam darah dengan cara penyimpanan glukosa dan mengatur produksi dilakukan oleh insulin (Eka Mustofa, et al, 2022). Berdasarkan WHO (*World Health Organization*) dan ADA (*American Diabetes Association*) pasien DM dapat diidentifikasi melalui pemantauan glukosa darah. Diabetes Mellitus dapat didiagnosa dengan empat kriteria yaitu: 1) pengetesan glukosa puasa (puasa selama 8 jam) yaitu kadar gula ≥ 126 mg/dl, 2) Pengetesan glukosa sewaktu yaitu kadar gula ≥ 200 mg/dl, 3) pengetesan glukosa ≥ 200 mg/dl 2 jam setelah Tes Toleransi Glukosa Oral (TTGO) dan 4) pengetesan Hemoglobin glikat (HbA1C). Timbulnya penyakit diabetes mellitus dapat dikenali dengan gejala merasa mudah lapar, sering merasakan haus, massa tubuh turun drastis dan sering buang air kecil dalam jumlah banyak (Aminuddin, et al., 2023).

Diabetes mellitus mempunyai dampak negatif yang cukup signifikan dalam bidang kehidupan seperti terhadap

'aktivitas fisik', 'kebebasan makan', dan 'kehidupan kerja'. Kualitas hidup pasien Diabetes mellitus menurun di delapan profil kesehatan antara lain perubahan peran, fungsi fisik, fungsi sosial, kesehatan umum, kesehatan mental, nyeri karena masalah fisik dan masalah emosional (Retaningsih dan Kora, 2022). Sebelumnya Anwar, et al., 2022 telah melakukan pengabdian masyarakat serupa terkait diabetes mellitus kepada remaja dengan judul "Penyuluhan penyakit diabetes mellitus kepada remaja sekolah menengah atas di Jakarta Utara". Selanjutnya (Munir, dkk, (2023); Trisnadewi, dkk (2023); senja, dkk (2023); Aqsyari, dkk (2023); Rumiris dan kristina (2023)) telah melakukan penyuluhan yang sejenis. Berdasarkan informasi di atas maka dilakukan pengabdian masyarakat terkait penyakit diabetes mellitus dengan tujuan untuk mengedukasi dan menambah wawasan pengetahuan masyarakat melalui edukasi yang disampaikan pada siswa siswi terkait penyakit diabetes mellitus untuk mencapai hidup yang lebih sehat.

2. METODE

Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) "penyuluhan tentang cegah diabetes mellitus menuju hidup lebih sehat", dilaksanakan di SMA Negeri 1 Krueng Barona Jaya. Meningkatnya persentase penderita Diabetes Mellitus pada masyarakat karena kurangnya kesadaran masyarakat terkait pentingnya pola hidup yang baik, sehingga penyuluh berinisiatif untuk melakukan sosialisasi terkait Penyakit diabetes Mellitus untuk hidup lebih sehat. Tahap sosialisasi, tim pengabdian membagikan *leaflet* setelah itu melakukan edukasi kesehatan dengan metode ceramah yang disertai dengan tanya jawab. Materi yang diberikan berupa cara menerapkan pola hidup sehat dan cara menjaga kadar gula darah. Setelah melakukan metode ceramah materi, para siswa diminta untuk memberi respon tanya jawab guna mengetahui pemahaman terhadap materi yang telah diberikan. Keberhasilan Pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari antusiasme siswa yang sangat tinggi menunjukkan para siswa memahami materi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1) Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini direncanakan dengan cermat dan berdasarkan informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Riset tentang tingginya angka penderita Diabetes Mellitus yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat menjadi dasar penyusunan program ini. Tim penyelenggara menetapkan tanggal 22 Januari 2024 dan waktu pelaksanaan sekitar jam 09.00 WIB sebagai waktu yang strategis untuk menyampaikan informasi kepada masyarakat dan siswa siswi.

Dalam tahap persiapan, dilakukan penentuan materi yang akan disampaikan, penyusunan materi dalam bentuk leaflet, dan perencanaan strategi penyuluhan. Tim juga mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan, serta menyusun pertanyaan yang akan diajukan pada sesi tanya jawab kepada siswa-siswi. Semua langkah ini diarahkan untuk memastikan bahwa kegiatan PKM dapat berjalan dengan lancar dan efektif.

2) Tahap Pelaksanaan

Pada tanggal 22 Januari 2024, sekitar jam 09.00 WIB, kegiatan PKM dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Tim penyelenggara memulai kegiatan dengan mensosialisasikan informasi tentang cara hidup sehat dan pencegahan Diabetes Mellitus kepada masyarakat dan siswa-siswi. Leaflet yang telah disiapkan dibagikan kepada peserta sebagai media tambahan untuk memperjelas informasi yang disampaikan. Sesi tanya jawab dan diskusi dilakukan dengan siswa-siswi untuk memastikan pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Respon positif dari siswa-siswi terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam diskusi, menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan berhasil menarik perhatian dan pemahaman mereka.

3) Tahap Evaluasi

Setelah pelaksanaan kegiatan, tim penyelenggara melakukan evaluasi untuk mengevaluasi efektivitas dan dampak kegiatan PKM. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis respon dan partisipasi peserta, termasuk tanggapan positif siswa-siswi saat tanya jawab dan diskusi. Selain itu, tim juga melakukan survei sederhana untuk mengukur sejauh mana pengetahuan masyarakat tentang Diabetes Mellitus meningkat setelah kegiatan ini. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang. Dengan demikian, tahap evaluasi menjadi penting dalam memastikan bahwa tujuan PKM, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat dan siswa-siswi terhadap pola hidup sehat dan pencegahan Diabetes Mellitus, tercapai dengan baik.

B. Hasil dan Ketercapaian Sasaran

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema “penyuluhan tentang cegah diabetes mellitus menuju hidup lebih sehat” terlaksana sesuai jadwal secara langsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Selasa Tanggal 22 Januari 2024 yang dimulai pada pukul 09.00 WIB s/d Selesai. Kegiatan pengabdian ini mensosialisasikan penyakit diabetes untuk hidup yang lebih sehat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Leaflet penyakit diabetes

untuk hidup yang lebih sehat

Penyampaian materi pengabdian dengan metode ceramah dan disambut dengan sangat antusias oleh siswa-siswi. Penyuluhan ini bertujuan untuk menyampaikan pengetahuan serta pemahaman tentang diabetes mellitus terkait faktor risiko yang timbul antara lain faktor tekanan darah, Body Mass Index (BMI), kebiasaan aktivitas fisik, riwayat DM keluarga, waist circumference (central obesity) siswa-siswi SMA.

Hampir seluruh siswa-siswi telah mengenal tentang Penyakit Diabetes Mellitus (DM) serta faktor resikonya, hal ini terlihat dari hasil tanya jawab yang dilakukan, jawaban benar lebih dari 50% peserta. Penyuluhan ini dapat dikatakan memberikan dampak positif terlihat dari adanya peningkatan persentase jawaban benar untuk setiap pertanyaan yang diberikan. Selanjutnya membagikan hadiah bagi siswa-siswi yang aktif berdiskusi selama kegiatan sosialisasi berlangsung.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masih tinggi nya tingkat penderita diabetes dengan kategori risiko riwayat keluarga. Penyuluhan yang dilakukan pada siswa-siswi tidak hanya bermanfaat kepada siswa-siswi tersebut tetapi juga diharapkan memberikan manfaat kepada lingkungan terdekat mereka sendiri maupun kepada masyarakat luas.



Gambar 2. Proses Kegiatan penyuluhan

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini berjalan dengan lancar, serta antusias remaja yang sangat tinggi. Sesi diskusi yang aktif menunjukkan pemahaman remaja terhadap penyakit diabetes mellitus sudah terpenuhi dan kesadaran memperbaiki pola hidup jauh lebih baik semakin meningkat.

5. REFERENSI

- Aminuddin, Aminuddin., Sima, Yenny., Cholifatul Izza, Nurriil., Norma Lalla, Nur Syamsi., Arda, Darmi. 2023. Edukasi Tentang Penyakit Diabetes Mellitus Bagi Remaja. *Abdimas Polsaka*. Volume 2 Nomor 1.
- Anwar, Yelfi., Dimas An-Naf, Muhammad., Putri Lathiiifah, Maesa., Tiana, Lesli., Hardianti, Ratih, Puspitasari, Dewi., Dewi Maharani, Etika., Khorotun Fadillah, Nia., Tibbiya, Fatimah., Najmah, Lulu., Kartika., Apriadi, Jodi., Astuti, Setya., Alicia., Mahmudah, Naplatul., Dwi Editia, Indah Mareta. 2022. Penyuluhan penyakit diabetes mellitus kepada remaja sekolah menengah atas di Jakarta Utara. *Pharmacare society*. Volume 1 Nomor 2.
- Aqsyari D, R. ., Adhila, S. F. A. N. P. ., Tari, P. I. ., Sitepu, F. B. ., & Murti, B. (2023). Edukasi Pencegahan Diabetes Pada Lansia Di Rw 13 Jebres. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 97–103 Retrieved from <https://www.jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/36>
- Eka Mustofa, Ervina., Purwono, Janu., Ludiana. 2022. Penerapan Seam Kaki Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Masyarakat*, 2(11).
- Cendikia Muda*. Volume 2, Nomor 1.
- Retaningsih, Veronika., Kora, Firmina. 2022. Peningkatan Kualitas Hidup Pasien DM dengan menjaga kadar gula darah. *IKARS*. Volume 01 Nomor 02 050- 052.
- Rini, Syarifah., Dhea Manto, Onieqie Ayu., Irawan, angga. 2022. Hubungan Pola Hidup Dengan Kadar Gula Darah Pasien Dengan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal of Nursing Invention*. VOL 3. No. 2 2022
- Rumiris Simatupang, & Mita Kristina. (2023). Penyuluhan Tentang Diabetes Melitus Pada Lansia Penderita Dm. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(3), 849–858. Retrieved from <https://www.bajangjournal.com/index.php/JPM/article/view/5298>
- Senja Atika Sari, Luthfiatil Fitri, N., Ludiana, L., Kesuma Dewi, T., & Immawati, I. (2023). Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Kader Kesehatan Tentang Diabetes Mellitus Dan Senam Kaki Diabetes. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(3), 135–138. <https://doi.org/10.59025/js.v2i3.89>
- Trisnadewi, N. W., Theresia Anita Pramesti, Ni Kadek Yuni Lestari, Sri Idayani, & I Gst. Pt. Agus Ferry Sutrisna Putra. (2023). Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Melalui Penyuluhan Pengelolaan Diabetes Dan Perawatan Kaki Diabetik. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian*