

EDUKASI PENGENALAN, PENCEGAHAN DAN PENGELOLAAN DIABETES MELLITUS BERBASIS MASYARAKAT

Bambang Soewito¹, Susmini¹, Wella Juartika^{1✉}

Corresponding author: ns.wellajuartika@gmail.com

¹ Prodi Keperawatan Lubuklinggau, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

Genesis Naskah: 18-04-2024, Revised: 20-06-2024, Accepted: 25-06-2024, Available Online: 28-06-2024

Abstrak

Diabetes Mellitus masih menjadi penyakit terbanyak ke 2 setelah hipertensi. Pemerintah telah melakukan upaya dalam melakukan peningkatan pengetahuan dan tatalaksana, namun sampai saat ini penderita diabetes mellitus terjadi peningkatan. Pemberian edukasi secara kontinu merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader kesehatan mengenai pengenalan, pencegahan dan pengelolaan diabetes mellitus berbasis masyarakat, dengan melibatkan 20 orang kader Posyandu di Wilayah Megang Kota Lubuklinggau. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi melalui media power point dan juga melakukan edukasi dengan media leaflet. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil antara pre-test dan post-test dengan menggunakan kuesioner yang telah memenuhi uji validitas. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan setelah pemberian edukasi (pre test dan post test, $p = <0,001, 95\%$). Tingkat pengetahuan yang sebelumnya masuk dalam kategori "cukup" (82%) meningkat menjadi "Baik" (86,7%) setelah diberikan edukasi. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dalam pengenalan diabetes ini sangat penting, serta dengan menggunakan media yang inovatif. Kami mengharapkan kegiatan yang dilakukan ini bisa menjadi program yang dapat berlanjut dimasa yang akan datang, sehingga para kader-kader bisa memahami pengenalan, pencegahan dan pengelolaan diabetes mellitus pada masyarakat di Megang Kota Lubuklinggau.

Kata Kunci : Pengenalan, Pencegahan, Pengelolaan, Diabetes Mellitus, Masyarakat

EDUCATION ON INTRODUCTION, PREVENTION AND MANAGEMENT OF COMMUNITY-BASED DIABETES MELLITUS

Abstract

Diabetes Mellitus is still the 2nd most common disease after hypertension. The government has made efforts to improve knowledge and management, but until now the number of people with diabetes mellitus has increased. Continuous education is one of the efforts to increase public knowledge. This community service activity aims to increase the knowledge of health cadres regarding the introduction, prevention and management of community-based diabetes mellitus, by involving 20 Posyandu cadres in the Megang Area, Lubuklinggau City. The method of implementing the activity is carried out by providing education through power point media and also conducting education with leaflet media. The evaluation was carried out by comparing the results between the pre-test and the post-test using a questionnaire that had met the validity test. The results of this activity showed a significant difference after the provision of education (pre test and post test, $p = <0.001, 95\%$). The level of knowledge that was previously included in the category of "adequate" (82%) increased to "Good" (86.7%) after being given education. It can be concluded that education in the introduction of diabetes is very important, as well as by using innovative media. We hope that this activity can be a program that can continue in the future, so that the cadres can understand the introduction, prevention and management of diabetes mellitus in the community in Megang, Lubuklinggau City.

Keywords: Introduction, Prevention, Management, Diabetes Mellitus, Society

Pendahuluan

Diabetes mellitus atau yang dikenal dengan kencing manis/penyakit gula merupakan penyakit dimana kadar gula dalam darah cukup tinggi karena tubuh tidak dapat melepaskan atau menggunakan insulin sehingga gula didalam darah tidak dapat dimetabolisme (Anuar et al., 2020). Diabetes melitus tipe 1 terjadi karena penyakit autoimun yang menyebabkan pankreas tidak dapat memproduksi insulin. Sementara itu, diabetes melitus tipe 2 muncul sebagai efek dari pola makan tidak sehat karena tidak bisa mengontrol asupan gula yang masuk dalam tubuh (Tekalegn et al., 2022).

Menurut IDF, Indonesia menduduki peringkat kelima negara dengan jumlah diabetes terbanyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021 dan diprediksi akan menjadi 28,6 juta pada 2045. Tingginya angka penderita diabetes di Indonesia tidak terlepas dari kebiasaan buruk yang sering dilakukan oleh masyarakatnya. Seperti kita ketahui, nasi putih telah menjadi makanan pokok masyarakat Asia Tenggara, tidak terkecuali Indonesia. Belum makan kalau belum ketemu nasi putih (Ding et al., 2018).

Pemerintah menggalakkan upaya pencegahan dengan memberikan edukasi berupa menjaga berat badan ideal, kurangi asupan gula, kurangi asupan karbohidrat, kurangi makanan instan dan olahan, mengkonsumsi biji-bijian utuh (whole grain), optimalkan konsumsi vitamin D, kurangi konsumsi lemak jenuh, perbanyak minum air putih, olahraga, minum kopi dan teh, berhenti merokok, dan menghindari duduk terlalu lama (Ida, 2021).

Program edukasi ini ditujukan sebagai upaya dalam menurunkan angka diabetes mellitus, mempermudah masyarakat mengenal dan mencegah diabetes mellitus di Megang Kota Lubuklinggau. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Kelurahan Megang, terdapat 20 orang yang dinyatakan mengalami diabetes mellitus setelah dilakukan pemeriksaan di Posyandu bersama dengan Puskesmas Megang.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka pengabdian tertarik untuk memberikan edukasi. Menurut penelitian (Sembiring et al., 2022) pemberian edukasi kesehatan terbukti secara signifikan mampu memberikan peningkatan pengetahuan di Masyarakat terkait upaya pencegahan diabetes mellitus.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana pada tanggal 23 Agustus 2023 di Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau. Tim pelaksana terdiri dari 3 orang dosen dan mahasiswa, serta dihadiri oleh 20 orang kader Posyandu di Megang Kota Lubuklinggau. Kegiatan ini adalah wujud penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang diselenggarakan pada Prodi Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang.

Kegiatan ini terdiri dari serangkaian sesuatu yang diawali dengan pemberian sambutan dari Pihak Puskesmas Megang Kota Lubuklinggau. Tahap inti dalam kegiatan ini dilakukan dengan memberikan lembar kuesioner pre test kepada para peserta. Kemudian penyampaian edukasi dilakukan dengan disertai sesi diskusi tanya jawab

antara penyaji serta peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut. Setelah itu, seluruh para peserta

1. Tahapan Persiapan

Persiapan dalam pengabdian masyarakat ini adalah mencari jadwal yang pas untuk kegiatan Pelaksanaan kegiatan ini yang dilaksanakan dalam 2 (Dua) Tahap tentang diabetes melitus peserta kader berjumlah 20 orang. Setelah menentukan jadwal, tim pelaksana menyiapkan materi berupa leaflet keadaan anak untuk kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Tahap Pelaksanaan

Peserta hadir sesuai kesepakatan di rumah salah satu kader, kemudian diawali dengan pre-test, dilanjutkan diklat tentang diabetes mellitus, selanjutnya tim pelaksana melakukan demonstrasi dan praktik ke peserta pelatihan. Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengukur peningkat pengetahuan.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk post test.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum responden. Hasil analisis deskriptif responden tersaji pada Tabel 1 merupakan karakteristik responden usia dan pendidikan responden.

Pada tabel 1. terlihat usia responden terbanyak pada rentang usia 31-40 Tahun (80%) dan pendidikan terbanyak SMA sebanyak 17 orang (57%). Pada tabel 2. Sebelum diberi edukasi rata-rata nilai pengetahuan dari 2 orang adalah

52,3. Sementara setelah diberi edukasi rata-rata nilai pengetahuan adalah sebesar 87,8. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus, dimulai dari pengenalan kemudian pencegahan serta penatalaksanaan.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskripsi Warga Megang Kota Lubuklinggau

Karakteristik Responden		Item	
		Freq	%
Usia	31-40	16	80%
	41-50	4	20%
Pendidikan	SMP	1	3%
	SMA	17	57%
	D3	10	33%
	S1	2	7%

Tabel 2. Perbandingan Rata-rata nilai pengetahuan Kader Megang Kota Lubuklinggau Sebelum dan Sesudah Kegiatan Edukasi

No.	Perlakuan	Rata-rata Nilai
1.	Sebelum melakukan edukasi	52,3
2.	Setelah melakukan edukasi	87,8



Gambar 1. Penyampaian Edukasi



Gambar 2. Post Edukasi

Pendidikan kesehatan Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran yang didalamnya perawat sebagai perawat pendidik.

Tujuan yang di capai dari edukasi kesehatan yang diberikan kepada kader adalah agar dapat memahami diabetes mellitus. Edukasi dan promosi kesehatan perlu dilakukan pada diabetes mellitus tipe 2 karena penatalaksanaan yang bersifat komprehensif, meminum obat secara teratur, serta kontrol rutin secara berkala merupakan kunci untuk menjaga gula darah pasien tetap stabil sehingga menurunkan risiko komplikasi (Pahlevi, 2021).

Upaya pencegahan dan pengendalian penyakit dilakukan dengan mengedukasi pola makan sehat, olahraga teratur, dan saran menurunkan berat badan bagi mereka yang *overweight* dan obesitas. Memperbaiki faktor risiko yang dapat dimodifikasi merupakan kunci pencegahan DM tipe 2 (Ridwan & Putro, 2012).

Edukasi diperlukan karena diabetes mellitus tipe 2 merupakan penyakit kronis yang belum dapat disembuhkan namun dengan perubahan gaya hidup dan pengobatan teratur. Pasien juga perlu diedukasi mengenai gejala hipoglikemia dan penanganannya. DM tipe 2 dapat dikontrol sehingga tidak menyebabkan komplikasi seperti retinopati diabetik, sindrom koroner akut dan stroke (Yunita Novianti et al., 2022).

Dalam masyarakat edukasi dengan tujuan memberikan pendidikan kesehatan tidak langsung bisa dilaksanakan dalam jangka panjang, karena adanya keterbatasan individu dari masyarakat itu sendiri (Hastuty et al., 2021).

Terbentuknya kesehatan yang didasarkan pada peningkatan pengetahuan masyarakat. Salah satu dasar dari *safe healthy* adalah pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebiasaan masyarakatnya. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kesehatan dalam pencegahan (Watung, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga merupakan sebuah upaya untuk pemberdayaan masyarakat dalam menyebarkan informasi kesehatan yang biasa disebut kader. Strategi promosi kesehatan untuk mengatasi persoalan yang terkait dengan kesehatan yaitu pemberdayaan atau *empowerment*, dengan masyarakat sebagai sasaran utama kegiatan promosi kesehatan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulannya kegiatan pengabdian masyarakat edukasi diabetes mellitus di Megang

Kota Lubuklinggau terbukti dapat meningkatkan pengetahuan sebelum dan setelah edukasi. Disarankan kepada seluruh pihak terkait serta pemberi edukasi melakukan edukasi secara kompleks dan kontinue, agar manfaat dari informasi yang diberikan dapat digunakan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Anuar, H., Shah, S. A., Abdul Gafor, A. H., & Mahmood, M. I. (2020). The chronic kidney disease perception scale (CKDPS): Development and construct validation. *BMC Nephrology*, *21*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12882-020-02028-9>
- Ding, C., Yang, Z., Wang, S., & Sun, F. (2018). The associations of metabolic syndrome with incident hypertension, type 2 diabetes mellitus and chronic kidney disease: a cohort study. *Endocrine*. <https://doi.org/10.1007/s12020-018-1552-1>
- Hastuty, Y. D., Khodijah, D., & Hasibuan, Y. (2021). Edukasi Dan Deteksi Dini Anemia Remaja Putri Di Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *GEMAKES Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 70–82. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v1i2.384>
- Ida, S. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif Untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. deepublish/publisher.
- Pahlevi, R. (2021). Jumlah Penderita Diabetes Indonesia Terbesar Kelima di Dunia. *Artikel*, *1*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/22/jumlah-penderita-diabetes-indonesia-terbesar-kelima-di-dunia>
- Ridwan, A., & Putro, H. P. (2012). *Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Diabetes Mellitus dengan Perilaku Diet Penderita Diabetes Mellitus*. *3*(2), 14–19.
- Sembiring, T. B., Hidayat, R., & Hisni, D. (2022). PENGARUH EDUKASI SELF CARE TERHADAP KUALITAS HIDUP OSTOMATE DI WOCARE CENTER BOGOR. *Manuju : Malahayati Nursing Journal*, *4*(6), 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v4i6.6282> Diterbitkan:
- Tekalegn, Y., Solomon, D., Sahiledengle, B., Assefa, T., Negash, W., Tahir, A., Regassa, T., Mamo, A., Gezahegn, H., Bekele, K., Zenbaba, D., Tasew, A., Desta, F., Atlaw, D., Regassa, Z., Nugusu, F., Engida, Z. T., Tesfaye, D. G., Kene, C., ... Mwanri, L. (2022). Prevalence of central obesity and its associated risk factors among adults in Southeast Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *PLoS ONE*, *17*(8 August), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265107>
- Watung, G. I. V. (2020). Edukasi Pengetahuan dan Pelatihan Bantuan Hidup Dasar Pada Siswa Remaja SMA Negeri 3 Kotamobagu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, *2*(1), 21–27. <https://doi.org/10.37385/ceej.v2i1.129>
- Yunita Novianti, Y., Rizki Yulia Purwitaningtyas, & Siswoto Hadi Prayidno. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Penatalaksanaan Diare Pada Balita 0-5 Tahun. *Jurnal Kesehatan Kesehatan Rustida*, *09*(01), 66–73.