

Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus Dusun Tegaltandan Kapanewon Banguntapan

Rokhmayanti Rokhmayanti¹, Fitha NurIzza QurratulAini², Dewi Fitriani³, Ezra Sabrina Arifiani⁴, Aulia Rahmadina Pratiwi⁵, Ira pebri Wulandari⁶, Amelia Nurhaliza Puteri⁷, Titim Martini⁸, Siti Kurnia Widi Hastuti⁹, Fardhiasih Dwi Astuti¹⁰

¹⁻¹⁰Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

E-mail: ¹rokhmayanti@ikm.uad.ac.id, ²fitha2000029022@webmail.uad.ac.id
³dewi2000029087@webmail.uad.ac.id, ⁴ezra2000029122@webmail.uad.ac.id
⁵aulia2000029172@webmail.uad.ac.id ⁶ira2000029219@webmail.uad.ac.id,
⁷amelia2000029261@webmail.uad.ac.id, ⁸titim1800029258@webmail.uad.ac.id,
⁹kurnia.widihastuti@ikm.uad.ac.id, ¹⁰fardhiasih.dwiastuti@ikm.uad.ac.id

Abstrak

Diabetes militus merupakan penyakit yang kasusnya terjadi peningkatan tiap tahun. Prevalensi diabetes militus pada penduduk usia produktif di Indonesia mencapai 4,6%. Peningkatan pengetahuan masyarakat dinilai berpengaruh dalam upaya pencegahan diabetes mellitus. Penyuluhan tentang diabetes mellitus di Tegaltandan dengan metode ceramah merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga masyarakat memiliki pola hidup yang sehat. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Diabetes militus dinilai dengan melakukan pengisian questioner sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit diabetes mellitus, baik dari segi pencegahan maupun dari akibat yang ditimbulkan. Pengetahuan yang baik tentang penyakit diabetes mellitus diperlukan untuk membentuk perilaku hidup sehat sehingga dapat menekan prevalensi penyakit diabetes mellitus.

Kata kunci: Diabetes Mellitus, Penyuluhan; Pengetahuan

Abstract

Diabetes is a disease with an increase in cases every year. The diabetes militus population of reproductive age in Indonesia is 4.6%. Increased public knowledge has had an impact on the prevention of Diabetes mellitus. The lecture on diabetes mellitus in Tegaltandan was one of the efforts to increase general knowledge so that communities had a healthy pattern of life. Community knowledge upgrading of Diabetes Mellitus is judged by questioners before and after counseling. The results of this action indicate increased public knowledge about diabetes mellitus, both in prevention and in consequence. A good understanding of Diabetes mellitus is needed to establish healthy living behavior and can, therefore, suppress the prevalence of Diabetes mellitus

Keyword: Diabetes Mellitus; Counseling; Knowledge

1. PENDAHULUAN

Diabetes militus merupakan penyakit yang terjadi peningkatan di tiap tahunnya. Diperkirakan 422 juta orang di dunia menderita diabetes militus. 1,5 juta kematian dikarenakan diabetes militus [1]. Prevalensi diabetes militus pada penduduk usia produktif di Indonesia mencapai 4,6%. Diabetes militus lebih banyak terjadi pada perempuan dibanding laki laki. Obesitas menjadi factor risiko terjadinya diabetes militus. Penderita diabetes yang mengalami obesitas sebanyak 68,4% [2]. IDF juga menyatakan bahwa sekitar 382 juta penduduk dunia menderita diabetes melitus pada tahun 2013 dengan kategori diabetes melitus tidak terdiagnosis adalah 4.6%, diperkirakan prevalensinya akan terus meningkat dan mencapai 592 juta jiwa pada tahun 2035. Penyakit ini memberikan dampak yang besar terhadap kualitas sumber daya manusia

dan peningkatan biaya kesehatan. Oleh karena itu diperlukan program pengendalian yang tepat [3].

Community diagnosis (diagnosis komunitas) diartikan sebagai sebuah uraian atau penggambaran berupa kesehatan masyarakat dan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan masyarakat. Kegiatan ini mengarah kepada kuantifikasi dan identifikasi berbagai masalah kesehatan yang ada dalam komunitas secara menyeluruh [4].

Alasan dilakukannya diagnosis komunitas yaitu untuk memperoleh data identifikasi permasalahan utama sebagai acuan untuk solusi pemecahan masalah. Diagnosis komunitas dimulai dengan melakukan analisis situasi, identifikasi masalah, menentukan penyebab masalah, menentukan prioritas masalah hingga alternatif pemecahan masalah. Permasalahan kesehatan merupakan bentuk kesenjangan antara masalah atau kasus di lapangan dengan hal yang dikehendaki di bidang kesehatan. Identifikasi permasalahan kesehatan merupakan bagian penting dalam suatu rangkaian pemecahan masalah dalam pembangunan dan peningkatan layanan kesehatan secara kontinu dan sistematis dengan keterlibatan semua unsur masyarakat [5].

Berdasarkan diagnosis komunitas diketahui bahwa masalah kesehatan yang ada di Dusun Tegaltandan adalah diabetes melitus. Diketahui juga bahwa di Kabupaten Bantul estimasi penderita diabetes melitus mencapai 13.286 orang dengan capaian pelayanan sebesar 63,3%. Angka tersebut masih jauh dari standar pelayanan minimal, oleh karena itu masalah diabetes ini dibutuhkan Upaya pencegahan dan pengendalian yang dilakukan secara menyeluruh, berkelanjutan, dan berkesinambungan. Pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit diabetes melitus dapat membentuk perilaku yang dapat mencegah penyakit diabetes. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penyuluhan kesehatan adalah upaya pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan memberikan informasi dan menanamkan keyakinan tentang kesehatan dalam berbagai model dan media. Penyuluhan merupakan cara yang tepat untuk memberikan informasi terutama tentang kesehatan pada masyarakat. Penyuluhan akan menambah pengetahuan seseorang dengan cepat sehingga dapat mempengaruhi perilakunya dalam sehari-hari [6]. Peningkatan pengetahuan masyarakat dinilai berpengaruh dalam upaya pencegahan diabetes mellitus. Oleh karena itu pengabdian ini bertujuan memberikan penyuluhan kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah intervensi secara langsung yaitu penyuluhan dan diskusi secara langsung dengan mengundang pihak puskesmas sebagai pemateri. Kegiatan intervensi terdiri dari penyampaian materi dan memberikan pretest dan posttest untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang Diabetes Mellitus. Berikut ini diagram Metode yang dilaksanakan Gambar 1. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 19 orang warga dari RT 20, 24, dan 25 Dusun Tegaltandan.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

2.1. langkah pertama

Langkah pertama kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan pembukaan oleh mahasiswa yang dilanjutkan dengan pembagian dan pengisian kuesioner pretest. Kuesioner

disediakan oleh pihak Puskesmas Banguntapan III. Kuestioner pretes bertujuan untuk menilai pengetahuan peserta kegiatan sebelum dilakukan intervensi.

2.2. Langkah kedua

Langkah kedua yaitu dilakukan penyuluhan dengan tema “Gula Darah Terjaga Bahagia Lebih Lama” yang disampaikan oleh perwakilan dari pihak Puskesmas Banguntapan III. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan ceramah dengan media PPT sebagai upaya agar materi yang disampaikan lebih jelas dan difahami peserta. Materi yang disampaikan meliputi tanda dan gejala diabetes melitus, dampak terjadinya diabetes yang tidak terkontrol, faktor risiko dan cara pencegahan diabetes melitus. Setelah sesi ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan sesi tanya jawab serta pemberian kuis kepada masyarakat.

2.3. Langkah ketiga

Langkah ketiga yaitu pembagian kuesioner posttest untuk menilai pengetahuan sesudah adanya intervensi penyuluhan yang telah dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada Minggu, tanggal 11 Juni 2023 di lapangan parkir salsabila yang terletak di RT 20. Sebanyak 19 orang masyarakat yang datang mengikuti kegiatan intervensi Diabetes Mellitus dengan tema “Gula Darah Terjaga Bahagia Lebih Lama”. Gambar 2 merupakan dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat.



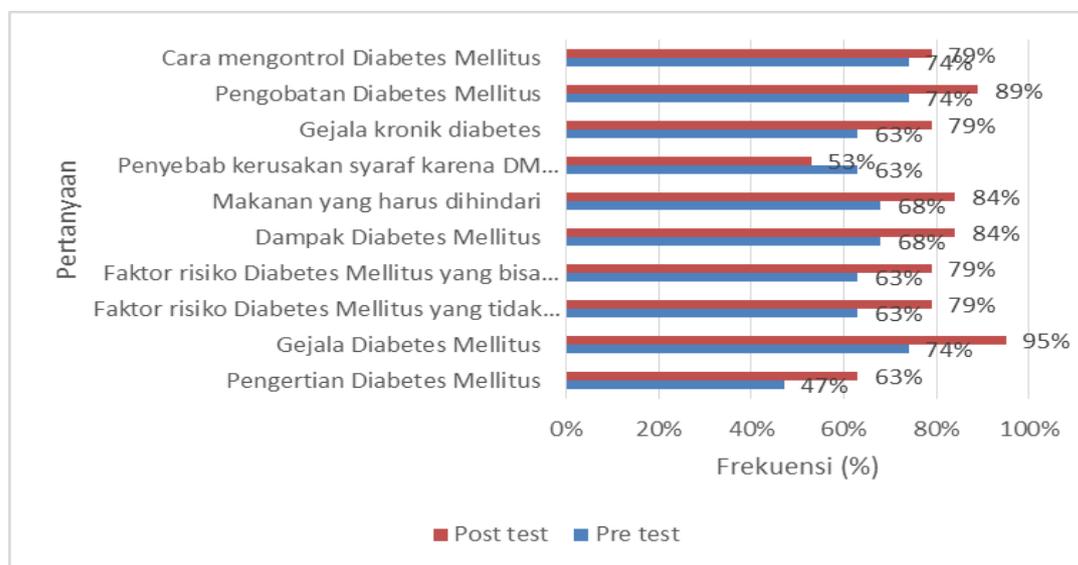
Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dusun Tegaltandan

Hasil pengukuran pengetahuan pretest dan posttest didapatkan hasil seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Rerata Hasil Pengukuran Pengetahuan Masyarakat Dusun Tegaltandan

No	Pengetahuan	Rata-rata	Standart Deviasi	p.value Wilcoxon test
1	Pretest	6,74	4,357	0,2472
2	Posttest	7,68	2,562	

Tabel 1. menunjukkan perbedaan rata rata dari pengukuran pengetahuan pre dan post. Berdasarkan hasil tersebut tidak ada perbedaan rata rata sebelum dan sesudah penyuluhan pvalue $0,2472 > 0,05$, meskipun tidak ada beda secara statistik angka rata rata yang didapat sesudah penyuluhan lebih tinggi dari sebelum penyuluhan.



Gambar 2. Hasil Pret test dan Post tes Pada Masing-Masing Pertanyaan

Gambar 3. merupakan gambaran perbandingan jawaban benar peserta pada masing-masing pertanyaan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Berdasarkan Gambar 3. Dapat diketahui bahwa setelah diberikan pemaparan materi yang diberikan oleh pihak puskesmas Banguntapan III terdapat peningkatan pengetahuan terhadap penyakit Diabetes Mellitus meskipun tidak terlalu signifikan tetapi warga sudah sedikit tahu definisi penyakit Diabetes Mellitus. Namun pada pertanyaan tentang penyebab kerusakan syaraf akibat dari Diabet Mellitus hanya dapat dijawab benar oleh 53% yang artinya dari yang mengikuti kegiatan intervensi tersebut masih terdapat 47% masyarakat yang belum mengetahui penyebab kerusakan syaraf akibat dari Diabetes Mellitus. Berdasarkan Gambar 3 menunjukkan pada pertanyaan mengenai gejala diabetes militus sesudah penyuluhan terdapat peningkatan yang dapat menjawab dengan benar menjadi 95%.

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah penyuluhan diketahui bahwa kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mencegah penyakit Diabetes Meliitus dengan menjaga gula darah dan pola hidup sehat. Makanan yang harus dikonsumsi sehari-hari untuk mencegah diabetes yang optimal adalah makanan yang rendah gula terutama sayur mayur dan buah-buahan. Selain itu, dianjurkan untuk menghindari makanan fastfood atau junkfood. Pengetahuan tentang diabetes mellitus ini penting untuk masyarakat agar dapat membiasakan diri dengan pola hidup sehat untuk mencegah timbulnya penyakit di usia dewasa.

Pada kegiatan intervensi yang telah dilakukan masyarakat yang mengikuti sangat antusias dalam menyimak pemaparan materi yang disampaikan oleh pihak puskesmas Banguntapan III. Masyarakat juga aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab dan kuis berhadiah yang telah disiapkan peneliti. Kegiatan intervensi berlangsung kurang lebih 80 menit dengan pembagian waktu pembukaan 5 menit, kata-kata sambutan 10 menit, pengisian pretest 5 menit, penyampaian materi 20 menit, kuis dan tanya jawab 10 menit, pembagian hadiah dan dokumentasi bersama

masyarakat yang menjawab kuis 10 menit, pengisian post test beserta testimoni 5 menit, penutupan 5 menit dan terakhir dokumentasi 10 menit.

Evaluasi pelaksanaan penyuluhan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi melalui sesi pengisian kuesioner pretest, post test, lembar testimony dan sesi diskusi atau Tanya jawab yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes mellitus. Teknik penyuluhan dengan metode yang sudah mahasiswa terapkan dianggap efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa adanya pemanfaatan media komunikasi yang digunakan dalam penyebaran informasi kesehatan kepada masyarakat [7]

Aktivitas fisik dan pola makan merupakan dua dari 5 pilar pengendalian penyakit diabetes melitus, Hal ini didukung oleh penelitian [8] bahwa responden yang melakukan aktifitas dapat menurunkan kadar gula darah karena jika seseorang melakukan aktivitas fisik dapat mengakibatkan penggunaan glukosa dalam otot yang tidak memerlukan insulin sebagai mediator penggunaan glukosa kedalam sel otot sehingga kadar gula darah akan menurun. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar gula darah, salah satu latihan fisik yang disarankan adalah jalan kaki yang merupakan salah satu pilar dari pengelolaan diabetes.

Olah raga teratur dapat mencegah perkembangan diabetes tipe 2, dan dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskuler, meningkatkan kekuatan otot dan sensitivitas insulin pada penderita diabetes type 1. Peltihan dengan yoga dapat meningkatkan terkontrolnya glukosa dalam darah dan kadar lemak. Olahraga teratur mengurangi A1C, trigliserida, tekanan darah, dan resistensi insulin. Dengan demikian olah raga yang teratur dianjurkan untuk dilakukan baik pada orang yang telah mengalami diabetes maupun sebagai upaya pencegahan diabetes militus [9].

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan penyakit Diabetes Mellitus pada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes mellitus. Hal tersebut berdasarkan dari membandingkan nilai *pre test* dan *post test* yang diketahui nilainya mengalami peningkatan sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang menyeluruh dan berkesinambungan untuk mendukung terjaganya gula darah dan pola hidup sehat yang optimal pada masyarakat agar terhindar dari diabetes mellitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada kepala Dusun Tegaltandan, Kepala Desa Banguntapan dan Kapenewu Banguntapan atas terselenggaranya kegiatan ini. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organisation (WHO), "Diabetes," *WHO*, 2023. https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab=tab_1 (accessed Nov. 19, 2023).
- [2] L. Miharja, U. Soetrisno, and S. Soegondo, "Prevalence and clinical profile of diabetes mellitus in productive aged urban Indonesians," vol. 5, no. 5, pp. 507–512, 2014, doi: 10.1111/jdi.12177.
- [3] A. Purnama and N. Sari, "Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Mellitus," *Wind. Heal. J. Kesehat.*, vol. 2, no. 4, pp. 368–381, 2019, doi: 10.33368/woh.v0i0.213.
- [4] E. Manurung, S. S. Sitio, T. R. Tinambunan, S. Ginting, and E. Al, "Promosi kesehatan pada penderita demam berdarah dengue melalui penyuluhan pada masyarakat di desa siguci kecamatan stm hilir kabupaten deli serdang," *J. Pengabd. Masy. Putri Hijau*, vol. 1, no. 2, pp. 103–106, 2021.
- [5] Musfirah and D. A. Setyani, "Community Diagnosis Permasalahan Kesehatan

- Lingkungan Pada Warga di Kelurahan Way Dadi KotaBandar Lampung,” *J. Panrita Abdi*, vol. 6, no. 3, pp. 548–556, 2022.
- [6] J. Hadisuyitno, B. D. Riyadi, and I. D. N. Supariasa, “EFEKTIVITAS PENYULUHAN TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN KADARZI DAN PHBS IBU BALITA DI DESA PULUNGOWO, KECAMATAN TUMPANG, KABUPATEN MALANG
Juin Hadisuyitno, Bastianus Doddy Riyadi dan I Dewa Nyoman Supariasa 1,” *J. Ilmiah-VIDYA*, vol. 25, no. 1, pp. 110–115, 2017.
- [7] D. Prasanti and I. Fuady, “Pemanfaatan Media Komunikasi Dalam Penyebaran Informasi Kesehatan Kepada Masyarakat,” *J. Reformasi*, vol. 8, no. 1, pp. 8–14, 2018.
- [8] A. Qodir, “Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus,” *Media Husada J. Nurs. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 83–92, 2022, doi: 10.33475/mhjns.v3i1.80.
- [9] S. R. Colberg *et al.*, “Physical Activity / Exercise and Diabetes : A Position Statement of the American Diabetes Association,” vol. 39, no. November, pp. 2065–2079, 2016, doi: 10.2337/dc16-1728.