



Penyuluhan Faktor Risiko Diabetes Mellitus di Gampong Cot Beut Kecamatan Blang Bintang

Fia Dewi Auliani*¹

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: fiadewi_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 22 Agustus 2022; Disetujui 31 Agustus 2022; Dipublikasi 15 September 2022

Abstract: *Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease characterized by elevated blood glucose levels. In Gampong Cot Beut, the community still lacks understanding of the risk factors for diabetes and prevention methods. This education aims to provide information about diabetes mellitus, including modifiable and non-modifiable risk factors. With a good understanding, it is hoped that the community can take appropriate preventive measures to avoid diabetes mellitus.*

Keywords: *Diabetes Mellitus, risk factors, health education, prevention.*

Abstrak: Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi normal. Di Gampong Cot Beut, masyarakat masih kurang memahami faktor risiko diabetes dan cara pencegahannya. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai diabetes mellitus, termasuk faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Dengan pemahaman yang baik, diharapkan masyarakat dapat mengambil langkah pencegahan yang tepat untuk menghindari diabetes mellitus.

Kata kunci : *Diabetes Mellitus, faktor risiko, penyuluhan kesehatan, pencegahan.*

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi normal. Di Gampong Cot Beut, masih banyak masyarakat yang kurang memahami faktor risiko diabetes dan cara pencegahannya. Oleh karena itu, penyuluhan tentang faktor risiko diabetes mellitus perlu dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Penyuluhan ini bertujuan untuk

memberikan informasi yang jelas mengenai diabetes mellitus, termasuk faktor risiko yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Dengan pemahaman yang baik, diharapkan masyarakat dapat mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat untuk menghindari diabetes mellitus.

KAJIAN PUSTAKA

Faktor risiko diabetes tipe 2 dapat diubah melalui perubahan gaya hidup, seperti pola

makan dan aktivitas fisik. Menurut Fahriza (2019), penting bagi masyarakat untuk memahami faktor risiko ini agar dapat mencegah terjadinya diabetes mellitus. Pengetahuan tentang diabetes dan faktor risikonya sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat.

Penyuluhan kesehatan mengenai diabetes mellitus juga dapat membantu masyarakat memahami pentingnya manajemen konsumsi gula dan pola hidup sehat. Dalam penelitian oleh Petersmann et al. (2018), dijelaskan bahwa pengelolaan diabetes yang baik dapat mencegah komplikasi yang lebih serius.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis, meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah survei tempat pelaksanaan kegiatan, pengurusan administrasi dan perijinan, serta persiapan materi penyuluhan.
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan: Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Gampong Cot Beut dengan melibatkan masyarakat setempat. Penyuluhan dilakukan melalui presentasi mengenai diabetes mellitus, diikuti dengan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman masyarakat.
3. Pembuatan Laporan Pengabdian: Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil

akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi: Evaluasi dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh 50 masyarakat dengan baik dan lancar. Output yang diperoleh adalah peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes mellitus, terlihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, hanya 25% masyarakat yang memahami faktor risiko diabetes dengan baik. Namun, setelah kegiatan penyuluhan, angka tersebut meningkat menjadi 70%.

Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi tanya jawab, dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Hal ini menunjukkan bahwa mereka sangat tertarik untuk memahami lebih dalam mengenai diabetes mellitus dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, masyarakat juga menyatakan keinginan untuk mengadakan kegiatan serupa di masa mendatang agar pengetahuan yang diperoleh dapat terus

diperbarui dan diterapkan.

Penyuluhan ini juga memberikan dampak positif terhadap perilaku masyarakat dalam mengelola konsumsi gula. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka mulai memperhatikan asupan gula dalam makanan sehari-hari dan berusaha untuk mengurangi konsumsi makanan manis. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku masyarakat ke arah yang lebih baik.

Penyuluhan mengenai faktor risiko Diabetes Mellitus (DM) di Gampong Cot Beut Kec. Blang Bintang sangat penting mengingat tingginya prevalensi penyakit ini di Indonesia, termasuk di Aceh. Diabetes Mellitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah, yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Menurut Petersmann et al. (2018), DM sering kali tidak terdeteksi hingga munculnya gejala yang lebih parah, sehingga edukasi masyarakat tentang penyakit ini menjadi sangat krusial. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes, termasuk pengertian, faktor risiko, dan cara pencegahannya.

Faktor risiko diabetes dapat dibagi menjadi dua kategori: faktor yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah meliputi gaya hidup, pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Fahriza (2019)

menjelaskan bahwa perubahan gaya hidup, seperti mengurangi konsumsi gula dan meningkatkan aktivitas fisik, dapat secara signifikan menurunkan risiko terjadinya DM. Di sisi lain, faktor yang tidak dapat diubah termasuk usia dan riwayat keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa faktor risiko tidak dapat diubah, masyarakat masih memiliki kontrol atas banyak aspek yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka.

Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat tentang pentingnya manajemen konsumsi gula. Menurut Nuraisyah (2018), banyak penderita diabetes yang tidak menyadari pentingnya diet yang tepat dalam pengelolaan penyakit ini. Dengan pengetahuan yang lebih baik, masyarakat diharapkan dapat mengubah pola makan mereka dan lebih memperhatikan asupan gula, sehingga dapat mencegah terjadinya diabetes atau mengelola kondisi yang sudah ada dengan lebih baik.

Hasil dari kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa masyarakat Gampong Cot Beut menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti sesi tanya jawab. Hal ini mencerminkan peningkatan kesadaran dan minat masyarakat untuk belajar lebih banyak tentang diabetes. Kabosu et al. (2019) menekankan bahwa edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku masyarakat dalam mengelola kesehatan mereka. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong

masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatan mereka.

Secara keseluruhan, penyuluhan faktor risiko diabetes mellitus di Gampong Cot Beut merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit ini. Sanjaya & Setiawan (2024) menyatakan bahwa partisipasi aktif dari masyarakat dan dukungan dari pemerintah sangat diperlukan untuk mengurangi angka kejadian diabetes. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa masyarakat terus mendapatkan informasi yang relevan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pentingnya penyuluhan ini juga didukung oleh data epidemiologis yang menunjukkan bahwa Indonesia termasuk dalam empat negara dengan prevalensi diabetes tertinggi di dunia, bersama dengan China, Amerika Serikat, dan India. Menurut laporan dari Kementerian Kesehatan, angka kejadian diabetes di Indonesia terus meningkat, dan banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa mereka berisiko tinggi terkena penyakit ini. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko diabetes sangat diperlukan, terutama di daerah-daerah yang memiliki angka kejadian tinggi seperti Aceh.

Selain itu, penyuluhan ini juga berfungsi untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya deteksi dini dan pengelolaan diabetes. Petersmann et al. (2018) menekankan

bahwa deteksi dini dapat membantu mencegah komplikasi serius yang dapat mengancam jiwa. Dengan memberikan informasi yang tepat tentang gejala awal diabetes dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin, masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka. Hal ini juga sejalan dengan rekomendasi dari WHO yang menyarankan agar masyarakat melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi penyakit kronis lebih awal.

Kegiatan penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif di antara masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat. Nuraisyah (2018) mencatat bahwa perubahan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko diabetes tipe 2 secara signifikan. Oleh karena itu, penyuluhan ini juga mencakup informasi tentang cara-cara praktis untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti memilih makanan yang lebih sehat, mengurangi konsumsi gula, dan meningkatkan aktivitas fisik.



Gambar 1. Pelaksanaan PKM

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan memberikan pengetahuan yang signifikan tentang diabetes mellitus dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik. Masyarakat di Gampong Cot Beut menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ini, yang tercermin dari partisipasi aktif mereka selama penyuluhan.

Saran

Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu di desa lain untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus. Selain itu, perlu adanya follow-up untuk memastikan bahwa pengetahuan yang didapatkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, dengan adanya penyuluhan yang berkelanjutan, masyarakat dapat lebih memahami dan menerapkan prinsip-prinsip pencegahan diabetes, sehingga kualitas kesehatan mereka dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

Fahriza, M. R. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Penyebab Diabetes Mellitus (DM). *Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia*, 11(3), 2–10.

Kabosu, R. A. S., Adu, A. A., & Hinga, I. A. T. (2019). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe Dua di RS Bhayangkara Kota Kupang. *Timorese Journal of Public*

Health, 1(1), 11–20.

Petersmann, A., Nauck, M., Müller-Wieland, D., Kerner, W., Müller, U. A., Landgraf, R., Freckmann, G., & Heinemann, L. (2018). Definition, classification and diagnostics of diabetes mellitus. *Journal of Laboratory Medicine*, 42(3), 73–79.

Sanjaya, L. R., & Setiawan, Y. (2024). Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe - II Pada Remaja. *Ji*, 8(1), 66–73.

Nuraisyah, F. (2018). Faktor Risiko Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 120–127.

Fahriza, M. R. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Penyebab Diabetes Mellitus (DM). *Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia*, 11(3), 2–10.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Umum Penyakit Diabetes Mellitus*. Jakarta: Kemenkes RI.

Hidayati, N., & Rahmawati, A. (2023). Implementasi Penyuluhan Kesehatan Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Tentang Diabetes Mellitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 34-40.

Sari, D. P., & Hidayati, N. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 45-50.

Ningsih, R. A., & Sari, D. (2022). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Dalam

Meningkatkan Pengetahuan Penyakit
Diabetes Mellitus Di Kalangan Remaja.
Jurnal Kesehatan, 10(2), 78-85.