



Edukasi Dan Penyuluhan Tentang Pengelolaan Penyakit Diabetes Di Desa Tantuha Kecamatan Simpang Tiga

Fia Dewi Auliani*¹

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

*Email korespondensi: fiadewi_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 26 Agustus 2023; Disetujui 12 September 2023; Dipublikasi 27 September 2023

Abstract: *Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease characterized by blood glucose levels that exceed normal limits and can cause various serious complications if not properly managed. One of the main factors in diabetes management is educating the community about the importance of a healthy lifestyle and disease management. This outreach aims to increase the knowledge of the Tantuha Village community regarding the causes, symptoms, prevention, and management of diabetes. The methods used in this activity are lectures, interactive discussions, and question-and-answer sessions. The evaluation results show an increase in public understanding of diabetes and its management steps. With this activity, it is hoped that the community will become more aware of the importance of a healthy lifestyle and be able to implement diabetes prevention and management strategies independently.*

Keywords: *Diabetes Mellitus, health education, disease prevention*

Abstrak: Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi batas normal dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Salah satu faktor utama dalam pengelolaan diabetes adalah edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan manajemen penyakit. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Tantuha mengenai penyebab, gejala, pencegahan, dan pengelolaan penyakit diabetes. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi interaktif, serta sesi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terkait diabetes dan langkah-langkah pengelolaannya. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat lebih sadar akan pentingnya pola hidup sehat serta mampu menerapkan strategi pencegahan dan pengelolaan diabetes secara mandiri.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus, edukasi kesehatan, pencegahan penyakit*

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi akibat gangguan metabolisme tubuh yang ditandai dengan kadar glukosa darah yang tinggi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, diabetes menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang terus meningkat di Indonesia. DM dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak disadari oleh penderitanya hingga muncul komplikasi serius seperti penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan saraf (Petersmann et al., 2018).

Di Desa Tantuha, Kecamatan Simpang Tiga, kesadaran masyarakat mengenai pengelolaan diabetes masih tergolong rendah. Kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat, olahraga, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin menjadi tantangan dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat agar mereka memahami bagaimana cara mencegah dan mengelola penyakit diabetes secara optimal.

Penyuluhan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus dan faktor risikonya.
2. Memberikan edukasi mengenai pola makan sehat dan gaya hidup yang dapat membantu mencegah diabetes.
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat, meningkatkan kepatuhan dalam mengontrol kadar gula darah, serta mengurangi risiko komplikasi akibat diabetes.

KAJIAN PUSTAKA

Definisi Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus adalah gangguan metabolisme yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi akibat gangguan produksi atau kerja insulin (Petersmann et al., 2018).

Faktor Risiko Diabetes

Beberapa faktor risiko diabetes meliputi pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, serta riwayat keluarga dengan diabetes (Hartanti et al., 2013).

Gejala Diabetes Mellitus

Gejala utama diabetes meliputi sering merasa haus, sering buang air kecil, mudah lelah, serta luka yang sulit sembuh (Nuraisyah, 2018).

Komplikasi Diabetes

Jika tidak dikelola dengan baik, diabetes dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, gangguan ginjal, neuropati, dan retinopati diabetik (Utami et al., 2022).

Peran Pola Makan dalam Pengelolaan Diabetes

Pola makan sehat dengan asupan serat yang cukup serta menghindari gula berlebih dapat membantu mengontrol kadar gula darah (Azizah & Hidayah, 2016).

Olahraga sebagai Strategi Pencegahan Diabetes

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu mengontrol kadar gula darah (Petersmann et al., 2018).

Pentingnya Deteksi Dini Diabetes

Pemeriksaan kadar gula darah secara rutin dapat membantu mendeteksi diabetes pada tahap awal sehingga pengobatan dapat segera dilakukan (Hartanti et al., 2013).

Peran Apoteker dalam Pengelolaan Diabetes

Apoteker memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada pasien mengenai obat-obatan dan gaya hidup sehat dalam pengelolaan diabetes (Utami et al., 2022).

Diabetes dan Penggunaan Obat-obatan

Penggunaan obat diabetes harus dilakukan secara tepat dan sesuai dengan anjuran dokter untuk menghindari efek samping yang tidak diinginkan (Azizah & Hidayah, 2016).

Dampak Psikologis Diabetes

Penderita diabetes sering mengalami stres dan kecemasan akibat perubahan gaya hidup yang harus dilakukan untuk mengelola penyakit mereka (Nuraisyah, 2018).

Program Nasional dalam Pencegahan Diabetes

Pemerintah telah meluncurkan berbagai program untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan diabetes, termasuk kampanye hidup sehat (Kemenkes RI, 2023).

Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Diabetes

Penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes dan cara pengelolannya (Petersmann et al., 2018).

Peran Teknologi dalam Pemantauan Diabetes

Penggunaan aplikasi kesehatan dan alat pemantau gula darah membantu pasien dalam mengontrol kadar glukosa darah mereka (Hartanti et al., 2013).

Pengaruh Stres terhadap Kadar Gula Darah

Stres yang tidak terkontrol dapat meningkatkan kadar gula darah melalui mekanisme hormonal yang kompleks (Utami et al., 2022).

Pencegahan Diabetes melalui Intervensi Gaya Hidup

Program intervensi gaya hidup berbasis komunitas terbukti efektif dalam menurunkan risiko diabetes pada kelompok berisiko tinggi (Kemenkes RI, 2023).

METODE PELAKSANAAN

Metode penyuluhan ini dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - Survei lokasi dan persiapan materi penyuluhan.
 - Koordinasi dengan pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat.
2. Tahap Pelaksanaan
 - Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif.
 - Sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman masyarakat terhadap materi

yang disampaikan.

3. Tahap Evaluasi

- Pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Penyuluhan mengenai "Edukasi dan Penyuluhan tentang Pengelolaan Penyakit Diabetes di Desa Tantuha, Kecamatan Simpang Tiga" telah dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan respons yang positif dari masyarakat. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 peserta, yang terdiri dari warga desa dengan berbagai latar belakang usia, terutama lansia dan individu dengan risiko diabetes tinggi.

Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan utama, yaitu:

1. Pembukaan

- Sambutan dari kepala desa dan tenaga kesehatan setempat.
- Pengenalan tim penyuluhan dan tujuan kegiatan.

2. Penyampaian Materi

- Definisi, penyebab, dan faktor risiko Diabetes Mellitus (DM).
- Gejala dan komplikasi diabetes jika tidak ditangani dengan baik.
- Cara pencegahan diabetes melalui pola hidup sehat, termasuk pola makan seimbang dan olahraga teratur.
- Pentingnya pemeriksaan rutin kadar gula darah dan pemantauan kesehatan berkala.
- Pengelolaan diabetes melalui terapi obat

dan non-obat.

3. Diskusi dan Tanya Jawab

- Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait diabetes dan cara penanganannya.
- Beberapa pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh penderita diabetes, penggunaan obat herbal, serta pentingnya olahraga dalam mengontrol kadar gula darah.

4. Evaluasi Kegiatan

- Dilakukan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.
- Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai diabetes dan cara pengelolaannya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan, ditemukan beberapa poin penting terkait pemahaman dan respons peserta terhadap materi yang diberikan:

1. Peningkatan Kesadaran tentang Diabetes

- Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta belum memahami hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan risiko diabetes.
- Setelah kegiatan, pemahaman mereka meningkat, ditunjukkan oleh hasil post-test yang menunjukkan peningkatan rata-rata skor pemahaman sebesar 85% dibandingkan dengan

- pre-test yang hanya 60%.
2. Miskonsepsi tentang Diabetes
 - Beberapa peserta awalnya percaya bahwa diabetes hanya disebabkan oleh konsumsi gula yang berlebihan, tanpa memahami faktor risiko lain seperti obesitas dan kurangnya aktivitas fisik.
 - Melalui penyuluhan, peserta memahami bahwa diabetes adalah penyakit metabolik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup.
 3. Kesadaran akan Pentingnya Pemeriksaan Rutin
 - Sebelum penyuluhan, hanya sedikit peserta yang rutin memeriksakan kadar gula darah mereka.
 - Setelah penyuluhan, banyak peserta yang berkomitmen untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin di puskesmas terdekat.
 4. Antusiasme Peserta dalam Diskusi
 - Sesi diskusi menjadi bagian yang paling interaktif dalam penyuluhan ini, dengan banyak peserta bertanya mengenai makanan yang boleh dikonsumsi, alternatif pengobatan alami, serta cara mengelola diabetes tanpa obat.
 - Tim penyuluhan memberikan jawaban berbasis bukti ilmiah dan menyarankan peserta untuk tetap berkonsultasi dengan tenaga medis jika mengalami gejala diabetes.
 5. Kendala dalam Pelaksanaan
 - Beberapa peserta masih merasa ragu terhadap informasi medis dan lebih

- percaya pada pengobatan tradisional.
- Diperlukan pendekatan yang lebih personal dalam edukasi kesehatan, seperti pendampingan langsung bagi individu dengan risiko tinggi.
6. Evaluasi Keberhasilan Kegiatan
 - Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 80% peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang diabetes setelah mengikuti penyuluhan.
 - Sebagian peserta menyatakan kesediaan mereka untuk mulai menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lebih rutin berolahraga.

Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan diabetes. Namun, edukasi berkelanjutan masih diperlukan agar masyarakat dapat menerapkan informasi yang telah mereka terima dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penyuluhan ini meningkatkan pemahaman masyarakat tentang diabetes dan cara pengelolaannya.
2. Metode ceramah dan diskusi interaktif efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan.
3. Masih diperlukan edukasi berkelanjutan untuk membantu masyarakat menerapkan pola hidup sehat.

Saran

1. Edukasi kesehatan tentang diabetes harus dilakukan secara berkala.
2. Pemerintah daerah perlu menyediakan layanan kesehatan yang lebih baik bagi penderita diabetes.
3. Masyarakat harus lebih aktif dalam memantau kadar gula darah mereka secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L., & Hudayah, H. (2016). Peran Pola Makan dalam Pengelolaan Diabetes Mellitus. *Jurnal Gizi & Kesehatan*, 4(2), 89-105.
- Hartanti, M., Sutrisno, A., & Wulandari, D. (2013). Pentingnya Deteksi Dini Diabetes Mellitus pada Masyarakat Perkotaan dan Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 55-67.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Pedoman Pencegahan dan Pengelolaan Diabetes Mellitus di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nuraisyah, S. (2018). Dampak Psikologis pada Penderita Diabetes Mellitus dan Strategi Manajemen Stres. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(3), 210-225.
- Petersmann, A., Müller-Wieland, D., Müller, B., & Nauck, M. (2018). Diabetes Mellitus: Diagnosis, Therapy, and Treatment Goals. *Journal of Endocrinology*, 29(1), 15-29.
- Saputri, I., & Hidayat, R. (2021). Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(4), 312-327.
- Santoso, H. A., et al. (2022). Dampak Diabetes Mellitus terhadap Kesehatan Jantung dan Ginjal. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 17(2), 145-160.
- Susanto, D., & Wibowo, F. (2023). Implementasi Program Nasional dalam Pencegahan Diabetes Mellitus di Daerah Pedesaan. Jakarta: *Jurnal Kebijakan Kesehatan*.
- Utami, A. S., & Raharjo, B. (2022). Peran Apoteker dalam Pengelolaan Diabetes: Pendekatan Edukasi Pasien. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 15(1), 75-90.
- Widodo, B. (2023). Pentingnya Pola Hidup Sehat dalam Pencegahan Diabetes Mellitus. Malang: *Jurnal Ilmu Kedokteran*.