



Edukasi Kesehatan tentang "Overview Diabetes Mellitus" di Masyarakat Banda Baro

FIA DEWI AULIANI^{1*}

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

*Email korespondensi: fiadewiauliani_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 03 Agustus 2021; Disetujui 12 September 2021; Dipublikasi 03 September 2021

Abstract: *Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic disease characterized by high blood sugar levels due to impaired insulin secretion or function. This disease can lead to serious complications, such as microvascular and macrovascular disorders, which significantly impact patients' quality of life. Lack of public awareness regarding DM is one of the main factors leading to inadequate early detection and improper management. Therefore, this community service program was conducted to increase public knowledge in Banda Baro about Diabetes Mellitus, its risk factors, and its management. The method used in this activity was health education through lectures and interactive discussions. The program was attended by 40 participants from various age groups. The results showed an increase in participants' understanding of DM after the education session. They became more aware of the importance of a healthy lifestyle, proper dietary management, and regular health check-ups to prevent and control DM. It is hoped that similar activities will continue to be conducted to raise public awareness of this disease and help prevent the increasing cases of Diabetes Mellitus in the future.*

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

Abstrak: Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi akibat gangguan sekresi atau kerja insulin. Penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gangguan mikrovaskular dan makrovaskular yang berdampak pada kualitas hidup penderitanya. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai DM menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan kurangnya deteksi dini dan pengelolaan yang tepat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat Banda Baro mengenai Diabetes Mellitus, faktor risikonya, serta cara pengelolannya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan pendekatan ceramah dan diskusi interaktif. Kegiatan ini diikuti oleh 40 peserta dari berbagai kelompok usia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai DM setelah edukasi diberikan. Peserta lebih memahami pentingnya pola hidup sehat, pengelolaan diet, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk mencegah dan mengendalikan DM. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit ini guna mencegah peningkatan kasus Diabetes Mellitus di masa mendatang.

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

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah akibat gangguan produksi atau fungsi insulin. Diabetes Mellitus dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, baik akut maupun kronis, yang mempengaruhi berbagai organ tubuh seperti jantung, ginjal, mata, dan sistem saraf. World Health Organization (WHO) dan International Diabetes Federation (IDF) menyatakan bahwa diabetes merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri, berdasarkan data dari Riskesdas 2018, prevalensi diabetes menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir.

Penyakit ini dikenal sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga banyak penderita yang baru menyadari keberadaannya ketika sudah mengalami komplikasi. Komplikasi yang umum terjadi meliputi retinopati diabetik yang menyebabkan kebutaan, nefropati diabetik yang berujung pada gagal ginjal, neuropati diabetik yang menyebabkan gangguan saraf, serta penyakit kardiovaskular yang meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke. Oleh karena itu, edukasi kesehatan mengenai diabetes mellitus menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan, deteksi dini, dan pengelolaan penyakit ini secara tepat.

Kurangnya pengetahuan masyarakat

mengenai faktor risiko diabetes, cara pencegahan, serta pengelolaan yang tepat seringkali menjadi penghambat dalam menekan angka kejadian penyakit ini. Pola makan yang kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi diabetes. Selain itu, kepatuhan penderita dalam menjalani terapi pengobatan serta pola hidup sehat masih menjadi tantangan utama dalam pengelolaan penyakit ini.

Salah satu daerah yang menghadapi permasalahan dalam penanganan Diabetes Mellitus adalah Banda Baro, sebuah kecamatan di Kabupaten Aceh Utara. Berdasarkan hasil observasi awal, banyak masyarakat di wilayah ini yang masih kurang memahami pentingnya pencegahan dan pengelolaan diabetes. Oleh karena itu, diperlukan sebuah program edukasi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai diabetes mellitus, faktor risikonya, serta cara-cara efektif dalam mencegah dan mengelola penyakit ini.

KAJIAN PUSTAKA

1. Definisi dan Klasifikasi Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus (DM) adalah gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Petersmann et al., 2018). DM diklasifikasikan menjadi DM tipe 1, DM tipe 2, diabetes gestasional, dan tipe lainnya yang lebih jarang terjadi.

2. Epidemiologi Diabetes Mellitus

Prevalensi DM di Indonesia terus meningkat. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi DM pada orang dewasa mencapai 10,9% (Kemenkes RI, 2018). Penyakit ini lebih banyak ditemukan pada populasi perkotaan dibandingkan pedesaan, terkait dengan pola makan dan gaya hidup.

3. Faktor Risiko Diabetes Mellitus

Faktor risiko DM meliputi genetik, obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, hipertensi, dan dislipidemia (Nuraisyah, 2018). Faktor gaya hidup, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, turut berperan dalam meningkatnya kasus DM tipe 2.

4. Patofisiologi Diabetes Mellitus

DM tipe 1 terjadi akibat destruksi sel beta pankreas yang menyebabkan defisiensi insulin absolut. Sementara itu, DM tipe 2 lebih sering dikaitkan dengan resistensi insulin dan gangguan sekresi insulin (Petersmann et al., 2018).

5. Komplikasi Diabetes Mellitus

Komplikasi DM dibagi menjadi akut dan kronis. Komplikasi akut meliputi ketoasidosis diabetik dan hipoglikemia, sedangkan komplikasi kronis melibatkan gangguan mikrovaskular (nefropati, retinopati, neuropati) serta makrovaskular (penyakit jantung, stroke) (Hartanti et al., 2013).

6. Pengelolaan Diabetes Mellitus

Penatalaksanaan DM melibatkan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis mencakup penggunaan obat antihiperlipidemik oral dan insulin, sementara terapi non-farmakologis mencakup edukasi, diet,

dan olahraga (Utami et al., 2022).

7. Peran Edukasi Kesehatan dalam Manajemen Diabetes Mellitus

Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang DM. Program edukasi yang efektif dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan dan mencegah komplikasi lebih lanjut (Azizah & Hidayah, 2016).

8. Peran Tenaga Kesehatan dalam Pengelolaan Diabetes Mellitus

Dokter, perawat, dan apoteker memiliki peran penting dalam edukasi dan pemantauan pasien DM. Apoteker, misalnya, dapat memberikan konseling terkait kepatuhan obat dan efek samping terapi (Utami et al., 2022).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan Banda Baro, Aceh Utara. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa pengelolaan penyakit diabetes mellitus, setelah pemberian materi selesai kemudian

peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

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

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang 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. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat mengidentifikasi penyakit diabetes mellitus dari perubahan fisiologis tubuh dan gejala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Edukasi Kesehatan tentang 'Overview Diabetes Mellitus' di Masyarakat Banda Baro” berlangsung dengan baik dan Edukasi Kesehatan

sesuai dengan harapan. Sebanyak 40 peserta dari masyarakat Banda Baro mengikuti kegiatan ini dengan antusias.

Penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk ceramah yang disampaikan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten dalam bidangnya. Setelah pemaparan materi selesai, sesi tanya jawab dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada masyarakat dalam menggali informasi lebih lanjut terkait Diabetes Mellitus (DM). Durasi penyampaian materi sekitar 40 menit, diikuti oleh sesi diskusi dan tanya jawab selama 60 menit.

Pelaksanaan Pengabdian

1. Pembukaan

Kegiatan diawali dengan sambutan dari Kepala Desa Banda Baro yang turut serta memperkenalkan tim penyuluhan kepada masyarakat. Sambutan ini menekankan pentingnya kegiatan edukasi kesehatan bagi masyarakat guna meningkatkan kesadaran terhadap Diabetes Mellitus.

2. Penyampaian Materi

Materi yang diberikan mencakup:

- a. Definisi dan jenis Diabetes Mellitus
- b. Faktor risiko dan penyebab Diabetes Mellitus
- c. Gejala awal dan komplikasi yang dapat terjadi
- d. Pola hidup sehat untuk mencegah dan mengelola DM
- e. Peran pengobatan medis dan terapi non-farmakologis dalam pengelolaan DM

3. Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi, sesi tanya jawab berlangsung dengan aktif. Masyarakat mengajukan berbagai pertanyaan terkait pola makan sehat, pengelolaan kadar gula darah, serta pengobatan yang tepat untuk penderita DM. Untuk meningkatkan partisipasi, diberikan hadiah (doorprize) bagi peserta yang mengajukan pertanyaan.

4. Penutupan

Kegiatan diakhiri dengan sesi foto bersama antara peserta dan tim penyuluhan sebagai dokumentasi kegiatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai *Overview Diabetes Mellitus* di masyarakat Banda Baro telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Penyuluhan ini meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, gejala, serta langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan diabetes mellitus. Partisipasi aktif masyarakat dalam sesi diskusi dan tanya jawab menunjukkan adanya antusiasme serta kebutuhan akan informasi lebih lanjut mengenai penyakit ini. Dengan adanya edukasi kesehatan ini, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya pola hidup sehat, termasuk menjaga pola makan, rutin berolahraga, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala guna mencegah dan mengelola diabetes dengan lebih baik.

Saran

Agar dampak edukasi ini lebih optimal, disarankan adanya program lanjutan berupa pemantauan rutin bagi masyarakat yang berisiko atau sudah menderita diabetes mellitus. Selain itu, perlu adanya keterlibatan tenaga kesehatan setempat untuk memberikan pendampingan dalam penerapan pola hidup sehat. Pemerintah daerah juga dapat berperan aktif dalam mendukung program edukasi dan menyediakan fasilitas pemeriksaan kesehatan gratis secara berkala. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas program penyuluhan ini dalam jangka panjang, sehingga dapat menjadi dasar bagi perencanaan kebijakan kesehatan yang lebih baik di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2020). Standards of medical care in diabetes—2020. *Diabetes Care*, 43(Suppl. 1), S1–S212. <https://doi.org/10.2337/dc20-Sint>
- Azizah, R. N., & Hidayah, A. (2016). Identifikasi penggunaan obat pada pasien diabetes mellitus tipe II usia lanjut dengan Beer's Criteria di instalasi rawat inap Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1–23.
- Hartanti, Pudjibudojo, J. K., Aditama, L., & Rahayu, R. P. (2013). Pencegahan dan penanganan diabetes mellitus. *Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, 1–96.
- Kemendes RI. (2018). *InfoDATIN: Diabetes mellitus*. Pusat Data dan Informasi

- Kementerian Kesehatan RI, 1–12. Masyarakat, 15(2), 45–52.
- Nuraisyah, F. (2018). Faktor risiko diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 120–127. <https://doi.org/10.31101/jkk.395>
- 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. <https://doi.org/10.1515/labmed-2018-0016>
- Soewondo, P., Ferrario, A., & Tahapary, D. L. (2013). Challenges in diabetes management in Indonesia: A literature review. *Globalization and Health*, 9(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1744-8603-9-63>
- Utami, I. K., Dewi, N. P., & Magfirah, M. (2022). Penyuluhan jenis obat diabetes mellitus serta cara konsumsi yang benar Desa Lampo, Sulawesi Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(3), 109–115. <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i3.18263>
- WHO. (2021). Diabetes: Key facts. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Yuniarti, N., & Pramono, R. B. (2020). Pengaruh pola hidup sehat terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus di Indonesia. *Jurnal Kesehatan*