

Penyuluhan tentang Tips dan Trik mencegah Diabetes Melitus pada Usia Dewasa Awal dan Madya Di Desa Kayu Laut Kecamatan Panyabungan Selatan

Febrina Angraini Simamora¹, Asnil Adli Simamora¹, Dina Mariana Manurung¹, Mei Adelina Harahap¹ Juni Andriani Rangkuti², Deasy Yolanda³, Ahda Maulana³

¹Dosen Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

²Dosen Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

³Mahasiswa Prodi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan

(febrina.angraini@yahoo.com)

ABSTRAK

Diabetes merupakan suatu penyakit yang menyebabkan gangguan Kesehatan global yang menimpa jutaan orang di seluruh dunia dengan kasus yang terus meningkat setiap tahunnya. Gaya hidup yang salah, seperti malas atau kurang bergerak, minum-minuman keras, sering bergadang atau kurang istirahat, makan berlebihan terutama mengandung karbohidrat tinggi memudahkan timbulnya penyakit diabetes mellitus. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus pada usia dewasa awal dan madya di desa Kayu Laut. Sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas peserta sebanyak 23 peserta (65,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang pencegahan diabetes melitus, namun setelah dilakukan penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan peserta yaitu mayoritas peserta sebanyak 28 peserta (80%) memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan diabetes melitus. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pengetahuan Masyarakat tentang perilaku hidup sehat setelah dilaksanakan penyuluhan mengalami peningkatan signifikan. Melalui kegiatan ini diharapkan Masyarakat dapat menyadari pentingnya gaya hidup sehat dan tindakan-tindakan pencegahan diabetes melitus pada usia dewasa awal dan madya.

Kata kunci : tips dan trik, pencegahan diabetes melitus, dewasa awal dan madya

ABSTRACT

Diabetes is a disease that causes global health problems affecting millions of people around the world with cases continuing to increase every year. Wrong lifestyles, such as being lazy or not moving enough, drinking alcohol, often staying up late or not getting enough rest, eating excessively, especially those containing high carbohydrates, make it easier for diabetes mellitus to occur. The purpose of this activity is to increase public knowledge about preventing diabetes mellitus in early and middle adulthood in Kayu Laut village. Before the counseling, the majority of participants, 23 participants (65.7%) had poor knowledge about preventing diabetes mellitus, but after the counseling, there was an increase in participant knowledge, namely the majority of participants, 28 participants (80%) had good knowledge about preventing diabetes mellitus. Based on the results of the analysis of the data obtained, it can be concluded that public knowledge about healthy living behavior after the counseling has increased significantly. Through this activity, it is hoped that the public can realize the importance of a healthy lifestyle and preventive measures for diabetes mellitus in early and middle adulthood.

Keywords: tips and tricks, prevention of diabetes mellitus, early and middle adulthood

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa DM merupakan penyakit gangguan metabolisme yang memiliki ciri kondisi hiperglikemik kronis dengan gangguan metabolisme lemak, karbohidrat, dan protein. Kondisi ini disebabkan karena adanya kegagalan sekresi insulin oleh pankreas, kerja insulin dalam tubuh, atau keduanya. DM sendiri diklasifikasikan menjadi dua tipe yaitu tipe 1 dan tipe 2 (Baena-Díez et al., 2016).

Sebagian besar penderita DM mengalami tipe 2. Pasien dengan DM tipe 2 hanya dapat melakukan kontrol gula darah seumur hidup melalui terapi obat serta penerapan gaya hidup sehat. Kondisi ini berarti penderita DM tipe 2 dibebani dengan berbagai tuntutan baru. Tuntutan tersebut meliputi perawatan medis, aktivitas fisik, perubahan pola makan, perencanaan, dan monitoring diri (Berry et al., 2015).

Indonesia merupakan negara yang menduduki peringkat keempat tertinggi penderita DM. Riskesdas (2018) memaparkan data bahwa sebanyak 8,4 juta jiwa penduduk Indonesia pada tahun 2000 menderita diabetes. Jumlah ini diperkirakan terus mengalami peningkatan hingga 21,3 juta pada tahun 2030. Angka penderita DM di setiap provinsi di Indonesia mulai tahun 2013 – 2018 terus mengalami peningkatan sekitar 2 – 3,4%.

Peningkatan risiko terjadinya diabetes dapat dipengaruhi oleh faktor usia, khususnya pada usia 45-60 tahun karena pada usia tersebut terjadi peningkatan intoleransi glukosa. Adanya proses penuaan dapat menyebabkan berkurangnya kerja sel pankreas dalam memproduksi insulin (Smeltzer, S.C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, 2010).

Diabetes melitus tidak dapat disembuhkan dan jumlah penderitanya terus meningkat. Namun diabetes melitus dapat

dicegah dengan cara mengubah gaya hidup yang lebih sehat dengan menjaga pola makan dengan gizi seimbang, olahraga teratur, membatasi makanan dan minuman yang manis. Olahraga dapat meningkatkan sensitivitas pada insulin, membakar lemak yang berlebih, dan mengurangi stress. Pola makan bagi penderita prediabetes yaitu dengan makan rendah kalori, rendah lemak, rendah gula (Brekke et al., 2003; Soelistijo, 2021).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang pentingnya Tindakan pencegahan diabetes melitus dalam kehidupan sehari-hari.

Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Masyarakat khususnya usia dewasa awal dan madya dapat meningkatkan perilaku hidup sehat dengan memodifikasi gaya hidup dalam Upaya pencegahan terjadinya penyakit diabetes melitus.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan dua tahap, pertama adalah dengan memberikan edukasi kepada Masyarakat usia dewasa awal dan madya di Puskesmas Kayu Laut dan di desa Kayu Laut dengan pendampingan fasilitator.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa prodi Profesi Ners selama melaksanakan praktek keperawatan komunitas yang terdiri dari 5 dosen (Ketua : Ns. Febrina Angraini Simamora, M.Kep dan Anggota : Ns. Asnil Adli Simamora, M.Kep, Dina Mariana Manurung, M.Kes Juni Andriani Rangkuti, SST, M.KM, dan Mei Adelina Harahap) dan 2 mahasiswa prodi profesi ners (Deasy Yolanda dan Ahda Maulana).

Sebelum dilakukan penyuluhan, di awal pengabdian Masyarakat dilakukan pre

test untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta tentang Tindakan pencegahan diabetes melitus. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi atau pendidikan kesehatan ini akan menggunakan media menarik dengan audio visual agar mudah dipahami oleh peserta. Pemberian edukasi dengan metode ceramah di lakukan dengan alat bantu pendukung seperti: infokus projector dan screen. Materi pelatihan yang diberikan meliputi: gaya hidup sehat, Tindakan pencegahan diabetes melitus.

Setelah pemberian edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan post test untuk menggali apakah terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta penyuluhan.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 35 peserta yang merupakan Masyarakat desa kayu laut. Kegiatan ini dilakukan setelah pelaksanaan senam sehat di Puskesmas Kayu Laut. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 9 November 2024 dan bertempat di Puskesmas Kayu Laut. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan tentang Tindakan-tindakan pencegahan diabetes melitus. Sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian ini dibagikan kuisisioner yang digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui pemahaman peserta tentang materi yang disampaikan. Materi disajikan dalam bentuk ceramah, dan tanya jawab dengan peserta kegiatan.

Hasil yang didapatkan adalah dengan diadakan kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan tentang Tindakan-tindakan pencegahan diabetes melitus pada peserta penyuluhan. Hal ini diketahui dari hasil pre dan post test yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan.

Berikut hasil pre dan post test pengetahuan peserta penyuluhan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang

Tindakan pencegahan diabetes melitus pada usia dewasa awal dan madya di desa Kayu Laut.

Tabel 1 : distribusi frekuensi dan persentase pengetahuan tentang pencegahan diabetes melitus di desa Kayu Laut Mandailing Natal.

Tingkat pengetahuan peserta	f	(%)
Pre test		
Baik	12	34,3
Kurang	23	65,7
Post test		
Baik	28	80
Kurang	7	20

Dari table tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang Tindakan pencegahan diabetes melitus di desa kayu laut. Sebelum dilakukan penyuluhan, mayoritas peserta sebanyak 23 peserta (65,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang pencegahan diabetes melitus, namun setelah dilakukan penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan peserta yaitu mayoritas peserta sebanyak 28 peserta (80%) memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan diabetes melitus.

Hal yang sama didapatkan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa Pemberian edukasi empat pilar penatalaksanaan diabetes melitus tipe 2 dengan media WhatsApp efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku pasien Prolanis(Yunitasari et al., 2019).

Kegiatan penyuluhan menggunakan audio visual mengenai pentingnya kepatuhan dalam menjalani diet diabetes melitus. Serta meningkatkan peran keluarga dalam pendampingan pasien sehingga komplikasi diabetes mellitus dapat dicegah (Anggi & Rahayu, 2020).

Hal yang sama didapatkan dari kegiatan pengabdian Masyarakat sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan penyakit degeneratif dapat ditekan melalui pengendalian factor risiko yaitu pengurangan konsumsi rokok, alkohol, gula dan garam, peningkatan konsumsi buah dan sayur, meningkatkan aktifitas fisik melalui olah raga, mencegah kegemukan, pengendalian stress dengan kegiatan rekreasi serta melakukan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah secara teratur. Upaya pencegahan penyakit degeneratif dapat dilakukan oleh Masyarakat secara mandiri melalui kegiatan Posbindu (Simamora & Hidayah, 2022).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan tentang tips dan trik mencegah diabetes melitus pada usia dewasa awal dan madya sangat penting dilakukan untuk pengendalian peningkatan kejadian penyakit degeneratif.

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan tentang Tindakan pencegahan diabetes melitus setelah diberikan penyuluhan.

5. REFERENSI

- Anggi, S. A., & Rahayu, S. (2020). Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 15(1), 124–138. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v15i1.71>
- Baena-Díez, J. M., Peñafiel, J., Subirana, I., Ramos, R., Elosua, R., Marín-Ibañez, A., Guembe, M. J., Rigo, F., Tormo-Díaz, M. J., Moreno-Iribas, C., Cabré, J. J., Segura, A., García-Lareo, M., De La Cámara, A. G., Lapetra, J., Quesada, M., Marrugat, J., Medrano, M. J., Berjón, J., ... Grau, M. (2016). Risk of cause-specific death in

individuals with diabetes: A competing risks analysis. *Diabetes Care*, 39(11), 1987–1995. <https://doi.org/10.2337/dc16-0614>

- Berry, E., Lockhart, S., Davies, M., Lindsay, J. R., & Dempster, M. (2015). Diabetes distress: Understanding the hidden struggles of living with diabetes and exploring intervention strategies. *Postgraduate Medical Journal*, 91(1075), 278–283. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2014-133017>
- Brekke, H. K., Jansson, P. A., Månsson, J. E., & Lenner, R. A. (2003). Lifestyle changes can be achieved through counseling and follow-up in first-degree relatives of patients with type 2 diabetes. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(7), 835–843.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Simamora, F. A., & Hidayah, A. (2022). Skrining Penyakit Degeneratif pada Masyarakat Desa Simatorkis Sisoma Kecamatan Angkola Barat Tapanuli Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(2), 6–9. <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i2.834>
- Smeltzer, S.C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2010). *Brunner & Suddart's Textbook of Medical Surgical Nursing (12th)* (S. C. O. S. Suzanne C. Smeltzer (ed.); 12th ed.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. In *PB Perkeni*. www.ginasthma.org.
- Yunitasari, T., Yuniarti, Y., & Mintarsih, S. N. (2019). Efektivitas Edukasi Empat Pilar Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terhadap Pengetahuan, Sikap,

Dan Perilaku Pasien Prolanis. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 131–134.
<https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5108>

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

