

Sosialisasi dan Penyuluhan Pencegahan Diabetes Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Kota Makassar

Icsa Alif Algiffai Yunus^{*1}, Adhe Ratna Sari², Lutfia Mutmainna³, Nadila Nurul A.L⁴, Riski Amalia Arula⁵, Siti Munawarah SR⁶, St. Dewi Afriliani. R⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

*e-mail: Alifyunus0901@gmail.com

Received: 5 August 2024, Revised: 12 September 2024, Accepted: 26 September 2024

Abstrak

Diabetes adalah kondisi kronis yang terjadi ketika kadar glukosa darah tetap di atas batas normal. Ini terjadi jika Pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah) atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. World Health Organization (WHO) tahun 2011 jumlah penderita diabetes melitus di dunia 200 juta jiwa, Indonesia menempati urutan keempat terbesar dalam jumlah penderita diabetes melitus di dunia setelah India, Cina, dan Amerika Serikat. Salah satu faktor yang menentukan perilaku kesehatan seseorang adalah tingkat pengetahuan. Sehingga dapat dikatakan tingkat pengetahuan seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam berperilaku mengontrol kadar gula darah. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah RW/RT 005/006 Kelurahan Bulurokeng adalah edukasi melalui penyuluhan kesehatan mengenai Diabetes Mellitus dalam bentuk ceramah dan diskusi. Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai Diabetes Mellitus. Dengan demikian, Tingkat pengetahuan memiliki peranan yang sangat penting dalam mengubah perilaku seseorang.

Kata kunci: Diabetes, pencegahan, penyuluhan, sosialisasi

Abstract

Diabetes is a chronic condition that occurs when blood glucose levels remain above normal limits. This occurs when the Pancreas does not produce enough insulin (a hormone that regulates blood sugar) or when the body cannot effectively utilise the insulin it makes. World Health Organisation (WHO) in 2011, the number of people with diabetes mellitus in the world was 200 million people. Indonesia ranked fourth largest in the number of people with diabetes mellitus in the world after India, China, and the United States. One of the factors that determines a person's health behaviour is the level of knowledge. So it can be said that a person's level of knowledge plays a very important role in behaving to control blood sugar levels. The method used in community service activities in the RW/RT 005/006 area of Bulurokeng Village is education through health counselling on Diabetes Mellitus in the form of lectures and discussions. There are differences in the level of knowledge between before and after health counselling about Diabetes Mellitus. Thus, the level of knowledge has a very important role in changing a person's behaviour.

Keywords: Diabetes, prevention, extension, socialisation

PENDAHULUAN

Diabetes adalah kondisi kronis yang terjadi ketika kadar glukosa darah tetap di atas batas normal. Ini terjadi jika Pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah) atau ketika tubuh tidak dapat secara efektif menggunakan insulin yang dihasilkannya. Berdasarkan survei yang dilakukan Badan Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) tahun 2011 jumlah penderita diabetes melitus di dunia 200 juta jiwa, Indonesia menempati urutan keempat terbesar dalam jumlah penderita diabetes melitus di dunia

setelah India, Cina, dan Amerika Serikat (World Health Organization) Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit gangguan metabolik menahun yang lebih dikenal sebagai pembunuh manusia secara diam-diam atau “Silent killer”. Seringkali manusia tidak menyadari apabila orang tersebut telah menyandang diabetes, dan seringkali mengalami keterlambatan dalam menanganinya sehingga banyak terjadi komplikasi. Diabetes juga dikenal sebagai “Mother of Disease” karena merupakan induk atau ibu dari penyakit-penyakit lainnya seperti hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, gagal ginjal dan kebutaan [1].

Diabetes Mellitus disebut dengan the silent killer karena penyakit ini dapat mengenai semua organ tubuh dan menimbulkan berbagai macam keluhan. Penyakit yang akan ditimbulkan antara lain gangguan penglihatan mata, katarak, penyakit jantung, sakit ginjal, impotensi seksual, luka sulit sembuh dan membusuk/gangren, infeksi paru-paru, gangguan pembuluh darah, stroke dan sebagainya. Tidak jarang, penderita DM yang sudah parah menjalani amputasi anggota tubuh karena terjadi pembusukan. Untuk menurunkan kejadian dan keparahan dari Diabetes Melitus tipe 2 maka dilakukan pencegahan seperti modifikasi gaya hidup dan pengobatan seperti obat oral hiperglikemik dan insulin [2]. Melihat bahwa Diabetes Mellitus akan memberikan dampak terhadap kualitas sumber daya manusia dan peningkatan biaya kesehatan yang cukup besar, maka sangat diperlukan program pengendalian Diabetes Mellitus Tipe 2. Diabetes Mellitus Tipe 2 bisa dicegah, ditunda kedatangannya atau dihilangkan dengan mengendalikan faktor resiko [3]. Tingginya prevalensi Diabetes Melitus tipe 2 disebabkan oleh faktor risiko yang tidak dapat berubah misalnya jenis kelamin, umur, dan faktor genetik yang kedua adalah faktor risiko yang dapat diubah misalnya kebiasaan merokok tingkat pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, Indeks Masa Tubuh, lingkaran pinggang [2].

Penelitian- penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa demografi, faktor perilaku dan gaya hidup, serta keadaan klinis atau mental berpengaruh terhadap kejadian DM Tipe 2 [4]. Berdasarkan analisis data Riskesdas tahun 2007 yang dilakukan oleh Irawan, didapatkan bahwa prevalensi DM tertinggi terjadi pada kelompok umur di atas 45 tahun sebesar 12,41%. Analisis ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan kejadian DM dengan faktor risikonya yaitu jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, pekerjaan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, Indeks Masa Tubuh, lingkaran pinggang, dan umur. Sebesar 22,6 % kasus DM Tipe 2 di populasi dapat dicegah jika obesitas sentral diintervensi [4].

Menurut konsensus Perhimpunan Endokrinologi Indonesia, pilar pengendalian DM meliputi latihan jasmani, terapi gizi medis, intervensi farmakologis, dan edukasi. Keberhasilan proses kontrol terhadap penyakit DM salah satunya ditentukan oleh kepatuhan pasien dalam mengelola pola makan atau diet sehari-hari. Hal ini agar mencegah timbulnya komplikasi dari penyakit DM. Prinsip pengaturan makan pada penderita DM hampir sama dengan anjuran makan untuk masyarakat umum yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi masing-masing individu. Penderita diabetes melitus perlu ditekankan pentingnya keteraturan makan dalam hal jadwal makan, jenis dan jumlah makanan, terutama pada mereka yang menggunakan obat penurun glukosa darah atau insulin. Studi yang dilakukan Sunjaya (2011) menemukan bahwa kelompok umur yang paling banyak menderita diabetes mellitus adalah kelompok umur 45-52 (47,5%). Selain itu, jenis kelamin, pekerjaan juga menjadi faktor resiko untuk terkena penyakit DM. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kadar gula darah,

merokok juga merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan kadar gula darah tidak terkendali [5].

Berdasarkan permasalahan yang ada pada masyarakat dan untuk meningkatkan pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan untuk mencegah terjadinya Diabetes Mellitus, maka pengabdian ini dilakukan yaitu penyuluhan Kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat untuk pencegahan Diabetes Mellitus dengan sasaran Masyarakat yang berada di Kelurahan Bulurokeng, Kecamatan Biringkanaya, Makassar.

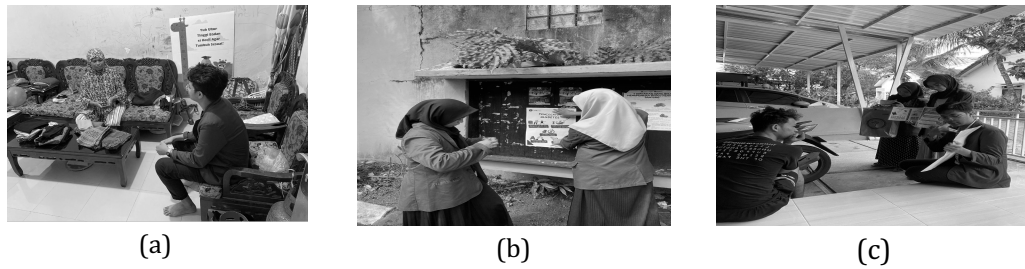
METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah RW/RT 005/006 Kelurahan Bulurokeng adalah edukasi melalui penyuluhan kesehatan mengenai Diabetes Mellitus dalam bentuk ceramah dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan pada tanggal 22 Desember 2022. Peserta penyuluhan kesehatan adalah warga/penduduk di wilayah RW/RT 005/006 Villa Mutiara Elok VII-XIX Kelurahan Bulurokeng. Untuk mengetahui terdapatnya peningkatan pengetahuan mengenai Diabetes Mellitus dilakukan pre test (sebelum penyuluhan) dan post test (sesudah penyuluhan) pada waktu yang sama saat penyuluhan kesehatan dilakukan dengan memberikan kuesioner berisi pertanyaan yang terkait Diabetes Mellitus sesuai dengan materi yang akan diberikan pada saat penyuluhan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pre dan post test bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan antara sebelum dengan sesudah penyuluhan kesehatan. Rata-rata skor tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan kesehatan sebesar 75,5, sedangkan sesudah penyuluhan kesehatan diperoleh skor sebesar 100. Notoadmodjo (2010) berpendapat bahwa salah satu faktor yang menentukan perilaku kesehatan seseorang adalah tingkat pengetahuan. Sehingga dapat dikatakan tingkat pengetahuan seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam berperilaku mengontrol kadar gula darah [6]. Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Alfiani, dkk menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan Diabetes Mellitus dengan gaya hidup pasien Diabetes Mellitus ($p\text{-value}=0,000$) [7].

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Susanti, dkk menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus ($p\text{-value}=0,000$). Sehingga dapat disimpulkan seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi, akan cenderung mengendalikan kadar gula darahnya untuk kesehatannya dengan menerapkan perilaku sehat, dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah [8]. Hal ini dapat diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Jazilah, Rahmadiliyani dan Muhlisin, Kunaryanti, dkk, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan pengendalian kadar glukosa darah [9]. Dengan demikian, tingkat pengetahuan seseorang sangat memengaruhi perilaku dalam mengendalikan kadar glukosa darah, sebagaimana diperkuat oleh penelitian Jazilah dan Rahmadiliyani dan Muhlisin [10].



Gambar 1. Poster (a) perizinan poster (b) pemasangan poster (c) penyuluhan poster

Gambar 1. Meliputi poster tentang diabetes. Dimana sebelum intervensi berjalan, pada poin (a) dilakukan perizinan kepada tokoh masyarakat RT 006. Poin (b) melakukan penempelan poster pada papan informasi yang berada di daerah tersebut. Dan poin (c) melakukan penyuluhan menggunakan poster kepada masyarakat setempat.

Tabel 1. Hasil Pre/Post Test Diabetes

Pertanyaan	Pre-Test				Post-Test			
	Ya		Tidak		Ya		Tidak	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Apakah anda mengetahui apa itu Diabetes ?	12	85,7	-	-	14	100	-	-
Mengonsumsi banyak makanan yang mengandung glukosa tinggi dapat meningkatkan resiko terkena diabetes?	14	100	-	-	14	100	-	-
Berolahraga dan melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan pencegahan terkena diabetes?	10	71,4	-	-	14	100	-	-
Apakah lansia beresiko tinggi terkena diabetes?	8	57,1	-	-	14	100	-	-
Apakah anak dari orang tua pengidap diabetes merupakan orang yang beresiko tinggi terkena diabetes?	9	64,3	-	-	14	100	-	-

Sebelum penyuluhan, masyarakat telah memiliki pemahaman dasar terkait penyakit diabetes, meskipun masih terdapat kesenjangan pengetahuan. Hal ini terlihat dari persentase jawaban yang kurang tepat untuk pertanyaan nomor 4, yaitu "Apakah lansia beresiko tinggi terkena diabetes?" berjumlah 6 orang (42,9%) responden menjawab tidak. Setelah dilakukan penyuluhan, dari kuesioner post-test yang diberikan kepada masyarakat RW 05 RT 06 tentang

penyakit diabetes secara keseluruhan, dilihat dari pertanyaan dan jawaban yang diberikan responden bahwa seluruhnya telah berpengetahuan positif.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah yang memiliki tingkat dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai Diabetes Mellitus. Dengan demikian, Tingkat pengetahuan memiliki peranan yang sangat penting dalam mengubah perilaku seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan tinggi cenderung akan menerapkan pola makan yang sehat (berperilaku sehat) dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan rendah. Sehingga diharapkan bagi institusi pelayanan kesehatan (Puskesmas Kelurahan Bulurokeng) yang berada di sekitar wilayah Kelurahan Bulurokeng untuk aktif memberikan edukasi berupa penyuluhan kesehatan kepada masyarakat secara berkala dalam rangka meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit Diabetes Mellitus dan aktif menggerakkan program kesehatan lainnya bersama masyarakat untuk mencegah Diabetes Mellitus dan mengendalikan kadar gula darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Dosen Pembimbing Ibu Rezky Aula Yusuf, SKM.,MS Pihak Pemerintah setempat, RT/RW serta Tokoh Masyarakat dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyuluhann ini baik yang secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization (WHO), 2016. WHO Global Report 2016.
- [2] Fatimah, R. N. (2015). Diabetes melitus tipe 2. Jurnal Majority, 4(5).
- [3] Kementerian Kesehatan. (2010). Petunjuk Teknis Pengukuran Faktor Risiko Diabetes Melitus.
- [4] Irawan, Dedi. (2010). Prevalensi dan Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Daerah Urban Indonesia (Analisa Data Sekunder Riskesdas 2007). Thesis Universitas Indonesia
- [5] Trisnawati, S. K., & Setyorogo, S. (2013). Faktor risiko Kejadian diabetes melitus tipe II di puskesmas kecamatan cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(1), 6-11
- [6] Notoadmodjo, 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta; Penerbit Rineka Cipta.
- [7] Nurul Alfiani dkk. (2017). Hubungan Pengetahuan Diabetes Melitus Dengan Aya Hidup Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Tingkat II dr. SOEPRAOEN MALANG . Nursing News, 390-402.
- [8] Susanti dkk. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. Jurnal Kesehatan Vokasional, 29-34.
- [9] Rahmadiliyani N., Muhlisin A., 2008. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Penyakit DanKomplikasi Pada Penderita Diabetes MelitusDengan Tindakan Mengontrol Kadar GulaDarah Di Wilayah Kerja Puskesmas I Gatak Sukoharjo. Jurnal Ilmu KeperawatanUniversitas Muhammadiyah Surakarta. 1: 63-7.
- [10] Kunaryanti, Annisa A, dan Riyani W. 2018. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus Dengan Perilaku Mengontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Rawat Jalan Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Jurnal Kesehatan. Vol. 11, No. 1