

Pendidikan Kesehatan tentang Diabetes Melitus pada Masyarakat RT 3 Kelurahan Curug, Kota Depok

Valentina Dili Ariwati*, Martina, Rori Theresia Ka, Kurnia Kusumawati, Hayatun Nufus, Anggi, Bella Ayu Wandira

Email: valentinadiliariwati@gmail.com

Politeknik Kesehatan Genesis Medicare Depok, Indonesia
Jln. Gas Alam No. 20 Kota Depok

DOI:
[10.37402/abdimaship.vol4.iss1.217](https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol4.iss1.217)

Riwayat artikel:

Diterima
28/12/2022
Direvisi
9/1/2023
Diterbitkan
14/2/2023

Abstrak

Penyakit diabetes melitus merupakan penyakit metabolik akibat terjadi gangguan insulin, yang ditandai dengan adanya peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia). Angka kejadian penyakit diabetes di dunia terus mengalami peningkatan. Diabetes dapat menyebabkan kebutaan, gagal ginjal, serangan jantung, stroke, dan amputasi anggota tubuh bagian bawah. Diabetes dapat dicegah dengan gaya hidup sehat seperti pola makan, aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, dan mengurangi konsumsi rokok. Salah satu upaya peningkatan pengetahuan untuk mencegah diabetes adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan pada masyarakat. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk mencegah penyakit DM. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan dengan ceramah dan diskusi tentang: pengertian penyakit DM; tanda dan gejala; faktor risiko; pencegahan; dan komplikasi. Media yang digunakan adalah *leaflet*. Tahapan pendidikan kesehatan yang dilakukan antara lain pre-test, ceramah dan tanya jawab, post-test. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan, hampir seluruh dari peserta mengetahui dengan baik materi yang diberikan.

Kata kunci: pendidikan kesehatan; diabetes melitus.

Valentina Dili Ariwati*,
Martina, Rori Theresia Ka,
Kurnia Kusumawati,
Hayatun Nufus,
Anggi,
Bella Ayu Wandira

Abstract

Diabetes mellitus is a metabolic disease caused by insulin disorders, which is characterized by increased blood glucose levels (hyperglycemia). The incidence of diabetes in the world continues to increase. Diabetes can cause blindness, kidney failure, heart attack, stroke, and lower limb amputation. Diabetes can be prevented with a healthy lifestyle such as diet, physical activity, maintaining an ideal body weight, and reducing cigarette consumption. One of the efforts to increase knowledge to prevent diabetes is to provide health education to the society. The purpose of this society service is to increase public knowledge to prevent diabetes. The method used is health education with lectures and discussions about: the definition of DM; signs and symptoms; risk factor; prevention; and complications. The media used is a leaflet. Stages of health education carried out include pre-test, lecture-question and answer, post-test. The results showed that after being given health education, almost all of the participants knew the material provided.

Keywords: health education; diabetes mellitus.

1. Pendahuluan

Penyakit Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit merupakan salah satu jenis penyakit metabolik yang terjadi akibat kelainan pada sekresi insulin, kinerja insulin, atau gabungan keduanya. DM ditandai dengan adanya peningkatan kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia).⁽¹⁾ Kejadian diabetes pada masyarakat di dunia terus mengalami peningkatan. Tahun 1980 sebanyak 108 juta orang dan pada tahun 2014 menjadi 422 orang. Pada tahun 2019 sebanyak 463 juta orang di dunia mengalami diabetes. Angka kematian berdasarkan usia akibat diabetes mengalami peningkatan dari tahun 2000 sampai 2019 sebesar 3%. Diabetes menjadi penyebab utama terjadinya kebutaan, gagal ginjal, serangan jantung, stroke, dan amputasi anggota tubuh bagian bawah. Diabetes tipe 2 dapat dicegah dengan pola makan yang sehat, aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan ideal, dan mengurangi konsumsi rokok. Diabetes dapat diobati dan komplikasinya dapat dihindari dengan pengaturan pola makan, aktivitas fisik, obat-obatan, dan pemeriksaan rutin, serta pengobatan komplikasi.^(2,3)

Asia Tenggara menempati peringkat ke-3 dengan prevalensi diabetes tertinggi di dunia yaitu sebesar 11,3%. Indonesia termasuk dalam peringkat ke 7 dari 10 negara dengan penderita diabetes tertinggi di dunia pada tahun 2019 yaitu sebesar 10,7 juta penduduk. Hasil Riskesdas tahun 2013-2018 menunjukkan peningkatan prevalensi diabetes melitus di Indonesia. Hampir semua provinsi di Indonesia mengalami menunjukkan peningkatan prevalensi.⁽⁴⁾ Prevalensi penderita DM di Jawa Barat pada penduduk usia \geq sebesar 1,7%.⁽⁵⁾

Jumlah penderita DM yang mendapatkan pelayanan kesehatan di Kota Depok pada tahun 2020 sebanyak 46.149 orang dari estimasi penderita DM sebanyak 50.631 orang.⁽⁶⁾

Penyakit DM harus menjadi perhatian khusus bagi tenaga kesehatan karena prevalensinya yang tinggi dan terus meningkat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mencegah penyakit DM adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pendidikan kesehatan pada level keluarga dan individu. Kemudahan dalam memperoleh informasi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Pendidikan kesehatan membantu masyarakat untuk lebih cepat memperoleh pengetahuan baru. Hal ini sesuai dengan lima pilar penatalaksanaan DM antara lain diet, latihan, pemantauan, terapi, dan pendidikan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan untuk mencapai tujuan kesehatan perorangan, keluarga, dan masyarakat.⁽⁷⁾

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat RT 3 Kelurahan Curug, Kota Depok tentang penyakit diabetes melitus. Dengan diadakannya kegiatan pendidikan kesehatan diharapkan peserta dapat memahami tentang pengertian penyakit DM, tanda dan gejala, faktor risiko, pencegahan, dan komplikasi dari penyakit DM sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat.

2. Metode

Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan pada tanggal 28-29 Oktober 2022 di Politeknik Kesehatan Genesis Medicare.

Sasaran dalam pendidikan kesehatan ini adalah masyarakat RT 3 Kelurahan Curug, Kota Depok. Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan dengan komunikasi interpersonal dari dosen dan mahasiswa kepada masyarakat yang datang, dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Diskusi dilakukan dengan tanya jawab seputar penyakit DM antara lain pengertian, tanda gejala, faktor risiko, pencegahan, dan komplikasi yang terjadi akibat penyakit DM. Media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini adalah *leaflet*. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, peserta diberikan pertanyaan pre test untuk mengetahui pengetahuan awal tentang diabetes melitus. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, peserta diberikan pertanyaan ulang untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman atas pendidikan kesehatan yang telah diberikan. Pertanyaan diberikan dalam bentuk lisan terstruktur dengan pedoman pertanyaan yang sudah disiapkan. Media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan berupa *leaflet*.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pendidikan kesehatan diikuti sebanyak 42 peserta yang merupakan warga RT 3 Kelurahan Curug, Kota Depok. Sebagian besar peserta yang mengikuti kegiatan ini berjenis kelamin perempuan (73,8%). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penderita DM pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, yang ditunjukkan dengan angka 1,78% pada perempuan dan 1,21% pada laki-laki. Jumlah ini meningkat jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013, yaitu 1,7%

pada perempuan dan 1,4% pada laki-laki. Data ini menunjukkan bahwa prevalensi pada perempuan menunjukkan sedikit peningkatan dan pada laki-laki menunjukkan penurunan.⁽⁴⁾ Berdasarkan data tersebut, maka tepat jika pendidikan kesehatan diberikan pada sebagian besar perempuan.

Peserta kegiatan pendidikan kesehatan Sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan SMA/SMK yaitu 71,4%. Hasil Riskesdas 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa proporsi penderita DM lebih tinggi pada pasien dengan latar belakang Pendidikan tinggi, yaitu sebesar 2,5% dan 2,8%. Pasien dengan Pendidikan lebih rendah memiliki prevalensi kurang dari 2%. Hal ini terkait dengan gaya hidup dan akses terhadap deteksi dini kasus penyakit DM di fasilitas pelayanan kesehatan.⁽⁴⁾

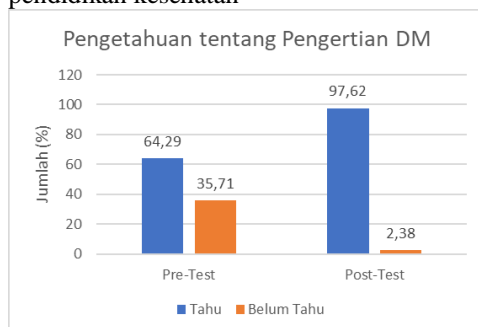
Sebagian besar peserta bekerja mengurus rumah tangga (57,1%). Hasil analisis data menunjukkan bahwa rentang umur peserta antara 18-56 tahun. Prevalensi DM meningkat seiring bertambahnya umur. Puncak kasus penderita DM terbanyak pada usia 55-64 tahun. Hasil Riskesdas pada tahun 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit DM meningkat pada setiap tahunnya yang terjadi pada kelompok umur 45-54 tahun, 65-74 tahun, dan ≥ 75 tahun.⁽⁴⁾ Dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan tepat dilakukan pada usia 18-56 tahun. Hal ini untuk membantu pencegahan dan penanganan lebih tepat jika sudah terlanjur mengalami tanda dan gejala penyakit DM.

Materi pendidikan kesehatan meliputi:

Pengertian Diabetes Melitus

Pada materi ini peserta diberikan penjelasan tentang pengertian penyakit DM dan jenis-jenis dari penyakit DM. Peserta diberikan penjelasan bahwa DM terdiri dari 3 jenis yaitu tipe 1, tipe 2, dan DM gestasional. Untuk dapat mengetahui jenis penyakit DM apa yang diderita, perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan secara lengkap. Penjelasan diberikan secara langsung dengan metode ceramah dan tanya jawab. Dengan diberikan penjelasan ini diharapkan peserta tahu tentang apa yang harus dilakukan jika ingin mengetahui apakah dirinya menderita penyakit DM atau tidak. Hasil analisis data pengetahuan peserta tentang pengertian DM dapat dicermati pada gambar 1. Data menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar peserta (64,29%) belum mengetahui dengan baik tentang pengertian penyakit DM. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hampir dari seluruh responden (97,62%) sudah mengetahui pengertian penyakit DM.

Gambar 1. Pengetahuan tentang pengertian DM sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan



Sumber: Data Primer (2022)

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik yang bersifat kronis (menahun), ditandai dengan kadar gula darah yang tinggi.

Kategori diabetes melitus meliputi diabetes melitus tipe 1, diabetes melitus tipe 2, dan diabetes melitus gestasional. Diabetes melitus tipe 1 terjadi karena kerusakan sel beta pankreas yang menyebabkan produksi insulin tidak ada sama sekali, sehingga kadar gula darah meningkat. Diabetes melitus tipe 2 terjadi akibat sekresi insulin oleh pankreas menurun, sehingga kadar gula darah meningkat. Diabetes melitus gestasional merupakan kenaikan gula darah pada masa kehamilan yang biasanya terjadi pada minggu ke-24. Kadar gula darah akan kembali normal setelah persalinan.⁽⁴⁾ Pemahaman suatu materi akan lebih mudah dipahami jika diberikan penjelasan secara langsung, misalnya melalui ceramah dan diskusi. Hal ini akan mempengaruhi pengetahuan dan sikap dalam mencegah penyakit DM.⁽⁸⁾

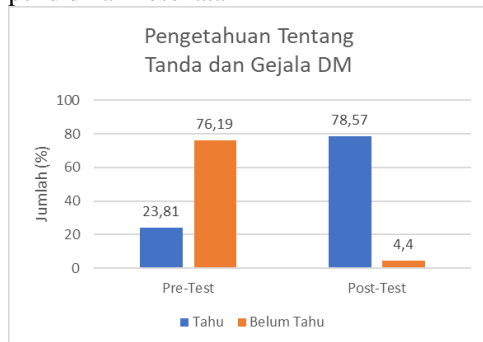
Tanda dan Gejala

Tanda dan gejala penyakit DM perlu dipahami dengan baik supaya peserta dapat melakukan deteksi dini terkait apa yang saat ini sedang dialami. Pada materi ini peserta diberikan penjelasan berupa ceramah dan tanya jawab tentang tanda dan gejala penyakit DM. Gambar 2. menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta (76,19%) belum mengetahui tanda dan gejala penyakit DM secara rinci sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hampir seluruh peserta (78,57%) mengetahui tentang tanda dan gejala penyakit DM.

Tanda dan gejala penyakit DM tergolong dalam keluhan klasik dan keluhan lainnya. Keluhan klasik yang merupakan tanda dan gejala DM antara lain: sering buang air kecil (*poliuria*); mudah lapar

(*polifagia*); sering haus (*polidipsi*); penurunan berat badan secara drastis tanpa penyebab yang jelas; dan sering merasa lemas. Keluhan lainnya yang menjadi tanda dan gejala penyakit DM antara lain: kesemutan; gatal di daerah genitalia; pada wanita sering mengalami keputihan; bila terluka menjadi sulit sembuh; memiliki bisul yang hilang timbul; penglihatan kabur; mudah mengantuk; dan disfungsi ereksi.⁽¹⁾ Pendidikan kesehatan tentang penyakit DM merupakan intervensi yang terbaik dalam mencegah penyakit DM, sehingga peserta dapat menentukan sikap positif pencegahan diabetes melitus tipe 2.⁽⁹⁾

Gambar 2. Pengetahuan tentang tanda dan gejala DM sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan



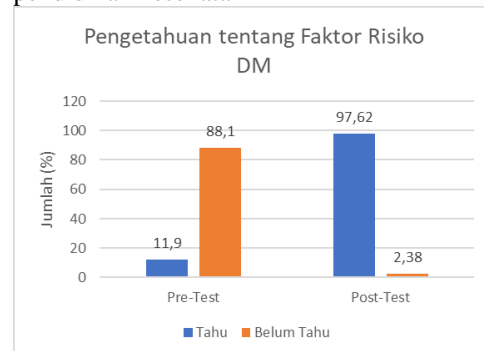
Sumber: Data Primer (2022)

Faktor Risiko

Gambar 3. menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, hampir seluruh peserta (88,1%) belum mengetahui faktor risiko penyakit DM. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hampir seluruh peserta (97,62%) mengetahui tentang faktor risiko penyakit DM. Pada materi ini peserta diberikan penjelasan tentang faktor risiko dan penyebab penyakit DM secara lebih rinci disertai dengan pemberian contoh.

Faktor risiko diabetes melitus terdiri dari faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi antara lain ras, etnik, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan diabetes melitus, riwayat melahirkan bayi >4000 gram, serta riwayat lahir dengan BBLR (<2.500 gram). Faktor risiko yang dapat dimodifikasi berupa berat badan lebih, obesitas abdominal/sentral, dislipidemia, hipertensi, kurang melakukan aktivitas fisik, pola makan tidak sehat dan tidak seimbang seperti konsumsi tinggi kalori, kondisi prediabetes, serta kebiasaan merokok.⁽⁴⁾ Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah memberikan pengaruh untuk meningkatkan pengetahuan tentang DM.⁽¹⁰⁾

Gambar 3. Pengetahuan tentang faktor risiko DM sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan



Sumber: Data Primer (2022)

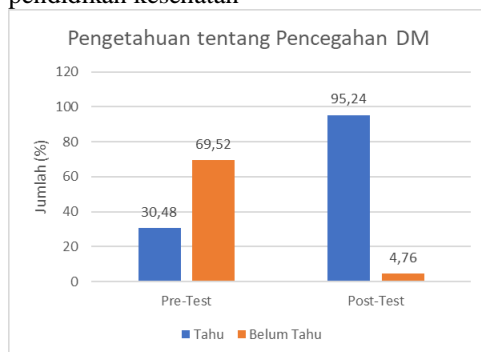
Pencegahan Diabetes

Pada materi ini peserta diberikan penjelasan tentang cara pencegahan penyakit DM disertai dengan contoh. Gambar 4. menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan. Sebagian besar peserta (69,52%) belum mengetahui pencegahan penyakit DM. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hampir seluruh dari

peserta (95,24%) mengetahui tentang pencegahan penyakit DM. Materi pencegahan penyakit DM yang diberikan antara lain tentang menjaga agar berat badan tetap ideal, melakukan aktivitas fisik secara rutin, menghindari gula, menghindari lemak jenuh, dan menghindari kebiasaan merokok.

Materi pencegahan diabetes yang diberikan antara lain: mempertahankan berat badan ideal; melakukan aktivitas fisik secara teratur minimal 30 menit dalam sehari; pengaturan makan sehat dengan menghindari gula dan lemak jenuh; serta menghindari merokok.⁽³⁾ Perlu upaya untuk memperbaiki tindakan responden dalam mencegah DM agar menjadi lebih baik. Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mewujudkan hal ini salah satunya berupa pendidikan kesehatan dengan metode ceramah.⁽¹⁰⁾

Gambar 4. Pengetahuan tentang pencegahan DM sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan



Sumber: Data Primer (2022)

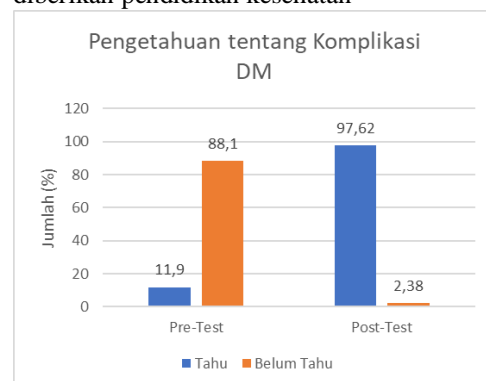
Komplikasi

Pada materi ini peserta diberikan penjelasan berupa ceramah dan tanya jawab. Gambar 5 menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, hampir seluruh dari peserta (88,1%) belum mengetahui komplikasi yang diakibatkan dari penyakit DM.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hampir seluruh dari peserta (97,62%) mengetahui komplikasi yang dapat ditimbulkan akibat penyakit DM.

Komplikasi yang sering terjadi pada penyakit DM seperti kerusakan mata, ginjal, sistem saraf, penyakit kardiovaskuler, stroke, memar atau cedera yang tidak sembuh sehingga mengakibatkan gangren (kematian jaringan tubuh akibat tidak mendapatkan pasokan darah yang cukup) dan pada akhirnya harus mengalami amputasi.⁽¹⁾ Pendidikan kesehatan merupakan intervensi terbaik dalam mencegah diabetes melitus tipe 2, terutama dalam fokus pencegahan komplikasi dan manajemen sikap penderita diabetes melitus. Edukasi yang diberikan kepada peserta memberikan pemahaman tentang pentingnya peningkatan kualitas hidup yang baik.⁽⁹⁾

Gambar 5. Pengetahuan tentang komplikasi DM sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan



Sumber: Data Primer (2022)

4. Kesimpulan

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta mengetahui dengan baik tentang apa yang dijelaskan tentang penyakit DM. Pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang

pengertian penyakit DM, tanda dan gejala, faktor risiko, pencegahan, dan komplikasi dari penyakit DM.

5. Daftar Pustaka

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelayanan Kefarmasian pada Diabetes Melitus. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
- [2] International Diabetes Federation. Type 2 Diabetes Prevention [Internet]. 2020. Available from: <https://idf.org/our-activities/care-prevention/prevention.html>
- [3] WHO. Diabetes [Internet]. 2022. Available from: <https://www.who.int/health-topics/diabetes>
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tetap Produktif Cegah dan Atasi Diabetes Melitus. Jakarta; 2020.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
- [6] Dinas Kesehatan Kota Depok. Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2020. Depok: Dinas Kesehatan Kota Depok; 2021.
- [7] Carolina P. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Diabetes Melitus pada Masyarakat di Kelurahan Pahandut Palangkaraya. *J Surya Med.* 2018;4:21–7.
- [8] Yulianto M, Ahmad AK, Putri HP. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Diabetes Melitus pada Siswa Kelas X di SMK Negeri 10 Makassar. *J Media Keperawatan Politek Kesehat Makassar.* 2019;10:109–14.
- [9] Anggreini SN L EL. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Diabetes Melitus terhadap Sikap Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Puskesmas Rejosari Pekanbaru. *MENARA Ilmu.* 2021;XV:62–71.
- [10] Rahmawati R, Umah K AA. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Pencegahan Terjadinya Luka Kaki Penderita Diabetes Melitus. *J Ners Community.* 2020;11(108–21).