

## SOSIALISASI TENTANG DIABETES MELITUS PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN TOGOLOBE

Tutik Lestari<sup>1</sup>, Sitti Nurhidayanti Ishak<sup>2</sup>, Asrul S Silayar<sup>3</sup>, Damra Mandae<sup>4</sup>, Dina Imran<sup>5</sup>, Fahdiyani Alimuddin<sup>6</sup>, Fitria Aufat<sup>7</sup>, Guslianti Panigfat<sup>8</sup>, Ivon A S<sup>9</sup>, Jamaluddin Sailili<sup>10</sup>, Karmila Samsudin<sup>11</sup>, Masra Aslam<sup>12</sup>, Nia Arfita M Nur<sup>13</sup>, Novrianti Togubu<sup>14</sup>, Nurhadiyat Puradin<sup>15</sup>, Sahratulsita B<sup>16</sup>, Siti Nirwani<sup>17</sup>, Zulfira A Pinang<sup>18</sup>

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18)) Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Maluku Utara  
email: tutik198692@gmail.com

### Abstrak

Diabetes melitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan dengan kadar gula darah yang melebihi nilai normal. Prevalensi diabetes melitus setiap tahunnya mengalami peningkatan, penyebabnya adanya peningkatan jumlah populasi, umur, obesitas dan kurangnya aktivitas fisik. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan dengan sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap upaya pencegahan dan pengendalian diabetes melitus dalam meningkatkan derajat kesehatan. Metode yang digunakan yaitu ceramah melalui sosialisasi kesehatan dengan sasaran sebanyak 20 orang masyarakat yang berada di Kelurahan Togolobe. Tahapan yang dilakukan berupa persiapan, pelaksanaan dan evaluasi dengan menggunakan kuesioner. Hasil yang diperoleh bahwa setelah diberikan sosialisasi tentang diabetes melitus terjadi peningkatan pemahaman dilihat dari sebagian besar jawaban peserta benar. Dengan adanya sosialisasi ini diharapkan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari dapat menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit diabetes melitus.

**Kata kunci:** Diabetes Melitus, Sosialisasi, Masyarakat

### Abstract

Diabetes mellitus is a group of metabolic diseases characterized by blood sugar levels that exceed normal values. The prevalence of diabetes mellitus has increased every year, the reason for this is an increase in population, age, obesity and lack of physical activity. Prevention efforts that can be done with socialization and routine health checks. Objective : this activity is to increase public understanding of efforts to prevent and control diabetes mellitus in improving health status. Method : used is lectures through health socialization with a target of 20 people in the Togolobe Village.. The steps taken are in the form of preparation, implementation and evaluation using a questionnaire. Result : obtained were that after being given socialization about diabetes mellitus there was an increase in understanding seen from the majority of the participants' answers being correct. With this socialization, it is hoped that people in their daily lives can adopt a healthy lifestyle as an effort to prevent diabetes mellitus.

**Keywords:** Diabetes Melitus, Socialization, Society

### PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah salah satu jenis penyakit tidak menular yang dapat terjadi menahun, ditandai dengan kadar gula darah yang melebihi nilai normal secara menahun. (PERKENI, 2021). Diabetes Melitus terbagi menjadi beberapa tipe yaitu Diabetes Melitus Tipe I, Diabetes Melitus Tipe II dan Diabetes Melitus Tipe Gestasional. Merupakan penyebab utama terjadinya penyakit jantung, kebutaan dan gagal ginjal (Kementerian Kesehatan RI, 2019a). Negara di wilayah Pasifik Barat dan Arab-Afrika Utara penduduk umur 20-79 tahun tertinggi menderita diabetes menempati peringkat 1 dan 2 dengan prevalensi 12,2% dan 11,4% diantara 7 regional di dunia. Wilayah Asia Tenggara termasuk Indonesia sebesar 11,3% menempati urutan ke 3. Menurut data *International Diabetes Federation (IDF)* 2021 memproyeksikan penduduk umur 20-79 tahun pada beberapa negara di dunia terdapat 10 negara dengan penderita diabetes tertinggi. China 116,4 juta orang; India 77 juta orang dan Amerika Serikat 31 juta orang merupakan 3 negara teratas dengan penderita diabetes tertinggi. Sedangkan Indonesia jumlah penderita sebanyak 10,7 juta orang termasuk urutan ke 7 dengan. Asia Tenggara yang masuk dalam 10 negara dengan penderita tertinggi di dunia satu-satunya adalah Indonesia. Dengan demikian memberikan kontribusi besar terhadap prevalensi kasus diabetes di Asia

Tenggara (Kementerian Kesehatan RI., 2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan hampir semua provinsi menunjukkan adanya peningkatan prevalensi kasus diabetes dari tahun 2013-2018. Hasil pemeriksaan gula darah pada tahun 2013 sebesar 6,9% meningkat 8,5% pada tahun 2018. Dimana sekitar 25% penderita mengetahui dirinya menderita diabetes mellitus (Kementerian Kesehatan RI, 2019b).

Faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian diabetes melitus yaitu faktor yang dapat dimodifikasi (berat badan lebih, kurangnya aktivitas fisik, hipertensi, diet tidak sehat, dislipidemia, prediabetes dan merokok) dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi (ras, suku, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, riwayat melahirkan dan riwayat anak lahir dengan BBLR). Pencegahan dan pengendalian dilakukan agar seseorang yang sehat tetap sehat, orang yang memiliki faktor risiko dapat mengendalikan faktor risiko dan orang yang sedang menderita dapat mengendalikan penyakitnya agar tidak terjadi komplikasi. Upaya-upaya tersebut dapat dilakukan melalui sosialisasi atau edukasi, deteksi dini faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) dan tatalaksana sesuai standar. Keterlibatan masyarakat memiliki peran penting dalam pengendalian diabetes melitus.

Berdasarkan hasil survei di masyarakat Kelurahan Togolobe terkait dengan masalah kesehatan salah satunya adalah diabetes. Untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait penyakit diabetes, maka tim pengabdian masyarakat akan melakukan sosialisasi tentang diabetes di Kelurahan Togolobe. Diharapkan dengan adanya sosialisasi ini dapat menambah pemahaman masyarakat akan diabetes dan upaya kesadaran diri dalam melakukan pencegahan serta pengendalian penyakit agar dapat mencegah dirinya, keluarga maupun masyarakat dari penyakit diabetes dengan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE

Sasaran dari kegiatan ini masyarakat Kelurahan Togolobe Kecamatan Pulau Hiri sebanyak 20 orang, agar mampu secara mandiri dapat melakukan upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular seperti diabetes. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi tentang diabetes melitus melalui ceramah. Media yang digunakan saat sosialisasi adalah laptop, proyektor, bahan power point, leaflet dan lembar kuesioner. Tahapan program yang dilakukan adalah :

### 1. Persiapan

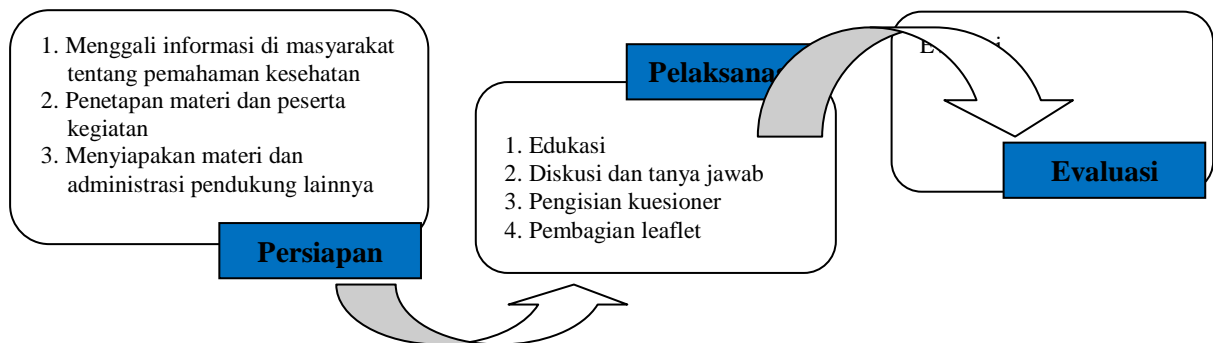
Melakukan survey dan diskusi untuk mendapatkan informasi masalah kesehatan di Kelurahan Togolobe, kemudian tim menetapkan materi serta target peserta dan administrasi pendukung lainnya yang digunakan saat kegiatan termasuk bahan *power point*.

### 2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, pengisian kuesioner untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat tentang kesadaran untuk melakukan upaya pencegahan dan pengendalian diabetes melitus serta pembagian leaflet kepada peserta yang hadir agar dapat dijadikan referensi dalam memahami diabetes melitus.

### 3. Evaluasi

Evaluasi dari hasil kuesioner yang telah diisi oleh peserta terkait dengan materi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Metode Kegiatan

### ASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilaksanakan pada hari Rabu, 01 Februari 2023 bertempat di gedung Ifad Kelurahan Togolobe pada pukul 21.00 WIT sampai selesai. Peserta yang hadir sebanyak 20 orang sesuai dengan target dari kegiatan ini. Kegiatan sosialisasi tentang diabetes dimulai dengan kegiatan dibuka secara langsung oleh tokoh masyarakat untuk memulai kegiatan tersebut, dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang diabetes melitus kepada masyarakat. Setelah selesai pemberian informasi dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, pengisian kuesioner serta pembagian leaflet.

Pemberian informasi kesehatan merupakan dasar utama bagi seseorang untuk dapat memahami apa yang akan terjadi dilingkungan sekitarnya. Dengan pemahaman yang benar orang dapat melakukan upaya perlindungan dan pencegahan bagi dirinya, keluarga maupun masyarakat agar dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pada dasarnya tujuan dari pemberian informasi kesehatan adalah bagaimana meningkatkan pemahaman seseorang untuk dapat mengubah perilaku yang semulanya tidak sehat menjadi perilaku yang sehat serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Informasi dapat diberikan baik pada perseorangan maupun kelompok tergantung dari fasilitas yang ada.



Gambar 2. Suasana Pemberian Materi

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada masyarakat di Kelurahan Togolobe memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman tentang diabetes mellitus (Tabel 1).

Tabel 1 Pertanyaan tentang Diabetes Melitus

No	Pertanyaan	Bena r	Sala h
1	Diabetes melitus adalah gangguan metabolisme karena kadar insulin kurang dalam tubuh atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan efektif	18	2
2	Diabetes melitus dikenal dengan sebutan “kencing manis”	15	5
3	Diabetes melitus merupakan penyakit menular	7	13
4	Diabetes melitus adalah penyakit yang bersifat tidak menular dan bisa disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat	13	7
5	Gejala umum Diabetes melitus adalah sering kencing, banyak minum, kesemutan	17	3
6	Diabetes dapat menyebabkan mati rasa pada tangan, jari-jari dan kaki	15	5
7	Ada dua jenis utama diabetes: Tipe 1 (tergantung paad insulin) dan Tipe 2 (tidak tergantung pada insulin)	15	5
8	Kegemukan adalah faktor pencetus timbulnya diabetes melitus	14	6
9	Diabetes mellitus dapat menyerang berbagai tingkat usia dan jenis kelamin	16	4
10	Komplikasi dapat timbul jika penderita tidak menjaga gula darah	18	2

11	Olahraga yang paling baik untuk penderita diabetes mellitus adalah olahraga yang ringan, seperti senam diabetes	18	2
12	Obat lebih penting daripada diet dan olahraga untuk mengendalikan diabetes	16	4
13	Luka dan lecet pada penderita diabetes sembuh lama	16	4
14	Kadar gula darah puasa 210 adalah terlalu tinggi	17	3
15	Penderita diabetes mellitus wajib rutin mengecek kadar gula darahnya minimal setiap bulan	17	3
16	Makanan yang manis dapat menyebabkan gula darah meningkat	18	2
17	Gemetaran dan berkeringat merupakan tanda tingginya kadar gula darah	17	3
18	Sering kencing dan haus merupakan tanda rendahnya kadar gula darah	14	6
19	Jika saya menderita diabetes, anak-anak saya berpeluang lebih besar menderita diabetes juga	11	9
20	Cara terbaik untuk memeriksa diabetes adalah dengan tes urin	14	6

Dapat dilihat bahwa peserta sudah memahami tentang diabetes seperti penyakit tidak menular yang dapat diakibatkan pola hidup yang tidak sehat seperti sering mengonsumsi makanan manis, obesitas menjadi faktor pemicu terjadinya penyakit diabetes melitus. Konsumsi makanan manis dengan kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya obesitas dan menjadi salah satu pemicu diabetes. Ketika tidak diimbangi dengan pola hidup sehat, maka seseorang akan mudah mengalami diabetes dan menjadi pintu masuk berbagai penyakit. Orang dengan berat badan lebih (obesitas) semakin rentan terkena diabetes karena membutuhkan insulin yang banyak untuk memenuhi kebutuhan setiap sel tubuh. Namun ada beberapa faktor penyebab orang rentan terkena diabetes seperti keturunan, obesitas, hipertensi, kadar kolesterol tidak normal dan usia.

Diabetes tidak hanya menyerang pada kelompok usia dewasa, remaja pun bisa terkena jika pola hidupnya tidak sehat. Dilihat dari pengabdian masyarakat ini, para peserta mengetahui bahwa diabetes bisa diderita karena faktor keturunan dan berbagai kalangan usia. Pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi roti, es krim, yogurt, cokelat, biskuit dan makanan lainnya yang mengandung gula tinggi merupakan makanan kesukaan yang sering dikonsumsi para remaja.

Berdasarkan data United States Departement of Agriculture (USDA) dalam setiap 100 gram produk, cokelat 48 gram gula, saus tomat 4,8 gram gula, es krim vanila 21 gram gula, biskuit 2,3 gram gula dan yogurt 3,2 gram gula. Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Risdesdas) 2018, di Indonesia penderita diabetes melitus tertinggi dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan dan minuman manis. Makanan manis 47,8% dikonsumsi selama 1-6 kali seminggu dan minuman manis 61,3% lebih dari sekali per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2019b). Kementerian Kesehatan telah merekomendasikan konsumsi gula per hari sekitar 50 gram atau setara dengan empat sendok makan. Menurut data International Diabetes Federation (IDF), sedikitnya 537 juta orang mengalami diabetes melitus pada umur 20-79 tahun. Jumlah ini diperkirakan terus meningkat 643 juta orang tahun 2030 menjadi 783 juta orang di tahun 2045 (IDF, 2022).

Seseorang dengan diabetes tidak bisa disembuhkan tetapi dapat menurunkan risikonya seperti komplikasi penyakit lainnya dengan menjaga pola makan. Upaya untuk mencegah agar tidak terkena diabetes yaitu dengan rajin memeriksa kesehatan terutama mengontrol tekanan darah, kolesterol, gula darah secara teratur, aktivitas fisik minimal 30 menit dilakukan setiap hari serta mengonsumsi makanan sehat dan gizi seimbang serta mengurangi gula.

Sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat ini, bahwa dengan pemberian edukasi tentang upaya pencegahan para ibu-ibu setelah mendengarkan pemaparan materi bersedia melakukan pemeriksaan PTM untuk mengetahui status kesehatannya terutama kadar gula darahnya dan makanan yang baik untuk dikonsumsi (Rahmati, Trisna, & Febriani, 2020). Adanya peningkatan pengetahuan yang merupakan penambahan informasi kesehatan tentang diabetes sebagai gambaran melakukan upaya pencegahan seperti melalui penyuluhan dan media edukasi (Aqsyari et al, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2022) bahwa kadar glukosa darah puasa pada kelompok diabetes terjadi penurunan yang signifikan setelah program edukasi, sedangkan pada kelompok

nondiabetes tidak terjadi perubahan kadar glukosa darah puasa dan mereka dapat mempertahankan kadar glukosa darah normal. Pemberian edukasi dapat memantau kesehatan secara mandiri diduga dapat meningkatkan pengetahuan dan terjadi perubahan perilaku dalam pengendalian penyakit diabetes (Firani, 2022).

### **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Togolobe berjalan dengan lancar. Adanya peningkatan pemahaman peserta tentang diabetes serta memberikan gambaran yang jelas bagi masyarakat untuk pencegahan penyakit diabetes melalui sosialisasi dan media edukasi berupa leaflet.

### **SARAN**

Diharapkan tenaga kesehatan di Puskesmas Perawatan Hiri selalu mengingatkan masyarakat agar menjaga pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya untuk mencegah penyakit diabetes mellitus serta memberikan edukasi secara rutin.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada pihak Kelurahan Togolobe yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Maluku Utara, tim pengabdian masyarakat dan sejawat dosen atas partisipasinya sehingga pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aqsyari, R. et al. (2023). Edukasi Pencegahan Diabetes Pada Lansia Di RW 13 Jebres. *Jurnal Pengabdian Komunitas (JPEK)*, 02(01), 97–103.
- Firani, N. K. (2022). Pengendalian Diabetes Mellitus Melalui Edukasi Pemantauan Kesehatan Mandiri Dengan Panduan Buku Saku. *Majalah Kesehatan*, 9(1), 29–36.
- IDF. (2022). *IDF Atlas Reports 2022*. International Diabetes Federation.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Infodatin Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019a). *Buku Pintar Kader Posbindu PTM*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019b). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- PERKENI. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021*. Jakarta: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
- Rahmati, M., Trisna, C., & Febriani, W. D. (2020). Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat Dalam Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus Di Desa Pisangan Jaya Kabupaten Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(1), 76–81.