



PENYULUHAN PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI RT 05 DUSUN SAMPANGAN WIROKERTEN BANGUNTAPAN BANTUL

Qarriy 'Aina urfiyya*, Mexsi Mutia Rissa

Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta
Email: qarriyainaurfiyya@afi.ac.id

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang telah menjadi global terbesar. WHO memproyeksikan diabetes melitus menjadi penyebab kematian ke-tujuh di dunia pada tahun 2030. Prevalensi diabetes melitus di Indonesia cukup tinggi, dan prevalensi di Yogyakarta mencapai 4, 79% pada tahun 2018. Terdapat beberapa faktor resiko terjadinya diabetes melitus, seperti pola makan, kurangnya aktivitas fisik dan lainnya. Penyuluhan serta pengaturan pola makan merupakan pilar utama penatalaksanaan diabetes melitus menurut konsensus pengelolaan diabetes melitus, sehingga pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes serta cara pencegahan diabetesnya. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di RT 05, Dusun Sampangan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul pada ibu-ibu dasawisma. Dilakukan pemberian materi dengan metode ceramah dan media bantu *power point* serta *leaflet*. Evaluasi pengetahuan diukur melalui skor *pretest* dan *posttest* yang diberikan. Hasilnya, terdapat peningkatan pengetahuan, yang dapat dilihat dari peningkatan rata-rata skor *posttest* (8,96) dibandingkan dengan *pretest* (8,42).

Kata kunci: penyuluhan, diabetes melitus

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah (hiperglikemi) yang dapat menyebabkan komplikasi pada beberapa organ, seperti jantung, pembuluh darah, mata, ginjal dan saraf (WHO, 2021). Kondisi hiperglikemi tersebut dapat terjadi akibat gangguan sekresi insulin, resistensi insulin atau keduanya (WHO, 2016). WHO telah memproyeksikan bahwa diabetes akan menjadi penyebab kematian ketujuh pada tahun 2030 di dunia (Mathers dan Loncar, 2006).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) diabetes merupakan masalah kesehatan terbesar secara global, dan tiap tahunnya orang yang mengalami diabetes

akan mengalami komplikasi. Indonesia termasuk ke dalam sepuluh negara dengan jumlah penderita DM tertinggi pada tahun 2019 sejumlah 10,7 juta penderita (*International Diabetes Federation*, 2017). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2013, masyarakat Indonesia yang mengalami diabetes melitus sejumlah 9,116 juta jiwa (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013), sedangkan prevalensi diabetes melitus di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan gejala sebesar 1,1% (Kemenkes RI, 2012). Prevalensi diabetes melitus di provinsi Yogyakarta pada tahun 2018 sebesar 4,79% atau 15.540 jiwa (Dinkes Kota Yogyakarta, 2020).

Pada orang dengan penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 terdapat serangkaian faktor resiko yang dapat muncul bersamaan, disebut dengan sindroma metabolik. Adanya sindroma ini meningkatkan resiko gangguan kardiovaskular (Powell dkk, 2010). Sindroma metabolik ditandai dengan obesitas, resistensi insulin (hiperglikemi), dislipidemia dan hipertensi. Obesitas sentral lebih mudah diukur dengan lingkar perut, dan berkorelasi dengan resistensi insulin (Powell dkk, 2010). Faktor resiko yang menjadi perhatian dari penyakit diabetes melitus adalah usia, jenis kelamin, lingkar perut, kurang aktivitas fisik, obesitas hipertensi dan pola makan tidak baik (PERKENI, 2021).

Menurut konsensus Pengelolaan Diabetes melitus di Indonesia, penyuluhan dan pengaturan pola makan merupakan pilar utama penatalaksanaan diabetes melitus. Oleh karena itu perencanaan makan dan pemberian penyuluhan kepada pasien diabetes melitus perlu mendapat perhatian yang besar (PERKENI, 2015). Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya penyakit diabetes melitus perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran oleh masyarakat melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian dapat menjadi sarana yang baik untuk peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes melitus. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan pencegahan diabetes melitus pada kelompok Dasawisma di Dusun Sampangan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat RT 05 Dusun Sampangan mengenai diabetes serta cara pencegahannya agar terhindar dari penyakit diabetes melitus.

BAHAN DAN METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di RT 05 Dusun Sampangan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul bertempat di rumah ketua RT 05 pada Senin, 28 Maret 2022. Sasaran kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini adalah kelompok ibu-ibu dasawisma RT 05, Dusun Sampangan, Kelurahan Wirokerten, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta, yang berjumlah 30 orang.

Metode pengabdian kepada masyarakat yang akan digunakan yakni kombinasi metode langsung dan tidak langsung. Metode langsung dengan penyampaian materi penyuluhan melalui tatap muka langsung dengan masyarakat. Metode tidak langsung menggunakan media pengabdian kepada masyarakat berupa leaflet yang akan dibagikan kepada masyarakat. Penyampaian materi menggunakan slide *power point*. Pelaksanaan kegiatan dengan melakukan penyuluhan terkait diabetes melitus dan pencegahannya.

Evaluasi dilakukan pada awal dan akhir kegiatan dengan memberikan sejumlah pertanyaan untuk dijawab oleh warga peserta pengabdian sebelum penyuluhan (*pretest*) dan setelah penyuluhan (*posttest*). Pertanyaan pada *pretest* dan *posttest* adalah pertanyaan yang sama. Data skor *pretest* dan *posttest* di rata-rata kemudian dibandingkan, serta ditampilkan dalam bentuk diagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada Ibu-Ibu Dasawisma RT 05, Dusun Sampangan pada tanggal 28 Maret 2022, dilakukan di rumah Ketua RT 05. Pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan penyuluhan untuk menyampaikan informasi secara umum mengenai penyakit diabetes melitus menggunakan metode ceramah dan diskusi. Penyampaian materi menggunakan media *power point* dan *leaflet* yang dibagikan kepada peserta pengabdi. Materi yang disampaikan meliputi definisi diabetes melitus, tanda dan gejala, komplikasi, cara pencegahan diabetes melitus melalui perbaikan pola hidup, cara deteksi mandiri diabetes melitus dan kapan masyarakat perlu mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar, terbukti dari perhatian dan dukungan masyarakat terhadap pelaksanaan kegiatan ini serta antusiasme selama mengikuti rangkaian acara. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 30 peserta pengabdi, yang merupakan peserta arisan Ibu-Ibu Dasawisma RT 05 Dusun Sampangan. Tempat dan waktu yang diberikan merupakan salah satu aspek suksesnya kegiatan ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan rutin arisan Ibu-Ibu Dasawisma RT 05, sehingga ibu-ibu lebih semangat menghadiri kegiatan, apalagi kegiatan ini dilaksanakan sebelum mulai puasa Ramadhan, sehingga menjadi waktu yang tepat untuk berkumpul. Gambaran karakteristik peserta pengabdi Ibu Dasawisma RT05, Dusun Sampangan ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Dasawisma RT 05, Dusun Sampangan

Karakteristik Responden		Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	15 – 64	28	97
	≥ 65	1	3
Pekerjaan	Buruh	10	35
	Guru	1	3
	IRT	13	46
	Penjahit	1	3
	PNS	1	3
	PRT	1	3
	Wiraswasta	2	7
Total		29	100

Tabel 1 menunjukkan usia terbanyak Ibu Dasawisma peserta pengabdian masyarakat adalah 15-54 tahun sejumlah 28 orang, dan 1 orang dengan usia di atas 65 tahun. Latar belakang pekerjaan peserta pengabdian berbeda-beda, dengan pekerjaan terbesar adalah Ibu Rumah Tangga sejumlah 13 orang, serta buruh sejumlah 10 orang.

Kelompok usia produktif yaitu kelompok usia 15 – 64 tahun, sedangkan usia non produktif adalah usia diatas 65 tahun (Kemenkes RI, 2021).



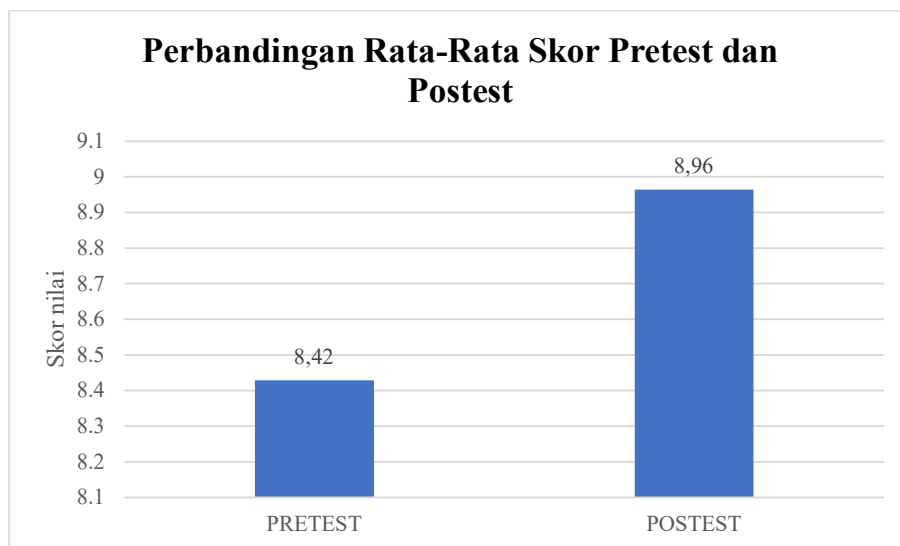
Gambar 1. Pemaparan Materi Penyuluhan Kepada Ibu Dasawisma RT 05 Dusun Sampangan

Acara pengabdian kepada masyarakat terbagi menjadi dua sesi, sesi pertama adalah pemaparan materi, dan sesi kedua adalah diskusi serta tanya jawab, dilanjutkan dengan pemberian *doorprize* bagi 4 orang peserta yang mengajukan pertanyaan. Pada sesi diskusi, diketahui beberapa peserta memiliki penyakit diabetes, dan disarankan untuk rutin mengkonsumsi obat sesuai anjuran. Berdasarkan penelitian terdapat hubungan antara kepatuhan minum antidiabetik dengan pengaturan kadar gula darah (Nanda dkk, 2018). Beberapa peserta juga merasa memiliki gejala diabetes, namun masih takut untuk melakukan pemeriksaan kesehatan. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan ke Fasilitas Kesehatan disamping mengatur pola makan dan olahraga. Gejala awal yang sering muncul pada penderita diabetes disebut dengan tripoli, meliputi poliuri (penderita sering berkemih dalam jumlah banyak), polidipsi (penderita merasakan haus berlebihan, sehingga banyak minum) dan polifagi (penderita sering merasakan lapar) (Nugroho, 2012).

Sebagian besar peserta berperan aktif dalam sesi tanya jawab. Antusiasme peserta untuk mengetahui lebih detil tentang diabetes, tanda dan gejala serta pencegahan diabetes. Pertanyaan yang disampaikan beragam, mulai dari faktor penyebab terjadinya

diabetes melitus, diabetes melitus pada kehamilan, penyakit komplikasi diabetes melitus, serta cara mencegah terjadinya diabetes melitus apabila memiliki riwayat keluarga.

Evaluasi kegiatan penyuluhan pada pengabdian masyarakat ini dengan memberikan pertanyaan *pretest* dan *posttest* kepada peserta. Soal *pretest* dan *posttest* tersebut untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman terhadap materi yang diberikan. Dari 30 orang peserta, 29 orang mengisi jawaban soal *pretest/posttest*, namun 28 orang yang mengisi lengkap pertanyaan soal. Sehingga hanya 28 orang yang dapat dianalisis hasil skor *pretest* dan *posttest* nya. Berikut perbandingan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest*.



Gambar 2. Perbandingan Rata- Rata Skor Hasil Pretest dan Posttest Peserta Pengabdian Dasawisma RT 05, Dusun Sampangan

Gambar 2 menunjukkan perbandingan rata-rata skor *pretest* dan *posttest*. Terdapat peningkatan skor *posttest* dibandingkan dengan skor *pretest* setelah dilakukan kegiatan penyuluhan. Sebelum pemberian materi penyuluhan rata-rata skor adalah 8,42. Setelah pemberian penyuluhan, skor nilai meningkat menjadi 8,96. Hal ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta pengabdi terkait materi diabetes yang disampaikan. Setelah pelaksanaan kegiatan, masyarakat juga menyampaikan keinginan

untuk menjaga pola makan sehat, dan juga berolahraga. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, diantaranya adalah faktor penyaji yang menyampaikan materi dengan jelas, komunikatif dan memfasilitasi diskusi dengan baik, serta faktor lingkungan. Usia, tingkat pendidikan, pekerjaan serta sumber informasi juga dapat mempengaruhi pengetahuan (Yeni, 2015).

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar dari individu, kelompok, masyarakat dari tidak tahu nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu. Pengetahuan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmojo, 2010). Hasil dari kegiatan pengabdian ini sesuai dengan teori tersebut. Terdapat peningkatan pengetahuan, yang ditunjukkan dengan peningkatan pada skor *posttest* setelah dilakukan penyuluhan.

Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang. Hasil penelitian membuktikan bahwa perilaku yang didasari dengan pengetahuan akan lebih bertahan lama dibandingkan dengan yang tidak didasari pengetahuan (Notoadmodjo, 2007), sehingga diharapkan dengan peningkatan pengetahuan Ibu Dasawisma RT 05 Dusun Sampangan tentang pencegahan diabetes melitus, dapat merubah pola hidup masyarakat menjadi lebih baik dan sehat. Pola hidup sehat meliputi terapi nutrisi medis/pengaturan pola makan dan aktivitas fisik (PERKENI, 2021). Perubahan yang dialami oleh setiap orang akan mempengaruhi minatnya terhadap perubahan tersebut, dan pada akhirnya akan mempengaruhi pola hidup (Sa'diyah, dkk, 2020).

PENYULUHAN PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI RT 05 DUSUN
SAMPANGAN WIROKERTEN BANGUNTAPAN BANTUL

Qarriy 'Aina urfiyya*, Mexsi Mutia Rissa



Gambar 3. Foto Bersama Ibu-Ibu Dasawisma RT 05, Dusun Sampangan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat RT 05 Dusun Sampangan mengenai diabetes dan cara pencegahan diabetes melitus agar terhindar dari penyakit, yang dapat dilihat dari peningkatan skor *posttest* dibandingkan dengan skor *pretest*.

Adapun saran yang dapat kami berikan selama pelaksanaan kegiatan ini adalah :

1. Diharapkan masyarakat RT 05 Dusun Sampangan dapat menerapkan pola hidup sehat, dengan rutin berolah raga dan menjaga pola makan sebagai salah satu upaya pencegahan diabetes melitus.
2. Diharapkan masyarakat RT 05 Dusun Sampangan dapat lebih sadar untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, dalam hal ini pemeriksaan kadar gula darah apabila memiliki gejala atau beresiko diabetes melitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sampaikan ucapan terimakasih kepada Akademi Farmasi Indonesia Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, serta ibu-ibu dasawisma R 05 Dusun Sampangan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul yang telah bersedia mengikuti serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2022. Data Kependudukan Kelurahan Wirokerten. <https://wirokerten.bantulkab.go.id>. Diakses Januari 2022
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. "Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013." Laporan Nasional 2013, 1–384. <https://doi.org/10.24065/risetkesehatan.bppk.kemkes.go.id/1> Desember 2013
- Dinas Kesehatan (DINKES) Kota Yogyakarta, 2020, Profil kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2020 (Data Tahun 2019).
- International Diabetes Federation. 2017. *IDF Diabetes Atlas 8 ed, International Diabetes Federation*. Available at: <https://diabetesatlas.org/>.
- Kemenkes RI. 2012, Penyakit Tidak Menular. Data dan Informasi Kesehatan Edisi 2, hal 1
- Kemenkes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Mathers, C. D. dan Loncar, D. 2006. Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS Medicine*. 3(11), pp. 2011–2030. doi: 10.1371/journal.pmed.0030442.
- Nanda, O.D., Wiryanto, R.B., Triyono, E.A., 2018. Hubungan Kepatuhan Minum Obat Anti Diabetik dengan Regulasi Kadar Gula Darah pada Pasien Perempuan Diabetes Mellitus. *Amerta Nutr*

- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta : Jakarta
- Notoatmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, S. 2012. Pencegahan Dan Pengendalian Diabetes Melitus Melalui Olahraga. *MEDIKORA: IX(1)*
- PERKENI (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia). 2015. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2015. PB PERKENI.
- PERKENI (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia). 2021. Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. PB PERKENI
- Powell, E. E., Jonsson, J. R. dan Clouston, A. D. 2010. Metabolic factors and non-alcoholic fatty liver disease as co-factors in other liver diseases. *Digestive Diseases*, 28(1), pp. 186–191. doi: 10.1159/000282084.
- Sa'diyah, H., Widayanti, D.M., Kertapati, Y., Anggoro, S.D., 2020. Penyuluhan Kesehatan Diabetes Melitus Penatalaksanaan Dan Aplikasi Senam Kaki Pada Lansia Di Wilayah Pesisir Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kesehatan STIKES Cendekia Utama Kudus*
- World Health Organization (WHO). 2016. *Global Report on Diabetes*. doi: .
<https://doi.org/ISBN 978 92 4 156525 7>.
- World Health Organization (WHO). 2021. *Diabetes, World Health Organization*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>.
- Yeni, P.C.I. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Penggunaan Obat Generik Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Panyang Kabupaten Nagan Raya Tahun 2015. *SKRIPSI*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar.