

PENGUATAN PENGETAHUAN MENGENAI PENCEGAHAN PENYAKIT DIABETES MELLITUS PADA MASYARAKAT RT 02/ RW 01 KECAMATAN PARIGI

Eli Kurniasih^{1*}, Chita Widia², Sri Dewi Ratna Maulani³, Dwitia Ratna Kemuning⁴, Maliska Aprianti⁵, Irfansyah⁶, Muhamad Akmal Baihaki⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}, Jurusan DII Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

*Email : elikurniasih@universitas-bth.ac.id

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a serious concern because its prevalence continues to increase, thereby adding to the negative impacts caused by diabetes mellitus. In Pangandaran DM is an illness with a high prevalence. This is caused by factors such as unhealthy eating, less physical activity, and stress levels which are contributors to Diabetes Mellitus. Based on the understanding that prevention is better than cure, it is hoped that this education can make a positive contribution to the prevention of DM. This extension is carried out using the two way traffic method, where in this context there is two-way communication and exchange of information between the extension agent and the extension correspondent. Counseling held on December 24, 2023 at the target residence. The aim of health education for DM patients and families is to increase knowledge, because it is the starting point for changes in attitudes and lifestyle. Based on the outreach that has been carried out, it can be seen that the residents of Parigi, Pangandaran. The target of the outreach, mostly do not understand about Diabetes Mellitus, where as many as 30% know while the remaining 70% do not know or understand.

Keywords: Diabetes Mellitus; Prevention; Education

ABSTRAK

Diabetes mellitus menjadi perhatian serius karena prevalensinya terus meningkat dan berdampak buruk bagi kesehatan. Di kabupaten Pangandaran *Diabetes Mellitus* merupakan salah satu penyakit dengan prevalensi tinggi. Hal tersebut diakibatkan oleh faktor-faktor seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan tingkat stress menjadi kontributor terhadap penyakit DM, dengan dasar pemahaman bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati maka penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pencegahan penyakit *Diabetes Mellitus*. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode *two way traffic*, dimana dalam konteks ini terjadi komunikasi dan pertukaran informasi secara dua arah antara penyuluh dan koresponden penyuluhan. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2023 yang bertempat di rumah sasaran. Pendidikan kesehatan bagi pasien DM dan keluarga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan yang merupakan titik tolak perubahan sikap dan gaya hidup. Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan terlihat bahwa warga dusun Parigi, kabupaten Pangandaran yang menjadi target penyuluhan kebanyakan belum paham tentang *Diabetes Mellitus*, dimana sebanyak 30% mengetahui sedangkan 70% sisanya belum tau atau paham.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus*; Pencegahan; Penyuluhan

PENDAHULUAN

Pencegahan penyakit *Diabetes Mellitus* merupakan tantangan serius yang dihadapi oleh masyarakat Parigi Kabupaten Pangandaran. DM menjadi perhatian serius karena prevalensinya terus meningkat sehingga menambah buruk dampak yang diakibatkan oleh diabetes mellitus. Prevalensi yang terus meningkat, secara tidak langsung akan mengakibatkan kesakitan dan kematian akibat komplikasi penyakit tersebut (Rina, 2023). Dampak penyakit DM dalam waktu lama dapat menyebabkan kerusakan jaringan, organ, disfungsi mata, ginjal, sistem saraf, dan pembuluh darah (Piero et al. 2014, Harikumar et al. 2015, Asmatet al. 2016) dalam (Hardianto, D. 2020). Penyakit ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individual namun berdampak pula pada kesejahteraan individu, keluarga, dan masyarakat diseluruh dunia (Dudi Hardianto, 2020)

DM merupakan penyakit degeneratif yang ditandai dengan hiperglikemia akibat abnormalitas metabolisme karbohidrat, lemak dan protein. Penyebabnya karena adanya penurunan sekresi insulin,

penurunan sensitivitas insulin atau bisa karena keduanya, dan dapat menyebabkan komplikasi kronis (Dipiro, et al., 211) dalam (Wathoni et al., 2017). Penderita DM di Indonesia menduduki peringkat ke-4 di dunia, dan terus menunjukkan peningkatan prevalensinya yang signifikan, dari 8,4 juta orang pada tahun 2000 diprediksi menjadi 21,3 juta orang pada tahun 2030. Penyakit *Diabetes Mellitus* menjadi perhatian serius beriringan dengan dampaknya yang terus meningkat sejalan dengan pertumbuhan penduduk (Pahrul et al., 2020).

Di kabupaten Pangandaran *Diabetes Mellitus* merupakan salah satu penyakit dengan prevalensi tinggi. Hal tersebut diakibatkan oleh beberapa faktor seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik. Tingkat stress menjadi contributor terhadap penyakit *Diabetes Mellitus*. Masyarakat Parigi, Pangandaran saat ini dihadapkan oleh perubahan gaya hidup dan lingkungan yang tidak sehat yang semakin meningkatkan resiko terkena penyakit *Diabetes Mellitus*. Maka dari itu perlu dilakukan penyuluhan kepada masyarakat Parigi kabupaten Pangandaran untuk memberikan pemahaman mengenai penyebab dan resiko dari *Diabetes Mellitus*. (Risksdas Jabar, 2018)

Penyuluhan tentang penyakit DM meliputi berbagai aspek, mulai dari hidup sehat, pola makan, dan pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, penting juga memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai faktor-faktor penyebab diabetes, pencegahan diabetes, dan resiko yang timbul akibat *Diabetes Mellitus* (Prabowo et al., 2021). Diabetes tidak dapat disembuhkan tetapi menunjukkan prognosis bagus dengan manajemen diri yang baik. Perubahan gaya hidup seperti aktivitas fisik secara teratur, mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, menjaga berat badan normal, kepatuhan terhadap pengobatan, berhenti merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol dapat menurunkan prognosa (Prabowo et al., 2022).

Dengan dasar pemahaman bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati maka penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pencegahan penyakit *Diabetes Mellitus*. Selain itu penyuluhan ini dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas penyuluhan *Diabetes Mellitus* terhadap masyarakat Parigi kabupaten Pangandaran.

METODE

Penyuluhan ini dilakukan dengan metode *two way traffic*, dimana dalam konteks ini terjadi komunikasi dan pertukaran informasi secara dua arah antara penyuluh dan koresponden penyuluhan. Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 24 Desember 2023 yang bertempat di kecamatan Parigi, kabupaten Pangandaran, dengan uraian sebagai berikut;

a. Tahap Persiapan

Diawali dengan pengkajian, selanjutnya melakukan penyusunan satuan acara pendidikan kesehatan, lalu penyusunan materi yang akan disampaikan 16 Desember 2023.

b. Tahap Pelaksanaan

Acara pengabdian masyarakat dilakukan tanggal 24 Desember 2023, yang dilakukan disalah satu rumah penduduk yang berpartisipasi dalam kegiatan.

Proses Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada pukul 08.30 sesuai jadwal yang telah disepakati.

c. Evaluasi Struktur

Dilakukan tanya jawab dan diskusi yang interaktif menggunakan bahasa komunikatif supaya peserta dapat memahami materi dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan data 30% mengetahui pengertian *Diabetes Mellitus* dan 70% tidak begitu paham pengertian *Diabetes Mellitus*, ini mengindikasikan bahwa responden yang tidak paham *Diabetes Mellitus* tidak tahu mengenai faktor-faktor penyebab *Diabetes Mellitus*, tidak mengetahui gejala awal *Diabetes Mellitus*, dan bahkan tidak mengetahui konsumsi gula yang seimbang sehingga meningkatkan resiko terkena *Diabetes Mellitus*. Perilaku sehat dipengaruhi oleh kepercayaan seseorang akan kemampuan dalam menjalani kehidupan, keadaan psikososial, dukungan sosial, dan tingkat pengetahuan (Achadiyani et al., 2022).

Tujuan pendidikan kesehatan bagi pasien DM dan keluarga yaitu meningkatkan pengetahuan, karena pengetahuan merupakan titik tolak perubahan sikap dan *life style*. Yang menjadi tujuan pendidikan pada pasien DM adalah perubahan perilaku, meningkatnya kepatuhan, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup.(Yusnita & Lestari, 2020).

Penelitian yang dilakukan Triana, at all ditemukan ibu rumah tangga yang tidak bekerja akan meningkatkan resiko terkena DM (Riza Triana, Darwin Karim, 2015). Laki-laki cenderung lebih jarang mengalami diabetes mellitus (DM) dibandingkan perempuan karena kadar LDL atau trigliserida yang tinggi lebih jarang ditemukan pada laki-laki daripada pada perempuan. Hasil dari analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dan penyakit DM, dengan nilai probabilitas sebesar 0,009. Ini menunjukkan bahwa individu yang tidak bekerja memiliki kecenderungan 1,39 kali lebih tinggi untuk mengalami DM dibandingkan dengan individu yang bekerja (Hardianto, 2021). Penelitian Anika dan Anik menunjukkan bahwa dari total 70 responden, 41,4% melakukan aktivitas ringan, 57,1% penderita DM melakukan aktivitas fisik sedang 1,4%, ini menunjukkan kurangnya pasien DM melakukan aktivitas (Alik Septian Mubarak, 2023). Kondisi tadi memerlukan penyuluhan ataupun konseling, Peran konseling adalah agar klien mampu memecahkan masalah yang mengganggu pikiran dan tingkah lakunya sebanyak mungkin sehingga dapat memecahkan permasalahannya sendiri (Surya et al., 2018). Gambar 1, aktivitas saat memeriksa tekanan darah pada warga.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah

Tabel 1.1 Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

NO	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Pemeriksaan	Hasil	Keterangan
1.	Juariyah	63	P	IRT	Tekanan Darah	130/80	Normal
2.	Ani	53	P	Buruh	Tekanan Darah	150/70	Hipertensi
3.	Ruki	50	P	Buruh	Tekanan Darah	130/70	Normal
4.	Ikah	65	P	IRT	Tekanan Darah	150/90	Hipertensi
5.	Miar	35	P	IRT	Tekanan Darah	120/60	Normal
6.	Nonoh	69	P	IRT	Tekanan Darah	120/70	Normal

Hasil observasi yang dilakukan selama penyuluhan warga RT 02 / RW 01 dusun. Parigi memperhatikan materi yang disampaikan dan aktif dalam bertanya serta tanggapan, jumlah peserta yang datang 6 orang. Hampir semua warga belum mengetahui secara spesifik tentang pencegahan *Diabetes Melitus*. Pada saat sesi diskusi warga masih melakukan hal yang seharusnya tidak boleh dilakukan untuk pencegahan diabetes melitus. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan warga yang menjadi target penyuluhan adalah rendah hingga menengah. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Triana, & Karim (2015) Orang yang tingkat pendidikannya tinggi biasanya akan memiliki banyak pengetahuan tentang kesehatan, ini berarti tingkat pendidikan seseorang memiliki pengaruh terhadap kejadian penyakit DM. (Hardianto, 2021).

Konseling dan penyuluhan mengenai pola makan dapat memudahkan pemahaman bagi pasien dan klien yang berisiko diabetes mellitus (DM), sehingga informasi yang disampaikan dapat lebih tersebar dan tujuan dari edukasi tentang pengaturan pola makan DM dapat tercapai. Selain itu, penggunaan media seperti buklet dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pola makan secara signifikan, sehingga dapat menjadi panduan yang berguna dalam pengaturan pola makan bagi pasien DM (Murniati, 2022). Seperti yang disebutkan oleh Aswin (2021), pemahaman merupakan pondasi utama untuk pengobatan dan pencegahan diabetes mellitus (DM). Ini merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap pola makan, yang diharapkan dapat mendukung program puskesmas dalam memberikan terapi kepada penderita DM. (Arwin Muhlshoh, Ratika Marchelaona, 2021).



Gambar. 2 Penyampaian materi

Setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan warga mengenai *Diabetes Mellitus* meningkat, dan ditandai dengan warga dapat menjelaskan kembali materi yang dijelaskan dan warga sudah mengetahui apa yang harus dilakukan dan apa yang tidak boleh dilakukan untuk pencegahan diabetes mellitus. Ini artinya warga target penyuluhan antusias dalam memperhatikan dan mengikuti penyuluhan yang kami lakukan.

SIMPULAN

Berdasarkan penyuluhan yang telah dilakukan terlihat bahwa warga dusun Parigi, kabupaten Pangandaran yang menjadi target penyuluhan kebanyakan belum paham tentang *Diabetes Mellitus*, dimana sebanyak 30% mengetahui sedangkan 70% sisanya belum tau atau paham. Kurangnya pengetahuan akan faktor dan resiko dari *Diabetes Mellitus* dapat meningkatkan resiko terkena *Diabetes Mellitus*.

Warga target penyuluhan beresiko terkena *Diabetes Mellitus* dikarenakan berbagai faktor mulai dari kurangnya pemahaman akan *Diabetes Mellitus*, tidak teraturnya konsumsi gula, dan gaya hidup yang cenderung tidak sehat.

Selama penyuluhan terlihat bahwa warga antusias dalam mengikuti rangkaian penyuluhan *Diabetes Mellitus*, hal terlihat ketika dilakukan sesi tanya jawab dimana warga terlibat aktif dalam bertanya dan ketika ditanya kembali warga mengetahui lebih banyak mengenai *Diabetes Mellitus*.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadiyani, 1, Kania, N., 2, Gradia, R., 3, & Henhen Heryaman. (2022). *Upaya peningkatan pengetahuan penyandang diabetes melitus sebagai salah satu komorbid*. 11(3), 240–244.
- Alik Septian Mubarak, A. P. W. (2023). *View of Hubungan Self-Efficiency Dengan Aktivitas Fisik Penderita Diabetes Melitus Di RS Airlangga Jombang.pdf* (pp. 182–188). Jurnal ilmiah STIKES Pemkab Jombang.
- Arwin Muhlshoh, Ratika Marchelaona, Z. I. (2021). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pasien Diabetes Mellitus Terhadap Pola Makan Melalui Edukasi Gizi Di Wilayah Puskesmas Gambirsari* (pp. 749–754). Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ISSN 2615-0921 (Cetak) / ISSN 2622-6030 (Online) Universitas Malahayati.
- Dudi Hardianto. (2020). *View of Telaah Komprehensif Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, Dan Pengobatan.pdf*. In *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia*.
- Hardianto, D. (2021). *Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, Dan Pengobatan*. *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia (JBBI)*, 7(2), 304–317. <https://doi.org/10.29122/jbbi.v7i2.4209>
- Murniati, H. (2022). *Peningkatan Pengetahuan Pasien Dm Melalui Konseling Dan*. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat*, XVI(02), 116–125.
- Pahrul, D., Afriyani, R., & Apriani. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu*. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(1), 179–190.
- Prabowo, N. A., Ardyanto, T. D., Hanafi, M., Kuncorowati, N. D. A., Dyanneza, F., Apriningsih, H., & Indriani, A. T. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Diet Diabetes, Self Management diabetes dan Penurunan Tingkat Stres Menjalani Diet pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret*. *Warta LPM*, 24(2), 285–296. <https://doi.org/10.23917/warta.v24i2.12515>
- Prabowo, N. A., Ardyanto, T. D., Myrtha, R., Apriningsih, H., Indriani, A. T., Dyanneza, F., Kuncorowati, N. D. A., Nugroho, N. A., Suwandono, A., Kamenyangan, M. G., & Shofiyah, L. (2022). *Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus di Rumah Sakit*

- UNS. *Smart Society Empowerment Journal*, 2(3), 66. <https://doi.org/10.20961/ssej.v2i3.63868>
- Rina, T. H. dkk. (2023). Edukasi dan Demonstrasi Senam Kaki Diabetes Melitus Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Masyarakat di Dusun gunung, desa Pucangan, kecamatan Kartasura, Kab. Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat Volume 3 Nomor 2, Oktober 2023 e-ISSN 2808-327X; p-ISSN 2808-3288*, 2(3), 101–106.
- Riskesdas Jabar. (2018). Laporan Provinsi Jawa Barat. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Riza Triana, Darwin Karim, J. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan Paisein DM Tentang Penyakit dan Diet dengan Kepatuhan Dalam Menjalankan Diet Diabetes Mellitus. *Artikel Jurnal // Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 606–611.
- Surya, R., Mulyadi, & Usman, S. (2018). Konseling Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus (DM) Tipe 2. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 122–133.
- Wathoni, N., Nur Hasanah, A., Dwi Pratiwi, E., Lanasastri, H., Mahmudah, atul, & Diah Permata Sari, dan. (2017). Persepsi, Kesadaran, Dan Pengetahuan Diabetes Melitus Di Salah Satu Sma Di Pangandaran. In *Dharmakarya : Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat* (Vol. 6, Issue 1, pp. 40–42).
- Yusnita, Y., & Lestari, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Keluarga Tentang Diit Diabetes Mellitus Dengan Kadar Gula Darah Pasien. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 4(2), 480. <https://doi.org/10.52822/jwk.v4i2.113>