



Penyuluhan Pendidikan Kesehatan tentang Diabetes Melitus pada Warga di Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta

Ni'mah Hidayatul Laili¹, Christina Roosarjani², Titis Wahyuono³,
Ghea Citra Maharani⁴, Ristina Hesti Handayani⁵

Politeknik Akbara Surakarta ^{1,2,3,4,5}

e-mail: nimahhidayatullaili@gmail.com

Abstract

This community service program aims to enhance public understanding of health education related to diabetes mellitus. The primary focus of this activity is to optimize healthcare services in the Mojosongo area, with the expectation of reducing the incidence of diabetes mellitus and its associated complications. One of the main factors contributing to the high prevalence of diabetes mellitus is the lack of knowledge about its symptoms, which can vary significantly. An unhealthy lifestyle and a low level of awareness regarding the importance of routine blood sugar testing further exacerbate this issue. To address these problems, the community service activity was carried out through health education that integrates promotive, preventive, curative, and rehabilitative approaches in a continuous and comprehensive manner. This education was conducted in the Mojosongo area, Jebres, Surakarta, followed by an evaluation session in the form of a Q&A to assess participants' understanding of diabetes mellitus. The results obtained after the implementation of this activity indicate an increase in the knowledge and understanding of the community regarding diabetes mellitus. It is hoped that this training will lead to more effective control and prevention of the spread of this disease.

Keywords: Diabetes Mellitus, Health Education, Education.

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyuluhan tentang pendidikan kesehatan terkait diabetes melitus. Fokus utama dari kegiatan ini adalah mengoptimalkan pelayanan kesehatan di wilayah Mojosongo, dengan harapan dapat menurunkan angka kejadian diabetes melitus beserta komplikasi-komplikasi yang mungkin timbul. Salah satu penyebab utama tingginya angka penderita diabetes melitus adalah kurangnya pengetahuan mengenai gejala-gejala penyakit ini yang sangat bervariasi. Gaya hidup yang kurang sehat serta rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin juga menjadi faktor yang memperburuk situasi tersebut. Dalam rangka mengatasi permasalahan ini, kegiatan pengabdian dilakukan melalui penyuluhan pendidikan kesehatan yang mencakup pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang terintegrasi serta berkesinambungan. Penyuluhan ini dilaksanakan di kawasan Mojosongo, Jebres, Surakarta, diikuti dengan sesi evaluasi berupa tanya jawab untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang diabetes melitus. Hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait dengan penyakit diabetes melitus. Diharapkan melalui pelatihan ini dapat tercapai pengendalian dan pencegahan yang lebih efektif terhadap penyebaran penyakit ini.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Pendidikan Kesehatan, Edukasi.

PENDAHULUAN

Penyakit kronis meskipun tidak bersifat menular, merupakan suatu kondisi kesehatan yang menuntut perhatian jangka panjang karena proses pemulihannya yang sangat lambat. Berbeda dengan penyakit akut yang dapat sembuh dalam waktu relatif singkat, penyakit kronis sering kali membutuhkan perawatan berkelanjutan dan pengelolaan yang hati-hati. Penderita penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, atau penyakit jantung, sering kali harus menghadapi tantangan untuk menjaga kestabilan kondisi tubuhnya dalam waktu yang lama. Proses pemulihan yang memakan waktu ini mempengaruhi kualitas hidup penderitanya, karena mereka harus menjalani serangkaian perubahan gaya hidup, perawatan medis, serta pengobatan rutin yang dilakukan secara teratur.

Penyakit kronis juga memerlukan dukungan psikologis dan emosional untuk membantu pasien menjalani proses penyembuhan dengan sabar dan penuh komitmen. Sebagai akibatnya, pengelolaan penyakit kronis menjadi sebuah upaya yang tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga kesejahteraan mental dan sosial penderita. Menurut data yang dirilis oleh WHO pada 2015, sekitar 70% kematian di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit kronis. Salah satu penyakit yang termasuk dalam kategori ini adalah diabetes melitus, yang memerlukan penanganan medis yang tepat, edukasi terkait manajemen diri, serta dukungan berkelanjutan untuk mencegah komplikasi akut maupun kronis (Warti et.al., 2022).

Berdasarkan laporan dari International Diabetes Federation (IDF) pada 2017, jumlah penderita diabetes melitus mencapai 425 juta orang, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 629 juta pada 2045. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja, terutama pada individu usia 20 hingga 79 tahun. Indonesia sendiri merupakan salah satu negara dengan prevalensi diabetes melitus tertinggi, mencapai 10,3 juta jiwa pada 2017 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 16,7 juta jiwa pada 2045. Diabetes melitus menempati urutan ketiga sebagai penyakit penyebab kematian terbanyak di Indonesia, setelah stroke dan penyakit jantung. Sebagai penyakit yang sering dijuluki "silent killer," diabetes seringkali baru diketahui setelah munculnya komplikasi, yang jika tidak segera ditangani dapat menurunkan harapan hidup dan berpotensi menyebabkan kematian.

Data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes di Indonesia, berdasarkan diagnosis dokter pada kelompok usia ≥ 15 tahun, mencapai 2%, meningkat dibandingkan dengan Riskesdas 2013 yang sebesar 1,5%. Setiap provinsi mengalami peningkatan jumlah kasus diabetes antara tahun 2013 hingga 2018, kecuali provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Provinsi dengan prevalensi tertinggi pada 2013 dan 2018 adalah DI Yogyakarta, DKI Jakarta, dan

Sulawesi Utara, sedangkan Jawa Tengah menempati urutan ke-9 pada periode yang sama (Riskesdas, 2018).

Penanganan diabetes melitus sangat bergantung pada empat pilar utama, yaitu edukasi pasien, pemberian nutrisi yang tepat, menjaga kondisi fisik, dan penggunaan obat-obatan yang sesuai. Kegagalan dalam terapi diabetes sering kali disebabkan oleh kurangnya perhatian dan edukasi kepada pasien mengenai pola makan yang sehat, minimnya aktivitas fisik, serta ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat anti-diabetes (Warti et.al., 2022). Peran aktif keluarga sangat penting dalam mendukung anggota keluarga yang mengidap diabetes melitus, seperti yang terlihat pada masyarakat di Mojosoongo, Jebres, Surakarta.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan persiapan yang matang, terutama saat penyuluhan pendidikan kesehatan berlangsung. Tim pengabdian terlebih dahulu menjalin komunikasi dengan ketua RT/RW setempat serta berkoordinasi dengan kader dan pihak Puskesmas Sibela Mojosoongo untuk memastikan kelancaran kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari, tepatnya pada hari Selasa, 08 Oktober 2024, dengan pendekatan yang mengombinasikan sosialisasi teori dan penerapan metode penyuluhan praktis.

Sosialisasi teori bertujuan memberikan pemahaman dasar kepada warga mengenai diabetes mellitus, meliputi informasi terkait penyakit tersebut, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahannya. Materi ini disampaikan melalui presentasi menggunakan PowerPoint, didukung dengan pemanfaatan laptop dan pembagian leaflet yang berisi informasi tentang diabetes mellitus. Pendekatan ini menggabungkan penggunaan teknologi modern dalam penyampaian informasi dengan metode tatap muka yang interaktif. Adanya pembagian leaflet serta penyajian materi secara visual melalui PowerPoint memudahkan peserta dalam memahami informasi yang diberikan dan membuat proses penyuluhan menjadi lebih menarik. Suasana interaktif yang tercipta antara pemateri dan peserta, yang tercermin dari antusiasme peserta dalam mengajukan pertanyaan seputar cara pencegahan dan pola hidup sehat untuk menghindari diabetes mellitus, menunjukkan minat dan keinginan mereka untuk mendalami materi lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai diabetes melitus yang dilaksanakan pada hari Selasa, 08 Oktober 2024, di RT 04/RW 26, Mojosoongo, Jebres, Kota Surakarta, merupakan sebuah bentuk inisiatif pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus. Melalui kegiatan ini, masyarakat diberikan pemahaman mendalam terkait penyakit

diabetes melitus, yang meliputi gejala, faktor risiko, dampak kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diambil untuk mengurangi angka kejadian diabetes. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan informasi penting tentang pentingnya pemeriksaan kadar gula darah secara rutin dan bagaimana cara memonitor gula darah dan tekanan darah agar tetap berada dalam batas normal. Kegiatan penyuluhan ini dipimpin oleh Ni'mah Hidayatul Laili, S.S.T.Keb., M.Biomed, yang bekerja sama dengan berbagai pihak, termasuk ketua RT, kader, dan Puskesmas Sibela Mojosongo untuk memastikan keberhasilan dan kelancaran jalannya acara. Persiapan yang matang, termasuk penggunaan alat bantu seperti PowerPoint, laptop, dan leaflet, menjadi penunjang utama dalam menyampaikan materi secara efektif dan menarik. Dengan menggunakan teknologi presentasi yang dikombinasikan dengan bahan cetak berupa leaflet, penyuluhan ini bertujuan untuk menyampaikan informasi dengan cara yang mudah dipahami dan bisa langsung diterapkan oleh peserta.

Kegiatan ini dimulai pada pukul 08.00 WIB, yang bertempat di Taman Jaya Wijaya, Mojosongo. Sebelum sesi penyuluhan dimulai, diadakan koordinasi terlebih dahulu dengan peserta, yang berlangsung lancar dan menciptakan suasana yang kondusif. Antusiasme peserta sangat terlihat sepanjang kegiatan, dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai cara-cara pencegahan diabetes melitus dan pola diet yang tepat bagi penderita diabetes. Pertanyaan-pertanyaan ini mencerminkan tingginya minat masyarakat untuk mempelajari lebih lanjut mengenai penyakit ini dan cara-cara untuk mencegahnya. Interaksi yang terjalin antara pemateri dan peserta tidak hanya memberikan pemahaman lebih dalam kepada peserta, tetapi juga menciptakan suasana yang positif dan interaktif, yang membuat penyampaian materi menjadi lebih hidup dan mudah dipahami. Dengan pendekatan yang komunikatif dan terbuka, peserta merasa lebih nyaman dalam mengajukan pertanyaan, yang memperkaya diskusi dan meningkatkan pemahaman mereka tentang diabetes melitus.

Sebagai bagian dari evaluasi kegiatan, diadakan sesi tanya jawab di akhir acara untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi yang telah disampaikan, terutama terkait dengan langkah-langkah pencegahan diabetes dan pentingnya pola makan sehat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik, yang mencerminkan bahwa mereka telah memahami materi dengan baik. Keberhasilan ini menjadi indikasi bahwa kegiatan penyuluhan ini berhasil mencapai tujuannya dalam memberikan informasi yang berguna dan bermanfaat bagi masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga dapat dikategorikan sukses dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan, khususnya dalam hal pencegahan diabetes melitus. Upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes melitus dapat dianggap berhasil.

Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dijadikan agenda rutin di Politeknik Akbara Surakarta, dengan tujuan untuk terus melaksanakan pengabdian masyarakat yang memberikan dampak langsung bagi warga, terutama di wilayah Mojosongo, Surakarta. Melalui program-program seperti ini, diharapkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta pencegahan penyakit-penyakit kronis seperti diabetes melitus, semakin meningkat. Dengan mengintegrasikan kegiatan ini sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, Politeknik Akbara Surakarta dapat terus berperan aktif dalam memberikan kontribusi kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan yang terarah dan berkelanjutan.

Program penyuluhan semacam ini juga dapat menjadi model yang dapat diadaptasi dan diterapkan di wilayah lain, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak masyarakat. Melalui upaya pengabdian masyarakat ini, diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan, tetapi juga membantu mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat yang dapat mengurangi risiko penyakit diabetes melitus dan penyakit kronis lainnya. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi peserta secara langsung, tetapi juga berpotensi membawa perubahan yang lebih luas di masyarakat, mewujudkan tujuan perguruan tinggi dalam memberikan kontribusi nyata bagi pembangunan masyarakat yang lebih sehat dan sejahtera.

Gambar 1
Proses Pemeriksaan kepada Warga Sebelum Dijelaskan Materi



Sumber: Data primer, 2024

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan tatap muka secara langsung, memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerima penjelasan yang mendalam guna mempermudah pemahaman

mengenai materi yang disampaikan. Dilakukan evaluasi di akhir kegiatan yang menjadi langkah krusial untuk mengukur sejauh mana efektivitas penyuluhan yang telah dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat telah memahami materi yang diberikan, terbukti dengan banyaknya peserta yang mampu menjawab pertanyaan dari mahasiswa dengan tepat. Masyarakat juga terlihat kompak dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan kesehatan ini, yang berjalan dengan tertib dan lancar.

Kegiatan ini tidak hanya sebatas pemberian informasi teori semata, tetapi juga mendorong peserta untuk aktif dalam proses pembelajaran. Dalam penyampaian materi, digunakan berbagai metode, seperti penggunaan power point dan pembagian leaflet, yang terbukti efektif untuk memperjelas dan memperkuat pemahaman masyarakat, khususnya mengenai isu kesehatan yang sangat relevan, yaitu diabetes melitus. Penyuluhan dengan bantuan alat bantu visual seperti power point memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai penyakit ini, sementara leaflet berfungsi sebagai bahan referensi yang bisa dibaca lebih lanjut oleh peserta setelah kegiatan.

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit yang cukup umum di masyarakat, namun pemahaman masyarakat tentang penyakit ini masih terbatas. Salah satu tantangan utama adalah gejala-gejala diabetes yang sangat bervariasi, yang seringkali tidak disadari oleh masyarakat sebagai tanda-tanda awal penyakit ini. Selain itu, gaya hidup yang kurang sehat yang dijalani oleh banyak orang juga menjadi faktor risiko yang tidak disadari. Masyarakat seringkali tidak menyadari pentingnya pemeriksaan rutin kadar gula darah, yang menyebabkan tingginya angka kejadian diabetes melitus. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat ini menjadi sangat penting, terutama dalam melaksanakan pendekatan pelayanan kesehatan yang komprehensif, meliputi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang saling terkait dan berkesinambungan.

Upaya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit diabetes melitus diharapkan dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit ini. Salah satu hambatan yang dihadapi adalah kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengetahuan mengenai diabetes melitus, yang seringkali disebabkan oleh kurangnya informasi yang tersedia. Melalui program penyuluhan yang berfokus pada edukasi mengenai faktor risiko, penyebab, serta pola makan yang sehat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan tindakan promotif dan preventif guna mengurangi dampak dari diabetes melitus. Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan dapat tercipta perubahan positif dalam pola hidup masyarakat yang lebih sehat dan terhindar dari risiko diabetes melitus.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif dalam pencegahan penyakit Diabetes Melitus dapat berjalan dengan baik dan efektif, dengan peserta yang berhasil memahami dan mengerti cara-cara pencegahan yang tepat. Keberhasilan ini akan dilaporkan kepada Ketua RT/RW dan kader wilayah setempat agar kegiatan ini dapat dilanjutkan secara berkala. Pemantauan rutin terhadap kadar gula darah warga RT 04/RW 26 Kelurahan Mojosongo, Jebres, Surakarta, diharapkan dapat membantu menjaga kesehatan masyarakat secara berkelanjutan. Ke depannya, kegiatan senam Diabetes juga akan dilaksanakan sebagai upaya lebih lanjut untuk membantu mengontrol kadar gula darah.

Diharapkan kegiatan semacam ini menjadi agenda rutin dalam aktivitas sebagai bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya Pengabdian kepada Masyarakat. Dengan menjadikannya sebagai agenda rutin, peran perguruan tinggi dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat akan terus berlanjut. Ini sejalan dengan tujuan perguruan tinggi untuk tidak hanya menjadi tempat pendidikan formal, tetapi juga sebagai pusat pengetahuan yang aktif berpartisipasi dalam pembangunan masyarakat. Peserta kegiatan diharapkan dapat mensosialisasikan informasi yang mereka peroleh kepada lingkungan sekitar, sehingga dapat berperan sebagai agen perubahan dalam membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan dan pencegahan diabetes melitus. Dampak dari kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh peserta langsung, tetapi juga dapat menjangkau masyarakat yang lebih luas, menciptakan perubahan positif dalam pola hidup sehat dan pengendalian penyakit diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- ADA. (2020). Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes-2020. In *Diabetes care* (Vol. 43, pp. S14–S31). <https://doi.org/10.2337/dc20-S002>
- Chaidir, R., Wahyuni, A. S., & Furkhani, D. W. (2017). Hubungan self care dengan kualitas hidup pasien diabetes melitus. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 132-144.
- Cholida, Z.M. (2017). Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di RSUP. H. Adam Malik.
- Efendi, F. dan Makhfudli (2013) *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ghufron M. Nur & Risnawati R.S. 2016. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: ArRuzz Media.

- Gunawan, M., & Rosyid, F. N. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kualitas Hidup Pasien Ulkus Diabetik Di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Boyolali. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Handriana, I., & Hijriani, H. (2021). Gambaran self care management pada pasien diabetes mellitus di wilayah kerja Puskesmas Majalengka. In PROSIDING SENANTIAS: Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. (Vol. 1, No. 1, pp. 1189-1194).
- Harmaini F. (2006). Uji Keandalan dan Kesahihan Formulir European Quality of Life - 5 Dimensions (EQ-5D) untuk Mengukur Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Usia Lanjut di RSUPNCM. Indonesia. Universitas Indonesia. Tesis.
- International Diabetes Federation (2017) IDF Diabetes Atlas Eighth Edition 2017, International Diabetes Federation
- Irawan, E. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus tipe II. Jurnal Keperawatan BSI, 6(2), 115-121..