

PROMOSI KESEHATAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN DIABETES MELITUS PADA REMAJA

Mita Ardila^{1*}

Dwi Tiva Widyanti S. Humolungo²

Danang Prasetyaning Amukti³

Akrom⁴

^{1*,2,3,4}Prodi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia

mitaardila61@gmail.com^{1*}

dwitivawidyantihumolungo@gmail.com²⁾

danangprasetya552@gmail.com³⁾

Akrom@pharm.uad.ac.id⁴⁾

Kata Kunci: [*Diabetes
Melitus, Pencegahan,
Pengendalian, Promosi
Kesehatan*]

Abstrak: Diabetes merupakan salah satu dari penyakit terbanyak, salah satunya terjadi di Indonesia. Bagi remaja, salah satu cara untuk mencegahnya adalah dengan menghindari perilaku yang dapat meningkatkan risiko diabetes, karena perilaku di masa muda dapat mempengaruhi kesehatan di kemudian hari. Tujuan: Promosi Kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi dalam mencegah dan mengendalikan penyakit diabetes melitus. Metode: Promosi Kesehatan dilaksanakan dengan sosialisasi secara langsung dengan menggunakan power point dan media alat bantu seperti leaflet. Hasil: Pada kegiatan ini setelah dilakukan *pre-test* sebesar 59% pada hasil *pre-test* menunjukkan bahwa siswa-siswi masih belum paham pada diabetes. Kemudian setelah dilakukan *post-test* sebesar 86% pada hasil *post-test* menunjukkan bahwa para siswa-siswi sudah ada peningkatan dalam memahami materi yang telah dipaparkan dalam melakukan pencegahan dan pengendalian diabetes melitus pada remaja. Hasil menunjukkan adanya peningkatan dan pemahaman dari pencegahan dan pengendalian Diabetes Melitus melalui Promosi Kesehatan.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Pada Era yang semakin canggih dan modern banyak masyarakat cepat beradaptasi dengan keadaan perubahan gaya hidup yang modern sudah menjadi kebutuhan sekunder dalam masyarakat. Hal ini tercermin dari kebiasaan makan masyarakat modern yang mengutamakan kenyamanan dibandingkan kesehatan. Misalnya makanan matang, makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Hal ini menyebabkan peningkatan penyakit tidak menular seperti diabetes. Diabetes melitus atau biasa dikenal kencing manis merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Diabetes merupakan salah satu dari penyakit terbanyak, salah satunya terjadi di Indonesia. Menurut International Diabetes Federation (IDF), bahwa Indonesia menduduki peringkat ke 7 dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak, dan status diabetes Indonesia adalah waspada. Jumlah penderita diabetes di Indonesia terus menerus meningkat setiap tahun, yaitu sebesar 6,2% atau 10,8 juta orang pada tahun 2020. Kebiasaan makan yang tidak teratur, pola makan yang ketat pada sebagian orang, dan konsumsi makanan yang kurang sehat dapat menyebabkan penyakit diabetes ([Yusransyah, Stiani, and Sabilla 2022](#)). Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar (Riskesdas 2013) menunjukkan bahwa jumlah kasus diabetes melitus telah meningkat menjadi 1,5 persen dari total populasi Indonesia, naik dari 1,1% pada tahun 2007. Saat ini, diabetes melitus menempati urutan keempat dari sepuluh penyakit tidak menular di Indonesia ([Riskawaty, 2022](#)). Di Daerah Istimewa Yogyakarta, ada peningkatan jumlah orang yang menderita diabetes melitus yang telah didiagnosis oleh dokter rata-rata berusia lebih dari lima belas tahun. Diabetes mellitus adalah penyebab kematian nomor tiga di DIY setelah stroke dan penyakit iskemik berat, dengan prevalensi rata-rata 3,2% di DIY lebih tinggi dari angka rata-rata nasional 1,5% ([Retaningsih and Kora 2022](#)).

Penyakit Diabetes Mellitus sebenarnya 80% masih dapat kita cegah agar jumlah penderitanya tidak semakin meningkat setiap tahun dan kualitas hidupnya semakin meningkat. Bagi remaja, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegahnya adalah dengan menghindari perilaku yang dapat meningkatkan risiko diabetes, karena perilaku di masa muda dapat mempengaruhi kesehatan di kemudian hari. Gaya hidup remaja masa kini yang cenderung tidak teratur membuat mereka berisiko terkena diabetes di kemudian hari. Itu karena remaja lebih menyukai makanan cepat saji, kantin sekolah, dan pedagang kaki lima yang biasanya tinggi lemak dan rendah serat, vitamin, dan mineral. Semua hal tersebut perlu dicegah agar anda tidak menderita DM di kemudian hari dan dapat hidup sehat di hari tua ([Yusransyah et al. 2022](#)). Diabetes termasuk pada penyakit metabolik yang dapat ditandai dengan hiperglikemia yang menyebabkan kelainan sekresi insulin, insulin suboptimal, atau kedua-duanya. Gaya hidup masyarakat saat ini telah banyak mengalami perubahan baik pada kalangan remaja maupun dewasa. Makanan instan atau makanan instan merupakan makanan yang disukai banyak orang. Namun, mengonsumsi makanan tinggi gula dapat memicu penyakit seperti diabetes ([Ulya et al. 2023](#)). Diabetes melitus

dikelompokkan menjadi diabetes tipe I, diabetes tipe II, diabetes gestasional, dan diabetes jenis lainnya (Marzel 2020).

Diabetes tipe I banyak menyerang anak-anak dan paara remaja, penderita diabetes yang berusia di atas 30 tahun biasanya berisiko lebih tinggi terkena diabetes tipe 2. Diabetes tipe I adalah penyakit yang belum ada obatnya, namun upaya untuk mengontrol metabolisme dengan lebih baik dapat membantu pasien mempertahankan kualitas pertumbuhan dan perkembangan sebaik mungkin. Faktor-faktor penting dalam menjaga kontrol metabolisme yang baik meliputi pemberian insulin yang berkelanjutan, pengaturan pola makan, olahraga, pemeliharaan kesehatan, pendidikan diri dan keluarga, serta perawatan keluarga dan lingkungan. Penderita diabetes tipe I merasa berbeda dibandingkan orang lain, jadi mungkin ada tekanan. Hal ini dapat menyebabkan masalah perilaku (Faida and Santik 2020). Tanda-tanda gejala diabetes antara lain merasa haus, sering merasa buang air kecil, mudah merasa lelah, dan berat badan mengalami penurunan, dan merasakan nafsu makan yang tinggi. Dalam kasus yang lebih parah, gejalanya mungkin termasuk penglihatan kabur, luka yang tidak kunjung sembuh, dan impotensi pada pria (Nugroho 2015). Upaya dalam pencegahan dan pengendalian penyakit diabetes melitus antara lain dengan meningkatkan edukasi, perilaku konsumsi obat antidiabetes, olah raga (aktivitas fisik), pengelolaan gizi, dan pemantauan glukosa darah secara berkala (Anani, Udiyono, and Praba 2021). Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam mengubah perilaku masyarakat. Dalam hal ini berkaitan dengan nutrisi yang tepat untuk mencegah penyakit di kemudian hari seperti diabetes. Kegiatan edukasi kesehatan masih sangat diperlukan bagi anak-anak remaja dalam pencegahan dan pengendalian penyakit diabetes melitus. tujuan dan promosi kesehatan ini ialah guna untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit diabetes melitus pada anak-anak remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan promosi kesehatan ini adalah kegiatan yang diadakan untuk edukasi terhadap penyebab, gejala, serta pengendalian penyakit diabetes melitus. kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa 07 Mei 2024, Yogyakarta. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa-siswa remaja di SMKS indonesia yogyakarta, pemberian edukasi dengan media power point dan media alat bantu seperti leaflet. Peserta dari kegiatan ini sebanyak 26 siswa-siswi remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah pemberian *pre-test* tentang materi yang diberikan, ceramah atau edukasi tentang pencegahan dan pengendalian penyakit diabetes melitus dengan menggunakan power point dan leaflet, dan memberikan *post-test* tentang materi yang telah diberikan. Evaluasi dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* dalam mengukur seberapa dalam pemahaman peserta terhadap materi yang telah dipaparkan. Alur metode pelaksanaan kegiatan bisa dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alir Metode Pelaksanaan Promosi Kesehatan dan Pengendalian Diabetes Pada Remaja

Hasil dan Pembahasan

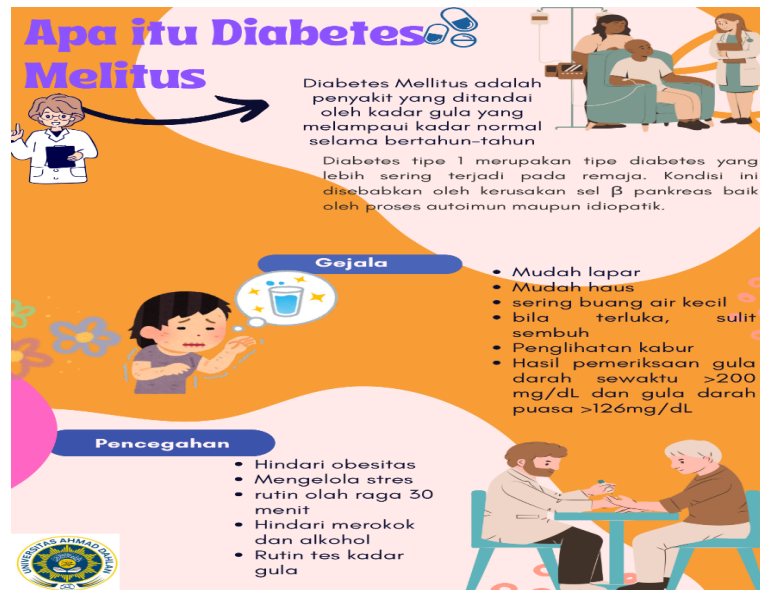
Kegiatan promosi kesehatan diabetes merupakan kegiatan yang dilakukan oleh Mahasiswa S2 farmasi UAD dengan memberikan sosialisasi kepada peserta anak-anak remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta. Kegiatan promosi kesehatan diabetes dimulai dengan mengumpulkan para siswa dan siswi kelas X di SMKS Indonesia Yogyakarta untuk dilakukannya promosi kesehatan diabetes mulai dari pencegahan dan pengendalian pada penyakit diabetes pada anak-anak remaja, kemudian dilakukannya komunikasi yang sangat interaktif kepada peserta kegiatan untuk melihat sejauh mana peningkatan pemahaman peserta tentang penyakit diabetes melitus. Sosialisasi diikuti oleh siswa-siswi sebanyak 26 peserta dengan dilakukan tahap awal terlebih dahulu yaitu *pre-test*. Hal tersebut untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pemahaman di awal peserta siswa-siswa SMKS Indonesia Yogyakarta. Kemudian setelah selesai pemaparan materi ada sesi tanya jawab untuk menarik antusias para peserta. Setelah sesi jawab berakhir, peserta dibalik ke form diakhir yaitu *post-test* guna untuk mengukur seberapa mana peningkatan dalam pemahaman peserta dari beberapa materi yang diberikan melalui power point, media alat bantu seperti leaflet dan tanya jawab. Hasil pengukuran pengetahuan yang diperoleh dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pengukuran pengetahuan sesudah dan sebelum sosialisasi.

Jumlah	Nilai rata-rata tingkat pengetahuan	
	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>
26 siswa	59%	86%
Total Perubahan	27%	

Berdasarkan Tabel 1, diatas bahwa menunjukkan hasil *pre-test* yang diberikan sebelum sosialisasi bervariasi antara 59%. Sedangkan untuk *post-test* nilainya bervariasi antara 86%. Rata-rata perubahan nilai responden yaitu 27% hal ini menunjukkan bahwa

adanya peningkatan dari sebelumnya diberikan materi kemudian setelah diberikan materi pemaparan. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari peningkatan pemahaman siswa-siswi dalam menerima materi promosi yang telah disampaikan.



Gambar 2. Leaflet media promosi kesehatan dan pengendalian diabetes pada remaja



A



B

Gambar 3. Kegiatan Promosi Kesehatan Pencegahan Dan Pengendalian Diabetes Melitus Pada Remaja

Materi yang dibagikan kepada mahasiswa berkaitan dengan gejala penyakit diabetes, antara lain: (1) meningkatnya rasa haus (2) meningkatnya rasa lapar dikarenakan kadar gula rendah (3) urin yang banyak mengandung glukosa biasanya dapat terjadi ketika kadar glukosa darah 180 mg/dL (glikosuria) (4) tekanan

osmotik filtrat glomerulus meningkat dan reabsorpsi air di tubulus ginjal meningkat sehingga dapat mengakibatkan peningkatan keluaran urin (poliuria) (5) peningkatan kadar gula darah menyebabkan dehidrasi; 6) kelelahan (7) penurunan berat badan karena kehilangan cairan, (8) gejala lain berupa kehilangan penglihatan, kram, sembelit, dan infeksi kandidiasi (Hardianto 2021). Kemudian diberikan materi mengenai penerapan empat pilar tersebut, antara lain kebiasaan makan, kebiasaan aktivitas fisik/olahraga, penggunaan narkoba, dan pendidikan. Pada materi pencegahan juga terdapat informasi cara mencegah diabetes dengan tidak makan terlalu banyak gula, banyak minum air putih, dan giat berolahraga. Materi yang diberikan penting untuk diketahui guna meningkatkan pemahaman siswa mengenai penyakit diabetes yang banyak diderita oleh remaja.

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan Promosi Kesehatan Diabetes Melitus kepada siswa-siswa, dapat disimpulkan bahwa program ini telah berjalan dengan baik dan bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman siswa-siswi untuk mencegah serta mengendalikan Diabetes Melitus, siswa-siswi menerima dan mengikuti pentingnya pencegahan dan pengendalian diabetes pada anak remaja di SMKS Indonesia Yogyakarta sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari serta pada lingkungan sekitar. Tingkat pemahaman siswa-siswi dalam menerima materi berdasarkan nilai rata-rata perubahan responden yaitu 27% dari nilai *pre-test* dan *post-test* yang telah diikuti oleh siswa-siswi.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Kepala Sekolah dan Rekan-Rekan Guru SMKS Indonesia Yogyakarta yang telah meluangkan waktu dan bekerjasama untuk membantu terlaksannya kegiatan ini dengan baik.

Referensi

- Anani, S., A. Udiyono, and G. Praba. 2021. "Hubungan Antara Perilaku Pengendalian Diabetes Dan Kadar Glukosa Darah Pasien Rawat Jalan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 100 Diabetes Melitus 5(1).
- Faida, Awaliyah Nor, and Yunita Dyah Puspita Santik. 2020. "Kejadian Diabetes Melitus Tipe I Pada Usia 10-30 Tahun." *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 4(1):33-42.
- Hardianto, Dudi. 2021. "Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi, Gejala, Diagnosis, Pencegahan, Dan Pengobatan." *Jurnal Bioteknologi & Biosains Indonesia (JBBI)* 7(2):304-17. <https://10.29122/jbbi.v7i2.4209>.
- Marzel, Rivaldi. 2020. "Terapi Pada DM Tipe 1." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3(1):51-62. <https://10.37287/jppp.v3i1.297>.
- Nugroho, Sigit. 2015. "Pencegahan Dan Pengendalian Diabetes Melitus Melalui Olahraga." *Medikora* IX(1). <https://10.21831/medikora.v0i1.4640>.

- Retaningsih, Veronika, and Firmina Theresia Kora. 2022. "Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Dm Dengan Menjaga Kadar Gula Darah." *Jurnal Informasi Kesehatan & Administrasi Rumah Sakit (IKARS)* 1(2):50–52. <https://10.55426/ikars.v1i2.214>.
- Riskawaty, Heny Marlina. 2022. "Penyuluhan Kesehatan: Identifikasi Resiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di Sma 8 Kota Mataram Nusa Tenggara Barat Tahun 2022." *Jurnal LENTERA* 2(1):185–92. <https://10.57267/lentera.v2i1.172>.
- Ulya, Nadiyahatul, Audrey Zanetha Eugenia Sibuea, Shofiyyah Salma Purba, Aulia Ikka Maharani, and Chahya Kharin Herbawani. 2023. "Analisis Faktor Risiko Diabetes Pada Remaja Di Indonesia." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4(3):2332–41. <https://10.31004/jkt.v4i3.16210>.
- Yusransyah, Yusransyah, Sofi Nurmay Stiani, and Aliffia Nur Sabilla. 2022. "Hubungan Antara Kepatuhan Minum Obat Pasien Diabetes Mellitus Dan Support Yang Diberikan Keluarga." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* 4(2):74–77. <https://10.60010/jikd.v4i2.79>.