

MEMAHAMI DEFINISI, PENYEBAB DAN GEJALA DIABETES MELITUS MELALUI KEGIATAN PENYULUHAN MASYARAKAT DI POSYANDU KEMUNING II KELURAHAN KLENDER

M. Fathan Nugrah Utama*, Maratu Soleha, Ida Diana, Tiara Faldi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA, Jakarta Timur

*Email: muhammadfathan@ikifa.ac.id

ABSTRAK

Pola hidup sendetari kian berkembang di masyarakat seiring dengan perubahan zaman yang menyebabkan masyarakat mulai mengurangi aktivitas fisik. Pola hidup ini juga menyebabkan masyarakat cenderung untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Pola hidup ini secara tidak langsung berpengaruh kepada munculnya penyakit Diabetes Melitus (DM). Pengetahuan yang mempunyai diharapkan dapat menjadikan masyarakat lebih berhati-hati dalam hal menghindari penyakit DM. Hal inilah yang menjadi latar belakang pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tim dosen STIKes IKIFA di wilayah RW 03 Kelurahan Klender, Jakarta Timur. Kegiatan PkM dilaksanakan pada Kamis, 11 Juli 2024 dengan dihadiri oleh 57 warga. Tujuan kegiatan PkM adalah memberikan penyuluhan kepada responden terkait definisi, penyebab dan gejala DM. Metode penyampaian informasi melalui penyuluhan dengan menggunakan *power point*. Selama kegiatan berlangsung terlihat responden antusias dalam mengikuti dan aktif bertanya ketika sesi diskusi. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan dari kegiatan PkM telah tercapai dan cukup berhasil.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Penyuluhan, Power Point, *fast food*

ABSTRACT

The sedentary lifestyle is increasingly prevalent in society due to changing times, leading people to reduce physical activity and consume fast food. This lifestyle contributes to the emergence of Diabetes Mellitus (DM). It is important to increase knowledge to help people avoid DM. This was the motivation behind the Community Service (PkM) activities conducted by the IKIFA STIKes lecturer team in the RW 03 area of Klender Village, East Jakarta. The PkM activity took place on Thursday, July 11, 2024, and was attended by 57 residents. The goal of the PkM activities was to educate participants about the definition, causes, and symptoms of DM. Information was conveyed through counseling using Power Points presentations. Participants actively engaged in and asked questions, indicating the success of the PkM activities in achieving their objectives.

Keywords: Diabetes mellitus, Counseling, Power Point, *fast food*

PENDAHULUAN

Seiring dengan pertumbuhan ekonomi yang cepat, meningkatnya urbanisasi, terjadinya perubahan iklim dan transisi pekerjaan serta kemajuan teknologi menyebabkan terjadinya pola hidup sedentari di masyarakat (Profil Kesehatan Indonesia, 2020). Pola hidup sedentari merupakan salah satu pola hidup yang mengarah kepada aktivitas fisik yang rendah. Umumnya pola hidup sedentari ini terjadi di usia produktif karena kebanyakan dari mereka bekerja di depan komputer sepanjang hari. Selain berkurangnya aktivitas fisik, gaya hidup sedentari juga merubah pola makan tradisional yang mengandung karbohidrat dan serat dari sayuran, ke pola makan modern yang serba praktis dan instan yang tinggi kalori, garam, lemak jenuh dan gula (Labcito, 2019). Pola makan remaja yang tergambar dari data *Global School Health Survey* tahun 2015, antara lain: tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan penyedap (75,7%). Diantara remaja itu juga kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%) (Rokom, 2018). Selain itu, kecenderungan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda berpotensi menyebabkan terjadinya DM (Haswita, 2024) (Rostanti, 2023) (Tim Promkes RSST, 2023).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan DM sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting, menjadi salah satu dari empat penyakit tidak menular prioritas yang menjadi target tindak lanjut oleh pemimpin dunia. Jumlah kasus dan prevalensi DM terus meningkat selama beberapa dekade terakhir. Diabetes menjadi penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal (WHO, 2016). Organisasi *Internasional Diabetes Federation* (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita DM pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama (Kemenkes RI, 2020). Menurut survei yang dilakukan oleh WHO, Indonesia menempati urutan ke-4 dengan jumlah pasien diabetes terbesar di dunia setelah India, Cina, dan Amerika Serikat (WHO, 2016). Kemenkes mencatat, prevalensi DM penduduk usia di atas 15 tahun sebesar 11,7% pada 2023, naik dari sebelumnya 10,9% (Santika, 2024).

Pengetahuan seseorang tentang penyakit DM dapat meningkatkan kesadaran pentingnya gaya hidup dan pola makan yang baik (Enjelia *et.al.*, 2024). Memiliki pengetahuan terperinci terkait penyakit DM dapat berpengaruh dalam menurunkan atau paling tidak mempertahankan angka penderita DM (Perkeni, 2021). Data dari Dinas Kesehatan DKI Jakarta pada tahun 2020 dari seluruh penduduk DKI Jakarta dilaporkan terdapat 233.918 penderita DM, dengan prevalensi sebesar 2,15%. Terdapat 8 puskesmas di daerah Jakarta Barat yang memberikan pelayanan kesehatan untuk penderita DM mencatat bahwa jumlah penderita DM di Jakarta Barat berkisar sebanyak 43.128 penderita (Kemenkes RI, 2020). Penyakit DM bisa menghampiri siapapun, terlebih kepada seseorang yang memiliki faktor resiko. Faktor resiko DM antara lain umur, riwayat keluarga, berat badan, ras dan etnik dan lain sebagainya (Perkeni, 2021). Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Cengkareng Jakarta Barat pada tahun 2012 menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan DM Tipe 2 adalah variabel umur, riwayat DM, aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh, tekanan darah, stress dan kolesterol (Trisnawati and Setyorogo, 2013). Berdasarkan pemaparan di atas maka tim dosen berniat untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait definisi, gejala dan penyebab DM di wilayah Kelurahan Klender, Jakarta Timur.

METODE

Kegiatan ini merupakan upaya promotif dan preventif agar warga sekitar Kelurahan Klender khususnya wilayah RW 03 lebih memahami terkait definisi, gejala dan penyebab DM. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan secara luring pada Kamis, 11 Juli 2024 pukul 08.00-10.30 WIB. Kegiatan PkM dilaksanakan di Posyandu Kemuning II Kelurahan Klender, Jakarta Timur dengan jumlah warga yang hadir sejumlah 57 warga.

HASIL

Persiapan tim dosen sebelum dilakukan kegiatan PkM adalah berkoordinasi dengan pihak Kelurahan Klender terkait topik yang akan disampaikan. Berdasarkan hasil diskusi tim dosen diarahkan untuk langsung menghubungi pengurus RW 03

Kelurahan Klender. Diskusi dengan pihak RW menyarankan untuk kegiatan PkM dilakukan bertepatan dengan kegiatan Posbindu dikarenakan banyak dari warga yang masih belum *aware* dengan penyakit DM Tipe II dan pada saat pemeriksaan kadar gula darah pernah ditemukan beberapa warga yang memiliki kadar gula darah cukup tinggi. Kegiatan PkM dilaksanakan pada hari Kamis, 11 Juli 2024 pukul 08.00-10.30 WIB dengan jumlah warga yang hadir sejumlah 57 warga. Kegiatan PkM dilaksanakan di Posyandu Kemuning II Kelurahan Klender, Jakarta Timur.

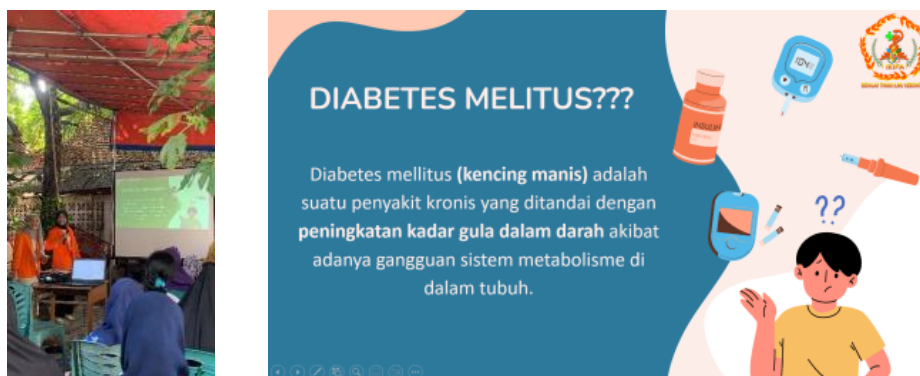
Kegiatan PkM didahului dengan pemberian sambutan oleh Bapak Nurhasan selaku ketua RW 03 Kelurahan Klender dan sambutan dari pihak STIKes IKIFA diwakili oleh Bapak Charles.



Gambar 1. Sambutan Ketua RW 03 dan Perwakilan STIKes IKIFA

Setelah sambutan acara dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh tim dosen dan perwakilan mahasiswa terkait Definisi dan Gejala DM serta penyebab DM. pemaparan pertama dilakukan oleh Tiara Fadli selaku perwakilan mahasiswa terkait definisi dan klasifikasi dari DM. Setelah itu dilanjutkan dengan pemaparan terkait penyebab, gejala dan faktor resiko DM. Dokumentasi pemaparan materi oleh tim dosen dan mahasiswa ditampilkan pada gambar 2.





Gambar 2. Pemaparan Materi oleh Perwakilan Dosen dan Mahasiswa

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi antara tim dosen dengan responden dimana responden terlihat cukup aktif dalam berdiskusi dan menyampaikan beberapa pertanyaan. Beberapa pertanyaan yang ditanyakan oleh responden diantaranya adalah apakah tangan yang kesemutan adalah ciri-ciri dari DM? Apakah anak yang memiliki orangtua dengan riwayat DM pasti akan menderita DM? Jawaban yang disampaikan oleh tim dosen telah sesuai dengan teori yang ada. Acara terakhir adalah pemberian cinderamata dari STIKes IKIFA kepada warga Kelurahan Klender serta kepada responden yang aktif bertanya dan juga foto bersama. Beberapa dokumentasi saat kegiatan PKM ditampilkan pada gambar di bawah ini



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan PkM

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di RW 03 Kelurahan Klender diharapkan dapat meningkatkan *awareness* warga terkait penyakit DM Tipe II. Selama kegiatan berlangsung terlihat responden cukup antusias dalam mengikuti acara hingga selesai dan aktif bertanya pada saat sesi diskusi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada STIKes IKIFA atas pendanaan kegiatan PkM serta kepada warga di wilayah RW 03 Kelurahan Klender. Dan tak lupa kepada Koordinator PKM STIKes IKIFA yang telah membantu terlaksananya kegiatan PKM hingga penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Haswita, H. 2024. Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Bersoda Telah Terbukti Menyebabkan Diabetes Mellitus di Desa Banyuwangi, Banyuwangi. *Journal of Pubnursing Sciences*, 2(03), 108-113. DOI: <https://doi.org/10.69606/jps.v2i03.152>
- Enjelia., Frisilia, M., & Ovany, R. 2024. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pola Makan Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Diabetes Melitus (DM) pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 4 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 254-263. DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7751>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Profil Kesehatan Indonesia 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. Infodatin: Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Labcito. 2019. Gaya Hidup Sedentary Riskan Memunculkan Penyakit Kronik. Diambil dari: <https://labcito.co.id/gaya-hidup-sedentary-riskan-memunculkan-penyakit-kronik/>
- Perkeni. 2021. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021.
- Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta : Kemeterian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rokom. 2018. Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat. Diambil dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4625896/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat/>
- Rostanti, Q. 2023. Kasus Diabetes Anak Paling Tinggi pada Usia 10-14, *Junk Food* Bisa Jadi Pemicunya. Diambil dari : <https://ameera.republika.co.id/berita/rpq1e8425/kasus-diabetes-anak-paling-tinggi-terjadi-pada-usia-1014-junk-food-bisa-jadi-pemicunya>
- Santika, E.F. 2024. Prevalensi Diabetes Indonesia Naik Jadi 11,7% pada 2023. Diambil dari: <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/8a95a31a9cb29b4/prevalensi-diabetes-indonesia-naik->

[jadi-117-pada-2023](#)

Tim Promkes RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. 2023. Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja. Diambil dari: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-

Trisnawati, S.K., & Setyorogo, S. 2013. Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Di Puskesmas Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2012, 5(1), 6-11.

WHO. 2016. Global Report on Diabetes.