

PENYULUHAN KEPADA MASYARAKAT DI WILAYAH RW 04 KELURAHAN KLENDER JAKARTA TIMUR TERKAIT PENCEGAHAN KOMPLIKASI DIABETES MELITUS

Rahmat Widiyanto, Gilang Al Qarana
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA, Jakarta

*E-mail: rahmatwidiyanto@ikifa.ac.id

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) sering disebut sebagai *silent killer* sebab terkadang gejala dari penyakit ini tidak disadari oleh penderitanya. Hal ini mengakibatkan seringnya pengobatan yang dilakukan oleh penderita menjadi cukup terlambat. Bahkan, tidak jarang penderita baru mengobati DM setelah terjadinya komplikasi. Diperlukan pengetahuan yang mumpuni dan *awarnes* dari masyarakat guna menghindari DM (bagi non penderita) dan meminimalisir komplikasi DM (bagi penderita). Hal inilah yang menjadi tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tim dosen IKIFA di RW 03 Kelurahan Klender, Jakarta Timur. Kegiatan PkM terjadi pada Kamis, 11 Juli 2024 dengan mengusung tema terkait Penyuluhan terkait Pencegahan Komplikasi DM yang dihadiri oleh 57 responden. Metode penyuluhan menggunakan bantuan *power point* digunakan dalam kegiatan PkM ini. Selama proses diskusi antara tim dosen dan responden, terlihat responden cukup aktif dalam berdiskusi dan bertanya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM berhasil sesuai dengan tujuan awal yang ingin dicapai.

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, penyuluhan, *power point*, *silent killer*

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is often referred to as the silent killer because sometimes the symptoms of this disease are not realized by the sufferer. This results in the treatment often being carried out by sufferers quite late. In fact, it is not uncommon for sufferers to only treat DM after complications occur. Adequate knowledge and awareness from the community are needed to avoid DM (for non-sufferers) and minimize DM complications (for sufferers). This is the aim of the Community Service (PkM) activities of the IKIFA lecturer team in RW 03, Klender Village, East Jakarta. The PkM activity took place on Thursday, July 11, 2024, with a theme related to Counseling regarding the Prevention of DM Complications, which was attended by 57 respondents. The counseling method using Power Points is used in this PkM activity. During the discussion process between the lecturer team and respondents, it appeared that respondents were quite active in discussing and asking questions. So, it can be concluded that the PkM activities were successful in accordance with the initial objectives to be achieved.

Keywords: Diabetes Mellitus, counseling, *power point*, *silent killer*

PENDAHULUAN

Seiring adanya perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar, maka semakin meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif salah satunya Diabetes Mellitus (DM) (Nurjannah & Asthiningsih, 2023). Jumlah kasus dan prevalensi DM terus meningkat selama beberapa dekade terakhir. Diabetes menyebabkan 1,5 juta kematian pada tahun 2012, gula darah yang lebih tinggi dari batas maksimum mengakibatkan tambahan 2,2 juta kematian (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) yang diperbarui per Juli 2016, jumlah penderita diabetes pada tahun 2014 adalah sebanyak 422 juta orang. Jumlah tersebut kira-kira empat kali lipat dari jumlah penderita yang terdata pada tahun 1980, atau 108 juta orang. WHO juga mengestimasi bahwa kasus kematian yang diakibatkan DM pada tahun 2015 adalah sebesar 1,6 juta, sementara 2,2 juta kasus kematian pada 2012 berkaitan dengan tingginya kadar glukosa darah (Admin P2PTM, 2018).

International Diabetes Federation (IDF) tahun 2015 menyatakan bahwa estimasi penyandang DM di Indonesia diperkirakan sebesar 10 juta penderita. Jika tidak dicegah, maka angka penyandang DM diperkirakan akan meningkat menjadi 16,2 juta pada tahun 2040 (Rokom, 2016). Akan tetapi sebanyak 70% penderita DM tidak menyadari bahwa mereka terkena DM dikarenakan seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas (Mahesa, 2024). Oleh karena itu, sering ditemukan penderita DM pada tahap lanjut dengan komplikasi seperti; serangan jantung, stroke, infeksi kaki yang berat dan beresiko amputasi, serta gagal ginjal stadium akhir. Hal ini disebabkan dengan adanya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit ini.

Data yang diterbitkan dalam *International Diabetes Federation Atlas* edisi 9 menunjukkan bahwa 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. Prevalensi DM diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka dipredikasi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045 (Riskesdas, 2018). Menurut Riset Kesehatan

Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi DM di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada usia 15 tahun sebesar 2%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi DM pada penduduk usia 15 tahun pada hasil Riskesdas 2013 sebesar 1,5%. Prevalensi DM menurut hasil pemeriksaan gula darah meningkat dari 6,9% pada 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan bahwa baru sekitar 25% dari 100% penderita diabetes yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes (Riskesdas, 2018). Penyakit DM harus ditangani dengan tepat karena terlalu banyaknya kadar gula yang mengalir di dalam darah untuk waktu yang lama dapat mempengaruhi pembuluh darah, saraf, mata, ginjal dan sistem kardiovaskular. Komplikasi DM yang dapat terjadi diantaranya retinopati diabetik (gangguan mata/penglihatan), penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung dan pembuluh darah), nefropati diabetik (gangguan ginjal), neuropati diabetik (gangguan saraf yang menyebabkan luka dan amputasi pada kaki) (Admin P2PTM, 2019).

Pencegahan terjadinya komplikasi DM dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan dan *awareness* masyarakat terkait DM itu sendiri dan bahayanya. Pengetahuan seseorang tentang penyakit DM dapat meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga gaya hidup dan pola makan yang baik. Untuk menurunkan paling tidak mempertahankan angka penderita DM, menurut PERKENI (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia) yang terpenting adalah pelayanan dan pengetahuan terperinci tentang penyakit diabetes mellitus (Perkeni, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Kertaungaran Kabupaten Kuningan didapatkan berdasarkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit DM (35,2%) berpengetahuan cukup (Wardaya et al., 2021). Hasil penelitian di Puskesmas Wonodadi Kabupaten Blitar didapatkan berdasarkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit DM mayoritas cukup (10,82%) (Amalia et al., 2016). Hal serupa juga terlihat pada hasil penelitian di Puskesmas Batumarta II tahun 2024, dimana pengetahuan masyarakat didominasi oleh kategori cukup sebanyak 43,3% (Sumantri, 2024).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui penyuluhan di RW 02 Kelurahan Kedungdoro Surabaya menunjukkan adanya peningkatan

pengetahuan responden terkait DM (Widyanti et al., 2023). Berdasarkan uraian di atas, tim dosen STIKes IKIFA ingin melakukan kegiatan PkM terkait pencegahan komplikasi dari penyakit DM di wilayah Kelurahan Klender, Jakarta Timur.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan pada hari Kamis, 11 Juli 2024 dengan klayak sasaran adalah warga di RW 03 Kelurahan Klender, Jakarta Timur. Kegiatan PkM dilaksanakan bersamaan dengan adanya Posbindu untuk warga RW 03 di Posyandu Kemuning II Kelurahan Klender, Jakarta Timur. Kegiatan berlangsung dari pukul 08.00-10.30 WIB dengan jumlah warga yang hadir sebanyak 57 warga. Tahapan kegiatan PkM diantaranya adalah:

- a. Persiapan kegiatan dengan melakukan diskusi bersama mitra terkait kebutuhan mitra dan solusi yang ditawarkan. Hasil diskusi dengan mitra ditentukan bahwa kegiatan PkM dilaksanakan dengan khalayak sasaran warga RW 03 Kelurahan Klender. Pelaksanaan PkM bersamaan dengan kegiatan Posbindu PTM (Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular) di Posyandu Kemuning II Kelurahan Klender, Jakarta Timur.
- b. Pemberian penyuluhan oleh tim dosen menggunakan bantuan *power point*. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan sesi diskusi responden dengan tim dosen
- c. STIKes IKIFA memfasilitasi adanya pemeriksaan gula darah secara gratis dengan harapan warga menjadi lebih *aware* terkait kadar gula darah mereka masing-masing.

HASIL

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. Pada saat sambutan Bapak Nurhasan berharap agar kegiatan PkM dengan tema berbeda dapat dilaksanakan di wilayah RW 03 dan juga dapat menjangkau wilayah yang lebih luas.



Gambar 1. Sambutan Perwakilan RW 03 Kelurahan Klender dan STIKes IKIFA

Setelah sambutan, kegiatan inti dimulai dengan pemberian materi terkait tindakan pencegahan komplikasi dari penyakit DM oleh Bapak Rahmat Widiyanto dan tim yang terdokumentasikan pada gambar 2. Pada saat pemaparan, beliau menekankan pentingnya menjaga kesehatan demi menghindari penyakit DM. Akan tetapi jika telah terkena dan menderita DM, maka langkah selanjutnya adalah pencegahan komplikasi diabetes melitus. Bahaya DM yang tidak terkontrol dalam waktu yang lama dapat menyebabkan komplikasi kronis diantaranya penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung dan pembuluh darah), retinopati diabetik (gangguan mata/penglihatan), neuropati diabetik (gangguan saraf yang menyebabkan luka dan amputasi pada kaki) dan nefropati diabetik (gangguan ginjal) (Admin P2PTM, 2021).



Gambar 2. Pemaparan Materi oleh Tim Dosen

Selain pemaparan terkait komplikasi dari DM, tim dosen juga mengingatkan terkait konsumsi makanan yang sehat & menjaga pola makan yang baik dengan

menerapkan Pola 3J, yaitu tepat jadwal makan, tepat jumlah makan dan tepat jenis makanan (Astiyah, 2022). Setelah penyampaian materi dilanjutkan dengan sesi diskusi antara tim dosen dengan responden. Beberapa pertanyaan pada saat sesi diskusi diantaranya adalah apakah kesemutan pada tangan adalah gejala terjadinya DM serta makanan apakah yang dapat menyebabkan terjadinya DM. Beberapa gejala awal dari DM diantaranya adalah penurunan secara drastis berat badan tanpa sebab; mudah merasa lapar dan haus; sering buang air kecil pada malam hari; mudah lelah dan kesemutan (Tim Bumi Medika, 2017). Tim dosen mengingatkan bahwa apabila responden merasakan beberapa gejala tersebut maka lebih baik segera melakukan pemeriksaan gula darah menggunakan alat glukotest secara mandiri ataupun dilakukan di Faskes terdekat. Salah satu penyebab terjadinya DM adalah dari segi makanan. Makanan yang berpotensi menyebabkan DM adalah makanan instan rendah serat; makanan manis dan gorengan (Mas'ud & Rowa, 2023). Responden yang aktif bertanya kemudian diberikan apresiasi berupa hadiah.

Acara PkM selanjutnya adalah pemeriksaan gula darah secara gratis oleh STIKes IKIFA kepada warga RW 03 Kelurahan Klender. Pemeriksaan gula dilakukan secara bersama oleh tim dosen dan mahasiswa STIKes IKIFA bersama kader Posyandu Kemuning II Kelurahan Klender, Jakarta Timur yang ditunjukkan pada gambar 3.



Gambar 3. Pemberian Hadiah kepada Responden dan Pemeriksaan Kadar Gula

KESIMPULAN

Sesi diskusi yang dilakukan antara tim dosen dengan responden terlihat interaksi yang aktif dari responden melalui berbagai pertanyaan yang disampaikan. Hal ini menunjukkan tujuan kegiatan PkM untuk pemberian penyuluhan telah

tercapai. Untuk perbaikan pada kegiatan PkM selanjutnya dapat dilakukan pada golongan usia remaja di bangku sekolah, agar penyakit DM dapat dihindari sejak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas pendanaan yang diberikan oleh STIKes IKIFA; Pihak Kelurahan Klender terutama warga RW 03; kepada semua panitia yang terlihat. Serta kepada Koordinator PkM STIKes IKIFA Ibu Farida Tuahuns yang telah membantu pelaksanaan kegiatan PkM hingga penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin P2PTM. Retrieved Saturday November 23, 2024, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: [Inilah komplikasi kronis akibat Diabetes Melitus yang tidak terkontrol - Penyakit Tidak Menular Indonesia](#)
- Admin P2PTM. Retrieved Saturday November 23, 2024, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: Admin P2PTM. Retrieved Saturday November 23, 2024, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: [Apa saja komplikasi dan akibat dari Diabetes? - Penyakit Tidak Menular Indonesia](#)
- Admin P2PTM. Retrieved Saturday November 23, 2024, from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia website: <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/diabetes-penderita-di-indonesia-bisa-mencapai-30-juta-orang-pada-tahun-2030#:~:text=Seberapa%20banyak%20penderita%20diabetes?,kebiasaan%20makan%20berubah%20dengan%20cepat.>
- Amalia, W.C., Sutikno, E., & Nugraheni, R. (2016). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus dan Gaya Hidup dengan Tipe Diabetes Mellitus di Puskesmas Wonodadi Kabupaten Blitar. *Preventia. The Indonesian Journal of Public Health*, 1(1), 14-19
- Astiyah, S.C. Retrieved Saturday November 23, 2024, from Sehat Negeriku website: [Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan](#)
- Mahesa, T.M. Retrieved Saturday November 23, 2024, from Liputan6.com website: <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5794439/kenapa-70-persen-penderita-diabetes-tidak-menyadari-kondisinya-ini-penjelasan-dari-ahli?page=2>
- Mas'ud, H., & Rowa, S.S. (2023). *Asuhan Diet Banyak Sayur untuk Obesitas Wanita Usia Subur*. Jawa Tengah: NEM.
- Nurjannah, M., & Asthiningsih, N.W.W. (2023). *Hipoglikemi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2*. Jawa Tengah: Pena Persada.
- Perkeni. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*.

- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rokom. Retrieved Saturday November 23, 2024, from Sehat Negeriku website: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20160407/4514694/menkes-mari-kita-cegah-diabetes-dengan-cerdik/>
- Sumantri, A.W. (2024). Hubungan Pengetahuan dengan Kepatuhan Pasien Diabetes Mellitus Tipe II dalam Pengobatan di Puskesmas Batumarta II 2024. *Jurnal Kesehatan Selmakers PERDANA*, 7(2), 204-210.
- Tim Bumi Medika. (2017). *Berdamai dengan Diabetes*. Jakarta: Bumi Medika.
- Wardaya, A.W.W., Amarta, S.Y.C., & Nurjanah, D.S. (2021). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Desa Kertaungaran Kabupaten Kuningan terhadap Penyakit Diabetes Mellitus. *JFarmaku: Jurnal Farmasi Muhammadiyah Kuningan*, 6(1), 48-54.
- Widayanti, M.R., Purnama, N.L.A., & Yuliati, I. (2023). Pelatihan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Pada Lansia di RW 02 Kelurahan Kedungdoro Surabaya. *Berbakti. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 112-119