

UPAYA MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT DALAM MENCEGAH PENYAKIT DIABETES MELITUS DI DESA SUMBERSEKAR

Devilke Yandriyani^{1*}, Fibe Yulinda Cesa²

Universitas Ma Chung^{1,2}

Email¹: devilke.yandriyani@machung.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi diabetes melitus baik di dunia maupun di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Peningkatan pengetahuan masyarakat dinilai berpengaruh dalam upaya pencegahan diabetes melitus. Kegiatan penyuluhan di desa Sumbersekar Kabupaten Malang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan diabetes melitus melalui edukasi pola hidup sehat. Pelatihan ini juga bertujuan menyadarkan peserta akan bahaya penggunaan minyak goreng secara berulang. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan pemaparan materi kepada Masyarakat, tepatnya Ibu-ibu Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Peningkatan pemahaman masyarakat dilihat dari diskusi secara aktif dua arah antara pemateri dan peserta. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Desa Sumbersekar memiliki minat untuk memahami dan mencegah diabetes serta bahaya penggunaan minyak goreng berulang. Dapat disimpulkan tujuan dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus telah tercapai.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Penyuluhan, Minyak Goreng (Jelantah)

ABSTRACT

The prevalence of diabetes mellitus both in the world and in Indonesia continues to increase every year. Increasing public knowledge is considered to have an influence on efforts to prevent diabetes mellitus. The counseling activity in Sumbersekar Village, Malang, aimed to increase public knowledge about the prevention of diabetes mellitus through education on healthy lifestyle practices. This program also sought to raise participants' awareness of the dangers of repeatedly using cooking oil. The counseling was carried out by delivering educational material directly to the community, specifically to members of the Family Empowerment and Welfare (PKK). Increasing public understanding can be seen from active two-way discussions between presenters and participants. These results show that the people of Sumbersekar Village have an interest in understanding and preventing diabetes and the dangers of repeated use of cooking oil. It can be concluded that the aim of this community service, namely to increase public knowledge about preventing diabetes mellitus, has been achieved.

Keywords: Diabetes Mellitus, Counseling, Waste Cooking Oil

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah suatu penyakit metabolismik yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Tingginya kadar gula darah tersebut terjadi karena adanya kondisi dimana tubuh tidak dapat memproduksi atau menggunakan insulin dengan baik sehingga mengakibatkan tingginya kadar glukosa darah (hiperglikemia)¹.

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi masalah kesehatan global. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi diabetes melitus terus meningkat, baik di negara maju maupun berkembang². Berdasarkan data *International Diabetes Federation (IDF)*, pada tahun 2021 terdapat 537 juta orang dewasa berumur 20-79 tahun menderita diabetes melitus di seluruh dunia. Jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat dimana pada tahun 2030 diperkirakan penderita diabetes mencapai 643 juta dan pada tahun 2045 mencapai 748 juta. Di sisi lain, diperkirakan sebanyak 44% penderita diabetes yang tidak

terdiagnosis³.

Pada tahun 2015, Indonesia menempati peringkat ke tujuh dunia di dunia untuk prevalensi penderita diabetes tertinggi. Selain itu, persentase kematian akibat diabetes melitus berada di peringkat kedua tertinggi setelah sri lanka⁴. Pada tahun 2019, penderita diabetes di Indonesia sebanyak 11 juta orang. Pada tahun 2021 terjadi lonjakan penderita diabetes yaitu tercatat sebanyak 18 juta orang⁵. Pada tahun 2021 terjadi peningkatan lagi hingga mencapai 19 juta orang³.

Diabetes melitus dibagi menjadi dua jenis yaitu diabetes melitus tipe 1 dan diabetes melitus tipe 2. Diabetes melitus tipe 1 merupakan kondisi ketika sistem kekebalan tubuh secara keliru menyerang dan merusak sel-sel di pankreas yang bertanggung jawab untuk memproduksi insulin¹. Akibatnya, tubuh tidak dapat memproduksi insulin yang cukup untuk mengatur kadar gula darah. Diabetes tipe ini umumnya sudah terdeteksi sejak usia anak-anak atau remaja, dan pengobatannya memerlukan pemberian insulin

sepanjang hidup⁶.

Diabetes melitus tipe 2 muncul ketika tubuh tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang cukup atau sel-sel tubuh menjadi kurang sensitif terhadap insulin yang ada, sehingga insulin tidak dapat bekerja secara efektif. Kondisi ini menyebabkan kadar gula darah meningkat karena tubuh kesulitan dalam mengatur glukosa . Biasanya diabetes tipe ini terjadi pada orang dewasa, namun beberapa dekade terakhir mulai menyerang anak-anak dan dewasa⁷.

Diabetes melitus tipe 2 merupakan diabetes yang paling banyak terjadi. Berdasarkan data dari WHO menunjukkan kasus diabetes tipe 2 ada sebanyak 90-95 % dibandingkan dengan diabetes lainnya⁸. Penyebab utama dari diabetes tipe 2 ini yaitu pola hidup yang kurang sehat. Contoh pola hidup yang tidak sehat yaitu makan makanan yang banyak mengandung gula/lemak, sedikit mengandung karbohidrat dan/serat serta jarang melakukan aktivitas fisik⁹. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa

tingkat pengetahuan dan tingkat pendidikan yang rendah merupakan salah satu penyebab tingginya angka kasus penyakit termasuk diabetes melitus tipe 2. Salah satu penelitian menunjukkan masyarakat dengan tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar lebih berisiko menderita penyakit diabetes melitus¹⁰. Penelitian lain yang dilakukan di Mangasa Makassar menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kadar gula darah pasien¹¹.

Adanya peningkatan yang signifikan kejadian diabetes melitus baik di dunia maupun di Indonesia tiap tahunnya menjadikan diabetes melitus menjadi penyakit yang perlu perhatian yang serius. Salah satu upaya pencegahan diabetes melitus yang dapat dilakukan yaitu dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya diabetes melitus.

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Sumbersekar tentang

pola hidup sehat dan pencegahan diabetes melitus, sekaligus membangun kesadaran kolektif untuk menjalankan langkah-langkah preventif. Dengan melibatkan berbagai pihak, seperti tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan kelompok masyarakat lokal, diharapkan program ini dapat menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan dan membantu menurunkan risiko diabetes di desa tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Analisis Situasi

Analisis situasi dilakukan untuk memperoleh informasi terkait kebutuhan dari Kelompok Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) di Desa Sumbersekar. Analisis ini dilakukan dengan berdiskusi secara bertahap dengan ketua PKK. Berdasarkan hasil analisis diperoleh akan dilaksanakan proses penyuluhan kepada Kelompok PKK dalam hal untuk meningkatkan pengetahuan Kelompok PKK dalam mencegah penyakit Diabetes Melitus (DM) dan Bahaya Penggunaan Minyak Berulang.

Persiapan dan Pembuatan Materi

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan menggunakan bahan yaitu bibit stevia, materi “Penyakit Diabetes Melitus (DM) dan Pencegahannya” dan “Bahaya Penggunaan Minyak Goreng Berulang”.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Penyuluhan ini diikuti oleh 30 Ibu-Ibu PKK. Proses penyuluhan dilakukan di kediaman salah satu anggota kelompok untuk menghadiri pertemuan rutin. Sesi penyuluhan dilaksanakan dengan pemaparan materi selama 30 menit. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung setelah kegiatan penyuluhan selesai. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan wawancara kepada 2 Ibu PKK untuk memberikan testimoni terhadap kegiatan penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan terkait pencegahan

diabetes melitus. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2024 di Desa Sumbersekar Kabupaten Malang. Tim pelaksana terdiri dari 2 dosen, 2 mahasiswa, serta dihadiri oleh 30 orang Ibu-Ibu dari kelompok PKK yang dilaksanakan di salah satu kediaman anggota kelompok.

Kegiatan ini terdiri dari serangkaian sesi yang diawali dengan dengan pembukaan yang dipandu oleh *Master of Ceremony* (MC), Ibu Tipuk. Selanjutnya, para hadirin menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia Raya, dilanjutkan dengan Mars PKK. Acara berlanjut dengan pembacaan program kerja PKK yang berlangsung hingga pukul. Kemudian berlanjut pada sesi penyuluhan dilaksanakan dengan pemaparan materi. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Sesi diakhiri dengan pembagian bibit tanaman kepada seluruh peserta dan ditutup dengan doa serta harapan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan mencakup dua materi utama. Materi pertama memiliki topik mengenai informasi diabeter melitus yang berisi pengertian, penyebab, faktor risiko, dan dampak diabetes melitus. Materi lainnya yaitu mengenai bahaya penggunaan minyak goreng yang berlebihan yang ditekankan pada akibat-akibat dari penggunaan serta dihubungkan dengan kejadian diabetes melitus.

Setelah penyuluhan, dilakukan diskusi tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta. Dari sesi diskusi ini para peserta menunjukkan respon positif dengan berpartisipasi aktif mengajukan pertanyaan dan

mendapatkan jawaban dari pemateri. Penyuluhan terbukti menjadi salah satu metode efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait pencegahan diabetes melitus. Informasi yang disampaikan secara langsung melalui interaksi dua arah antara pemateri dan peserta mampu menjawab kebutuhan informasi masyarakat secara tepat.

Adapun faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini yaitu dilihat dari antusiasme masyarakat dengan tingginya partisipasi menunjukkan bahwa masyarakat Desa Sumbersekar memiliki minat untuk memahami dan mencegah diabetes. Selain itu, keterlibatan tokoh masyarakat tepatnya dosen membantu meningkatkan kepercayaan peserta terhadap kegiatan penyuluhan.

Saat proses penyuluhan ini dilakukan secara aktif dua arah. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman dari Ibu-ibu Kelompok PKK.

Setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan evaluasi akhir dengan mewawancarai dua peserta. Wawancara diawali dengan

pertanyaan, *“Bagaimana pendapat Ibu mengenai kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan hari ini?”* Ibu Ernik, Ketua PKK, menyampaikan bahwa kegiatan tersebut sangat bermanfaat, terutama bagi para ibu rumah tangga yang selama ini belum mendapatkan informasi yang cukup mengenai diabetes. Ia menambahkan bahwa materi disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami, terutama bagian yang membahas bahaya penggunaan minyak goreng secara berlebihan. Selanjutnya, ketika ditanya, *“Apakah ada saran atau harapan ke depan terkait kegiatan seperti ini?”*, beliau mengusulkan agar penyuluhan serupa terus dilakukan secara rutin dengan topik yang lebih beragam, khususnya tentang penyakit lain yang juga umum di masyarakat.

Wawancara juga dilakukan dengan Ibu Tipuk, anggota PKK. Menanggapi pertanyaan yang sama mengenai pendapat terhadap penyuluhan, beliau mengungkapkan bahwa informasi yang disampaikan sangat membuka wawasan, terutama tentang kebiasaan memasak sehari-

hari yang bisa berdampak pada kesehatan. Ia merasa ter dorong untuk mulai mengubah pola konsumsi keluarga menjadi lebih sehat. Saat ditanya mengenai harapan ke depan, Ibu Tipuk menyarankan agar penyuluhan tidak berhenti pada tema diabetes saja, namun juga mencakup topik-topik lain seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan asam urat yang sering dijumpai di lingkungan mereka. Dari hasil wawancara ini, dapat disimpulkan bahwa para peserta tidak hanya merasa terbantu dengan informasi yang diberikan, tetapi juga menunjukkan antusiasme dan harapan besar agar kegiatan ini terus berlanjut sebagai bagian dari upaya peningkatan kesadaran dan kesehatan masyarakat Desa Sumbersekar.

Adapun saran kelanjutnya program ini adalah melakukan penyuluhan terkait penyakit-penyakit lainnya sehingga pada tanggal 24 Oktober 2024 dilakukan diskusi lebih lanjut dan menggali informasi tentang keberlanjutan program yang dibutuhkan oleh Kelompok PKK.

Sebagai tindak lanjut, diperlukan langkah strategis seperti

pelaksanaan program penyuluhan terkait penyakit-penyakit lainnya. Dengan adanya program lanjutan ini, diharapkan kesadaran masyarakat semakin meningkat dan risiko diabetes melitus dapat ditekan secara signifikan di Desa Sumbersekar.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kepada kelompok PKK di Desa Sumbersekar Kabupaten Malang untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus telah tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Hendrawan, S., 2023, Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Rangka Peningkatan Kewaspadaan Masyarakat terhadap Penyakit Pre-Diabetes dan Diabetes Mellitus Tipe II dengan Edukasi dan Deteksi Dini Penyakit, *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2), 36-49.
- 2) Azis, W. A., Muriman, L. Y., & Burhan, S. R., 2020, Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan dengan Gaya Hidup pada Penderita Diabetes Melitus, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(1),

- 105-114.
- 3) IDF, 2021, International Diabetes Federation Diabetes Atlas 10th edition.
 - 4) Kemenkes RI., 2020, Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2020, Jakarta.
 - 5) Putri, N. I. N. N. I., & Puspitasari, N., 2024, Literature Review: Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penerapan Pola Hidup Sehat Sebagai Pencegahan Diabetes Melitus T2 Di Indonesia, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 4529-4540.
 - 6) Babar, S. A., Rana, I. A., Arslan, M., & Zafar, M. W., 2019, Integral backstepping based automated control of blood glucose in diabetes mellitus type 1 patients, *IEEE Access*, 7, 173286–173293.
 - 7) Maharani, A., & Sholih, M. G., 2024, Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Diabetes Melitus Tipe Ii Pada Remaja, *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 185-197.
 - 8) Xu, G., Liu, B., Sun, Y., Du, Y., Snetselaar, L. G., Hu, F. B., & Bao, W., 2018, Prevalence of diagnosed type 1 and type 2 diabetes among US adults in 2016 and 2017: population based study, *BMJ*, k1497, <https://doi.org/10.1136/bmj.k1497>.
 - 9) Silalahi, L., 2019, Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2, *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 7(2), 223-232.
 - 10) Amalia L., Hubungan Overweight Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Utara. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1).
 - 11) Ermawati E., 2018, Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa Kota Makassar, *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 9(2).