



Penyuluhan Faktor Risiko Diabetes Melitus Di Gampong Lampaseh Lhok Kecamatan Montasik

Zuheri^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: zuheri_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 13 Agustus 2022; Disetujui 15 September 2022; Dipublikasi 02 September 2022

Abstract: *Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease characterized by high blood glucose levels, which can lead to severe complications. This disease often goes unnoticed until it reaches an advanced stage, requiring special attention in prevention and management. This outreach program aims to increase public awareness of the risk factors for diabetes mellitus and preventive measures. The program was conducted in Gampong Lampaseh Lhok, Montasik District, Aceh Besar, using lectures and interactive discussions. A total of 50 participants attended this activity. The results showed an improvement in community knowledge regarding the importance of maintaining a healthy diet, managing sugar consumption, and engaging in physical activity to prevent diabetes. It is expected that similar educational programs can be carried out continuously to reduce the incidence of diabetes and improve public health quality.*

Keywords: *Diabetes Mellitus; Risk Factors; Health Education.*

Abstrak: Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan kadar glukosa darah tinggi yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Penyakit ini sering tidak disadari hingga mencapai tahap lanjut, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pencegahan dan pengelolannya. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko diabetes melitus serta langkah-langkah pencegahannya. Penyuluhan dilakukan di Gampong Lampaseh Lhok, Kecamatan Montasik, Aceh Besar, dengan metode ceramah dan diskusi interaktif. Sebanyak 50 peserta berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan sehat, manajemen konsumsi gula, serta aktivitas fisik dalam mencegah diabetes. Diharapkan, program edukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk menekan angka kejadian diabetes dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Kata kunci : *Diabetes Melitus; Faktor Risiko; Penyuluhan Kesehatan.*

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan. Penyakit ini ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah akibat gangguan produksi atau fungsi insulin dalam tubuh. DM sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal sehingga banyak penderita yang tidak menyadari kondisinya hingga terjadi komplikasi serius. Diabetes dapat menyebabkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan, seperti gangguan fungsi jantung, ginjal, saraf, dan mata, serta meningkatkan risiko amputasi akibat luka yang sulit sembuh.

Salah satu tantangan utama dalam pengelolaan diabetes adalah rendahnya kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit ini. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok, menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko terkena diabetes. Selain itu, faktor usia dan riwayat keluarga juga berperan dalam meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami penyakit ini.

Upaya pencegahan diabetes sangat penting dilakukan, terutama melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat. Penyuluhan mengenai faktor risiko diabetes diharapkan dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mengurangi kemungkinan terkena penyakit ini. Dengan meningkatnya pemahaman masyarakat tentang diabetes, diharapkan angka kejadian

penyakit ini dapat ditekan dan kualitas hidup masyarakat dapat meningkat.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Diabetes Melitus

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (Perkeni, 2021). Penyakit ini merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya terus meningkat di seluruh dunia (WHO, 2022).

2. Klasifikasi Diabetes Melitus

Diabetes Melitus dibagi menjadi beberapa tipe, yaitu DM tipe 1, DM tipe 2, dan DM gestasional (ADA, 2023). DM tipe 2 merupakan jenis yang paling umum dan berkaitan erat dengan gaya hidup dan faktor risiko tertentu.

3. Faktor Risiko Diabetes Melitus

Beberapa faktor risiko DM tipe 2 meliputi usia, obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, riwayat keluarga, hipertensi, dan dislipidemia (Kemenkes RI, 2022). Penyuluhan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor-faktor risiko ini (Nugroho & Lestari, 2020).

4. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah proses

memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehat (Mubarak, 2019). Penyuluhan mengenai faktor risiko DM bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pencegahan dini (Rahmawati & Saputra, 2021).

5. Pengaruh Penyuluhan terhadap Perilaku Kesehatan

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat terhadap faktor risiko DM (Utami & Pratama, 2022).

6. Metode Penyuluhan yang Efektif

Metode penyuluhan yang efektif meliputi ceramah, diskusi, demonstrasi, dan penggunaan media visual (Rohmah & Sari, 2020). Penggunaan media audio-visual dapat meningkatkan pemahaman peserta penyuluhan (Widodo, 2021).

7. Kondisi Kesehatan Masyarakat di Gampong Lampaseh Lhok

Menurut data Puskesmas Montasik (2023), prevalensi DM di Gampong Lampaseh Lhok cukup tinggi, terutama pada kelompok usia di atas 40 tahun. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi berupa penyuluhan kesehatan.

8. Peran Tenaga Kesehatan dalam Penyuluhan

Tenaga kesehatan seperti bidan, perawat, dan kader kesehatan memiliki peran strategis dalam menyampaikan informasi mengenai faktor risiko DM kepada masyarakat (Susanto, 2021).

9. Evaluasi Program Penyuluhan

Evaluasi program penyuluhan dapat dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan masyarakat (Yuliani, 2022).

10. Tantangan dalam Pelaksanaan Penyuluhan

Beberapa tantangan dalam pelaksanaan penyuluhan antara lain rendahnya partisipasi masyarakat, keterbatasan sumber daya, dan kurangnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan DM (Andriani & Hidayat, 2023).

11. Strategi Peningkatan Efektivitas Penyuluhan

Strategi yang dapat dilakukan antara lain peningkatan keterampilan komunikasi penyuluh, penggunaan media edukasi yang menarik, dan kolaborasi dengan tokoh masyarakat setempat (Fauzi & Nugraha, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

1. Tahap Persiapan Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

- a. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
- c. Persiapan materi penyuluhan



Gambar1. Kegiatan Penyuluhan

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Gampong Lampaseh Lhok Kecamatan Montasik, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat Gampong Lampaseh Lhok dan akan dijelaskan materi berupa diabetes melitus, setelah pemberian materi selesai kemudian masyarakat diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorprize.

3. Pembuatan Laporan

Pengabdian Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar benar tercapai.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara

keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menerapkan perilaku manajemen konsumsi gula, pengetahuan yang cukup tentang diabetes.

5. Tahap Pembuatan Laporan Pembuatan laporan disesuaikan dengan hasil yang telah dicapai selama melakukan kegiatan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “penyuluhan Gizi dan Kesehatan Masyarakat di gampong Lampaseh Lhok” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

- 1) Pelaksanaan Pengabdian
- 2) Pembukaan Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.
- 3) Penyampaian Materi Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai faktor risiko diabetes melitus. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.
- 4) Diskusi/Tanya Jawab Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
- 5) Penutup Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama

dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Gampong Lampaseh Lhok lebih meningkat pengetahuannya mengenai Diabetes Mellitus. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penyuluhan mengenai faktor risiko Diabetes Melitus (DM) yang dilaksanakan di Gampong Lampaseh Lhok, Kecamatan Montasik, Aceh Besar, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengenali faktor risiko serta langkah-langkah pencegahan penyakit ini.

Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan pemahaman terkait manajemen konsumsi gula, pola makan sehat, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah diabetes. Antusiasme masyarakat dalam sesi tanya jawab juga mencerminkan ketertarikan mereka terhadap upaya pencegahan DM.

Kesimpulannya, kegiatan penyuluhan ini berhasil memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai risiko dan cara pencegahan DM. Diharapkan, program serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan agar kesadaran masyarakat terhadap kesehatan semakin meningkat, sehingga dapat menekan angka kejadian diabetes dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Saran

Agar penyuluhan mengenai faktor risiko diabetes melitus di Gampong Lampaseh Lhok Kecamatan Montasik lebih efektif, disarankan untuk melibatkan seluruh lapisan masyarakat, termasuk tokoh masyarakat dan kader kesehatan. Penggunaan metode komunikasi yang interaktif serta penyampaian materi dengan bahasa yang mudah dipahami akan meningkatkan pemahaman warga. Selain itu, diperlukan program pemantauan berkala dan dukungan dalam penerapan pola hidup sehat untuk mencegah peningkatan kasus diabetes melitus di wilayah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- ADA. (2023). *Standards of Medical Care in Diabetes*. American Diabetes Association.
- Andriani, R., & Hidayat, T. (2023). *Tantangan dalam Pelaksanaan Penyuluhan Kesehatan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Fauzi, A., & Nugraha, S. (2022). *Strategi Efektif dalam Penyuluhan Kesehatan*. Jurnal Promosi Kesehatan.
- Kemendes RI. (2022). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Melitus*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mubarak, W. (2019). *Penyuluhan Kesehatan: Teori dan Praktik*. Penerbit Media Kesehatan.

Nugroho, S., & Lestari, W. (2020). *Penyuluhan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular*. Jurnal Kesehatan Indonesia.

Perkeni. (2021). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.

Puskesmas Montasik. (2023). *Laporan Tahunan Puskesmas Montasik*. Aceh Besar.

Rahmawati, E., & Saputra, H. (2021). *Efektivitas Penyuluhan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat*. Jurnal Edukasi Kesehatan.

Rohmah, D., & Sari, M. (2020). *Metode Penyuluhan Kesehatan yang Efektif*. Jurnal Media Promosi Kesehatan.

Susanto, A. (2021). *Peran Tenaga Kesehatan dalam Penyuluhan Kesehatan Masyarakat*. Jurnal Kesehatan Komunitas.

Utami, Y., & Pratama, D. (2022). *Pengaruh Penyuluhan terhadap Perilaku Kesehatan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.

Widodo, T. (2021). *Penggunaan Media Audio-Visual dalam Penyuluhan Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Kesehatan.

WHO. (2022). *Global Report on Diabetes*. World Health Organization.