



## KEGIATAN PENYULUHAN PENCEGAHAN PENYAKIT DIABETES MELITUS DI KELURAHAN 11 ILIR, KECAMATAN ILIR TIMUR III PALEMBANG

Devi Marlina<sup>1</sup>, Ririn Noviyanti Putri<sup>2</sup>,  
Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas kesehatan, Universitas Kader Bangsa<sup>1,2</sup>



**\*Corresponding author**

**Devi Marlina**

Email :

[devi.marlina712@gmail.com](mailto:devi.marlina712@gmail.com)

HP: 085783639266

**Kata Kunci:**

Diabetes melitus;

Penyuluhan;

Pengabdian Masyarakat;

**Keywords:**

*Diabetes mellitus;*

*Extension;*

*Community Service;*

### ABSTRAK

Di Indonesia angka kasus baru penyakit Diabetes Melitus kian menanjak seiring waktu, hal ini dikarenakan salah satunya terbatasnya informasi mengenai penyakit Diabetes Melitus. Satu dari dua belas orang di seluruh dunia menderita diabetes mellitus menurut data dari Federasi Internasional Diabetes (IDF), dan Pasien DM tipikal tidak menyadari hal ini. Metode pengabdian masyarakat ini adalah menyelenggarakan penyuluhan pencegahan penyakit diabetes melitus. Kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan 11 Ilir, Kota Palembang dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2024. Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai Penyakit Diabetes Melitus dilakukan melalui tahapan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat yang terdapat di Kelurahan 11 Ilir, Kota Palembang. Teknis pelaksanaan dilaksanakan 1x pertemuan, kegiatan pelaksanaan dimulai pukul 09.00 WIB – selesai. Pelaksanaan kegiatan meliputi, penyuluhan dan edukasi mengenai PTM Diabetes mellitus, dan tatalaksana pencegahannya. Hasil yang didapat adalah Peserta memahami pengertian penyakit diabetes melitus secara umum, bentuk pencegahannya, dan tatalaksana pengobatan Diabetes Melitus bagi si penderita. Tenaga kesehatan di Puskesmas Kelurahan 11 Ilir, diharapkan lebih berperan aktif dalam mengedukasi masyarakat tentang penyakit diabetes melitus.

### ABSTRACT

*In Indonesia, the number of new cases of Diabetes Mellitus is increasing over time, this is due in part to limited information about Diabetes Mellitus. One in twelve people worldwide suffer from diabetes mellitus according to data from the International Diabetes Federation (IDF), and the typical DM patient is unaware of this. The method of this*



*community service is to organise counselling on the prevention of diabetes mellitus. Community service activities in 11 Ilir District, Palembang City were carried out on 10 December 2024. Health counselling activities regarding Diabetes Mellitus Disease are carried out through stages, namely the preparation stage and the implementation stage. The target of this activity is the community in Kelurahan 11 Ilir, Palembang City. The technical implementation was carried out 1x meeting, the implementation activities started at 09.00 WIB - finished. The implementation of activities includes counselling and education about NCD Diabetes mellitus, and its prevention management. The results obtained are Participants understand the understanding of diabetes mellitus in general, forms of prevention, and management of Diabetes Mellitus treatment for the patient. Health workers at Puskesmas Kelurahan 11 Ilir are expected to play a more active role in educating the community about diabetes mellitus*

## PENDAHULUAN

Organisasi *American Diabetes Association* mengungkapkan jika penyakit kronis Diabetes masih menjadi kasus tertinggi yang ditemukan di dunia, terlebih lagi diabetes dengan tipe 2. Sebanyak 422 juta kasus terbaru Diabetes mellitus di seluruh dunia. Penderita Diabetes Melitus tidak bisa disembuhkan, hal ini dikarenakan fungsi insulin sudah terganggu. Insulin pada penderita mengalami resistensi yang membuat gula dalam darah tidak terkontrol. Menurunnya fungsi insulin, juga dipengaruhi oleh pola makan yang buruk, tingginya konsumsi gula juga menjadi alasan menurunnya fungsi insulin.

Di Indonesia angka kasus baru penyakit Diabetes Melitus kian menanjak seiring waktu, hal ini dikarenakan salah satunya terbatasnya informasi mengenai penyakit Diabetes Melitus. Satu dari dua belas orang di seluruh dunia menderita diabetes mellitus, menurut data dari Federasi Internasional Diabetes (IDF), dan Pasien DM tipikal tidak menyadari hal ini. Pasien baru dengan diabetes mellitus baru menyadari situasi ketika penyakitnya sudah menunjukkan hal yang kronis (Lestari et al., 2021).

Menurut data Rikesdas 2018, 2% orang Indonesia berusia 15 tahun ke atas menderita diabetes melitus, menurut diagnosis dokter. Hal ini menggambarkan peningkatan hasil jika dibandingkan dengan prevalensi diabetes mellitus pada populasi berusia 15 tahun sebanyak 1,5% pada Rikesdas 2013. Namun, berdasarkan temuan, prevalensi diabetes mellitus Antara 2013 dan 2018, persentase pemeriksaan gula darah naik dari 6,9% menjadi 8,5%. Menurut statistik ini, hanya sekitar 25% penderita diabetes yang menyadari bahwa diabetes memengaruhinya. Orang Indonesia yang menderita diabetes melitus (DM) Pada tahun 2030, diperkirakan akan meningkat dengan cepat menjadi dua hingga tiga kali lipat (Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas), 2018).

Pengetahuan responden sangat penting karena dengan kesadaran seseorang dapat menggunakan informasi ini untuk mempelajari lebih lanjut tentang

diabetes mellitus, maka lebih mudah juga untuk seseorang dalam memperkirakan dalam kegiatan apa saja yang mampu mencegah untuk terjadinya Diabetes melitus. Menurut Khokhar & Chin (2017), Berbagai upaya pencegahan pra diabetes menjadi diabetes telah dilakukandi komunitas, salah satunya adalah intervensi gaya hidup (Safitri et al., 2020). *National Institute of Health Diabetes Prevention Program* (NIH-DPP) mengemukakan bahwa dasar terapi untuk pencegahan risiko berkembangnya diabetes melitus pada penderita pra diabetes adalah intervensi gaya hidup yang berfokus pada pengaturan pola makan termasuk diet (nutrisi) dan peningkatan aktivitas fisik (Fitriani & Sanghati, 2021).

Menurut Kemenkes, Pengendalian PTM di Indonesia diatur dalam UU RI No. 36 Tahun 2009 Pasal 1586 tentang penyakit tidak menular, yang berisikan upaya pengendalian berupa; pencegahan, pengendalian, penanganan dan dampak yang bias terjadi dari suatu penyakit. Untuk meminimalisir insidensi PTM di masyarakat, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengeluarkan sebuah program yang dapat membantu dan memberdayakan masyarakat untuk lebih memperhatikan pola hidup mereka. Pos Binaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM), merupakan salah satu solusi memberdayakan masyarakat dalam pengendalian PTM melalui promotif dan preventif faktor risiko secara terpadu (Ayu et al., 2022).

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kecamatan 11 Ilir, Kota Palembang dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2024. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan kesehatan Penyakit Diabetes Melitus. Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai Penyakit Diabetes Melitus dilakukan melalui tahapan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat yang terdapat di Kelurahan 11 Ilir, Kota Palembang. Tahap persiapan dari kegiatan meliputi, kegiatan survey tempat pengabdian masyarakat yaitu dengan mendatangi kantor kelurahan 11 ilir, Kecamatan Ilir Timur III, Kota Palembang dan permohonan izin untuk proses kegiatan, melakukan pengurusan administrasi (surat-menyurat), melakukan persiapan alat dan bahan serta akomodasi, serta mempersiapkan tempat untuk melakukan kegiatan penyuluhan.

Teknis pelaksanaan dilaksanakan 1x pertemuan, kegiatan pelaksanaan dimulai pukul 09.00 WIB – selesai. Pelaksanaan kegiatan meliputi, penyuluhan dan edukasi mengenai PTM Diabetes mellitus, dan tatalaksana pencegahannya. Meliputi pembukaan, pembagian pamphlet, pemberian penyuluhan mengenai informasi penyakit Diabetes Melitus serta pencegahannya. Kegiatan selanjutnya mengadakan Tanya jawab dan diskusi antara peserta dan pemateri saat penyuluhan. Proses Pelaksanaan kegiatan pukul 09.00 s/d 11.00 wib. Evaluasi dari kegiatan berupa hasil Peserta menjadi lebih mengetahui klasifikasi Diabetes Mellitus, faktor resiko, pencegahan, dan penatalaksanaannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini didasari oleh banyaknya penderita Diabetes melitus yang ditemukan pada saat penelusuran data kasus Diabetes Melitus di wilayah kerja Puskesmas 11 ilir. Kegiatan dilaksanakan pada 10 Desember 2024, jumlah peserta

yang hadir pada saat kegiatan sebanyak 28 orang. Kegiatan penyuluhan pencegahan penyakit diabetes melitus dilakukan dengan pembukaan, dilanjutkan dengan pemberian materi, kemudian dilakukan sesi tanya jawab dan diskusi untuk semua warga yang hadir.

Kelompok pengabdian melakukan penyuluhan kesehatan dengan menjelaskan informasi mengenai materi penyakit Diabetes Melitus menggunakan media pamphlet yang sudah dibagikan sebelum kegiatan penyuluhan dimulai. Setelah mereka semua mendengarkan penjelasan mengenai penyakit Diabetes Melitus maka dibuka sesi Tanya jawab dan diskusi pada saat kegiatan berlangsung. Pada saat sesi Tanya jawab dan diskusi di buka, ternyata masih banyak dari peserta yang belum memahami bagaimana cara pencegahan dari penyakit Diabetes Melitus secara khusus, walaupun sebagian peserta sudah memahami pengertian Diabetes melitus secara umum.

Peserta sudah mengetahui jika salah satu pencegahan dari penyakit Diabetes Melitus yaitu menghindari makanan dan minuman manis secara berlebihan, hanya saja mereka menganggap hanya itu saja yang bisa menghindarkan penyakit Diabetes Melitus, terbukti dari beberapa peserta ketika diberikan pertanyaan apakah selama ini rajin beraktifitas fisik seperti olahraga, banyak peserta yang menjawab tidak pernah olahraga bahkan ada peserta yang tidak pernah berjalan kaki hanya menggunakan kendaraan jika pergi keluar rumah. Hal ini membuat kelompok pengabdian memberikan informasi lebih lanjut mengenai pentingnya olahraga seperti senam sehat minimal 30 menit/ hari.

Selain itu, kelompok pengabdian juga menjelaskan jika sudah terdiagnosis Diabetes Melitus makan harus menjaga kadar gula dalam darah, hal ini masih banyak peserta yang tidak mengetahui adanya komplikasi yang akan di timbulkan jika sudah terkena Diabetes melitus. Upaya pencegahan dilakukan terutama melalui perubahan gaya hidup. Berbagai bukti kuat menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup dapat mencegah Diabetes melitus. Perubahan gaya hidup dapat sekaligus memperbaiki komponen faktor risiko diabetes dan sindroma metabolic lainnya, seperti obesitas, hipertensi, dislipidemia, dan hiperglikemia. (Soelistijo, 2021).

Penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai gambaran penyakit Diabetes Melitus, mulai dari gejala klasik, gejala klinis, faktor resiko, pencegahan dan pengobatan penyakit DM. Melalui penyuluhan ini diharapkan masyarakat lebih mengenal dan mengetahui tentang penyakit ini sehingga dapat mencegah peningkatan prevalensi penyakit DM serta mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat terjadi pada penderita DM yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya penyakit-penyakit yang berhubungan dengan rusaknya saraf, pembuluh darah, dan struktur interna lainnya (Saryanti & Nugraheni, 2019).



Gambar 1: Dokumentasi kegiatan penyuluhan

## SIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian berikut masyarakat dapat memahami cara mencegah penyakit diabetes melitus setelah mengetahui upaya pencegahannya, kesadaran masyarakat terhadap diabetes melitus dan strategi pencegahannya perlu ditingkatkan. Tenaga kesehatan di Puskesmas Kelurahan 11 Ilir, diharapkan lebih berperan aktif dalam mengedukasi masyarakat tentang penyakit diabetes melitus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, N., Nikmah, H., Andraini, N., & Nova, H. R. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Penyuluhan Penyakit Tidak Menular di Desa Sari Mulya Kecamatan Rimbo Ilir Kabupaten Tebo. *Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 6–11. <https://online-journal.unja.ac.id/jppm/article/view/22574>
- Fitriani, F., & Sanghati, S. (2021). Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Pra Diabetes. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 704–714. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.682>
- Lestari, Zulkarnain, Sijid, & Aisyah, S. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), 237–241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Saryanti, D., & Nugraheni, D. (2019). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Diabetes Melitus. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(1), 111. <https://doi.org/10.30595/jppm.v3i1.3626>



Soelistijo, S. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46. [www.ginasthma.org](http://www.ginasthma.org)