

# TIPS HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH DIABETES MELITUS TIPE 2 DI MASYARAKAT RT 16 KELURAHAN 36 ILIR KECAMATAN GANDUS PALEMBANG.

Sintiya Halisya Pebriani<sup>1</sup>, Mardiah<sup>2</sup>, Adi Saputra<sup>3</sup>, Lily Marleni<sup>4</sup>, Dessy  
Suswitha<sup>5</sup>, Zuhana<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi DIII Keperawatan STIK Siti Khadijah, Palembang, Indonesia

<sup>1</sup>Email : sintiyahp88@gmail.com<sup>1\*</sup>, iyah27diah@gmail.com<sup>2</sup>, adiebiomedik79@gmail.com<sup>3</sup>,  
uncu\_wex@yahoo.co.id<sup>4</sup>, dessysuswitha13@gmail.com<sup>5</sup>, zuhana\_hayun@yahoo.com<sup>6</sup>

## Abstrak

Prevalensi diabetes melitus tahun demi tahun mengalami peningkatan baik itu di dunia maupun di Indonesia. Mengingat kemungkinan terjadi peningkatan jumlah penderita diabetes melitus di masa mendatang yang nantinya akan menjadi beban yang sangat berat untuk dapat ditangani oleh tenaga kesehatan, maka perlu upaya untuk mencegah terjadinya penyakit ini, dan juga mencegah timbulnya komplikasi yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita DM. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat mengenai tips hidup sehat untuk mencegah diabetes melitus tipe 2. Metode yang digunakan yaitu dengan ceramah, tanya jawab dan diskusi. Media penyuluhan yaitu dengan leaflet. Hasil kegiatan berjalan dengan lancar dan dihadiri sebanyak 34 peserta dan mayoritas peserta memahami beberapa cara untuk mencegah diabetes melitus tipe 2. Disimpulkan Sebagian besar peserta mengetahui cara hidup sehat untuk mencegah diabetes tipe 2.

**Kata Kunci :** Diabetes Melitus Tipe 2, Tips Hidup Sehat

## Abstract

*The prevalence of diabetes mellitus increases year after year both in the world and in Indonesia. Considering the possibility of an increase in the number of diabetes mellitus sufferers in the future which will become a very heavy burden for health workers to handle, efforts are needed to prevent the occurrence of this disease. The aim of this service activity is to provide health education regarding healthy living tips to prevent type 2 diabetes mellitus. The method used is lectures, questions and answers and discussions. The media for outreach is leaflets. The results of the activity ran smoothly and were attended by 34 participants and the majority of participants understood several ways to prevent type 2 diabetes mellitus. It was concluded that most participants knew how to live a healthy life to prevent type 2 diabetes.*

**Keywords:** *Diabetes mellitus, tips for healthy living*

## PENDAHULUAN

Saat ini diabetes melitus menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang menyebabkan kematian prematur di seluruh dunia, bahkan penyakit ini juga menjadi penyebab utama terjadinya kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi diabetes melitus tahun demi tahun mengalami peningkatan baik itu di dunia maupun di Indonesia. International Diabetes Federation (IDF) menjelaskan bahwa diabetes melitus termasuk salah satu

diantara kegawatdaruratan global yang jumlahnya meningkat secara cepat dan tiap tahunnya diprediksi mengalami peningkatan (IDF, 2021).

Sama halnya di Indonesia, Menurut IDF saat ini Indonesia berada pada peringkat ke-5 di dunia, dengan jumlah penderita diabetes melitus (usia 20-79 tahun) meningkat sebanyak 19,5 juta jiwa dan diprediksi akan mencapai 28,6 juta jiwa pada tahun 2045 (IDF, 2021). Di Provinsi Sumatera Selatan sendiri jumlah penyakit ini mengalami peningkatan yang signifikan dari 279.345 di tahun 2021 menjadi 435.512 di tahun 2022 (Dinkes Provinsi Sumsel, 2023). Secara umum penyakit DM yang dominan di masyarakat saat ini adalah DM tipe 2, dimana lebih dari 90 persen dari semua populasi diabetes adalah diabetes melitus tipe 2 (IDF,2019).

DM tipe 2 dianggap sebagai non insulin dependent diabetes mellitus karena insulin tetap disekresikan oleh sel-sel beta pankreas dalam batas normal atau bahkan meningkat, tetapi terjadi insensitivitas sel terhadap insulin, dimana sel tidak peka terhadap insulin dibandingkan dengan sel normal sehingga tidak ada insulin yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang menyebabkan glukosa didalam darah tidak dapat digunakan oleh sel tubuh sebagai energi hingga menyebabkan hiperglikemia (Lisiswanti & Novadlu, 2016).

Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol pada DM tipe 2 dapat menyebabkan risiko terjadinya komplikasi baik itu akut maupun kronik, bahkan dapat menyebabkan kematian (Woferst Rismadefi, Karim Darwin, 2018). Komplikasi kronik yang sering terjadi pada pasien DM tipe 2 yang menjalani rawat jalan yaitu komplikasi makrovaskuler seperti penyakit arteri koroner, arteri perifer dan stroke, selain itu juga terdapat komplikasi mikrovaskuler seperti neuropati, nefropati dan retinopati(Liu et al., 2010). Hal ini berdampak pada kualitas hidup pada penderita diabetes melitus tipe 2.

Sebagai salatu penyakit kronis yang tidak bisa disembuhkan, DM tipe 2 akan memberikan dampak pada kualitas hidup seseorang. Penyakit ini akan mempengaruhi sumber daya manusia dan membutuhkan biaya kesehatan yang cukup besar. Sebaliknya kualitas hidup juga akan mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang, dimana kualitas hidup yang buruk akan semakin memperburuk kondisi kesehatan penderita diabetes melitus, begitu pula sebaliknya penyakit diabetes melitus yang tidak terkontrol akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup.

Hal ini lah yang membuat kami melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang penyakit DM dan bagaimana cara mengendalikan kadar gula darah sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit DM. Kelurahan 36 Ilir merupakan salah satu dari lima kelurahan yang ada dalam wilayah kecamatan Gandus Kota Palembang. Berdasarkan letak geografisnya kelurahan 36 Ilir merupakan daerah pinggiran kota sehingga masyarakat disini membutuhkan pengetahuan tentang kesehatan, mengingat kota Palembang menempati urutan teratas dengan jumlah penderita diabetes melitus terbanyak.

## **MASALAH**

Dari hasil studi awal didapatkan data bahwa DM tipe 2 menempati posisi ke lima dari sepuluh penyakit terbesar berdasarkan kunjungan di Pusekesmas Gandus tahun 2022. Oleh karena itu mengingat kemungkinan terjadi peningkatan jumlah penderita diabetes melitus di masa mendatang yang nantinya akan menjadi beban

yang sangat berat untuk dapat ditangani oleh tenaga kesehatan, maka perlu upaya untuk mencegah terjadinya penyakit ini, yang salah satunya dengan memberikan edukasi kepada masyarakat cara hidup sehat untuk menghindari diabetes melitus. Tingkat pengetahuan yang baik tentang diabetes melitus memungkinkan seseorang memiliki persepsi yang benar terhadap diabetes sehingga berpengaruh pada tindakan pencegahan yang dilakukan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode kegiatan pengabdian ini berbentuk penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi dengan menggunakan media leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 September 2023 dari pukul 10.00 s.d selesai yang bertempat di RT 16 Kelurahan 36 Ilir Kecamatan Gandus Palembang. Dalam kegiatan ini pihak yang terlibat diantaranya tim dosen dan mahasiswa program studi DIII Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang dan ketua RT setempat yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

Target dari kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan masyarakat mengetahui dan memahami tentang cara mendeteksi secara dini penyakit diabetes melitus tipe 2 dan bagaimana cara menerapkan hidup sehat untuk mencegah terjadinya penyakit ini. Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa pulikasi ilmiah di jurnal pengabdian masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan tema “Tips Hidup Sehat Untuk Mencegah Diabetes Melitus Tipe 2” telah dilaksanakan pada tanggal 05 September 2023 di RT 16 Kelurahan 36 Ilir Kecamatan Gandus dan berlangsung dari pukul 10.00 wib s.d selesai dan dihadiri oleh 34 peserta. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada masyarakat setempat dengan media dan alat yang digunakan yaitu leaflet. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan diskusi mengenai cara mendeteksi penyakit diabetes melitus tipe 2 secara dini dan tips hidup sehat untuk mencegah terjadinya penyakit diabetes melitus tipe 2.

Pada saat materi berakhir di lakukan evaluasi kepada peserta yang mengikuti penyuluhan dengan hasil sebagian besar (80%) peserta mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang di berikan serta ada beberapa masyarakat memberikan pertanyaan terkait hal yang belum mereka pahami, kegiatan ini harapannya ke depan bisa dilaksanakan secara berkesinambungan karena mengingat jumlah penyakit diabetes yang tiap tahunnya meningkat dan bahaya komplikasi akibat penyakit ini yang dapat mempengaruhi kualitas hidup masyarakat. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan yang telah di lakukan:





Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit metabolik akibat gangguan sekresi insulin, gangguan kerja insulin, maupun keduanya. Adanya gangguan tersebut mengakibatkan glukosa di dalam darah tidak dapat digunakan oleh sel tubuh sebagai energi sehingga menyebabkan kadar glukosa dalam darah tinggi atau hiperglikemia (1). Diabetes Melitus diklasifikasikan menjadi dua tipe yaitu diabetes melitus tipe 1 dan diabetes melitus tipe 2, dimana lebih dari 90 persen dari semua populasi diabetes adalah diabetes melitus tipe 2 (IDF,2019).

DM tipe 2 dianggap sebagai non insulin *dependent diabetes mellitus* karena insulin tetap disekresikan oleh sel-sel beta pankreas dalam batas normal atau bahkan meningkat, tetapi terjadi insensitivitas sel terhadap insulin, dimana sel tidak peka terhadap insulin dibandingkan dengan sel normal sehingga tidak ada insulin yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang menyebabkan glukosa didalam darah tidak dapat digunakan oleh sel tubuh sebagai energi hingga menyebabkan hiperglikemia (3).

Kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan risiko terjadinya komplikasi baik itu akut maupun kronik, bahkan dapat menyebabkan kematian (4). Komplikasi kronik yang sering terjadi pada pasien DM tipe 2 yang menjalani rawat jalan yaitu komplikasi makrovaskuler seperti penyakit arteri koroner, arteri perifer dan stroke, selain itu juga terdapat komplikasi mikrovaskuler seperti neuropati, nefropati dan retinopati (5).

Beberapa upaya dapat dilakukan untuk mencegah diabetes diantaranya pertahankan berat badan ideal, tidak merokok, rutin beraktivitas fisik 30 menit setiap hari dengan intensitas sedang, konsumsi makanan sehat 3-5 porsi buah dan sayuran, kurangi asupan gula, garam dan lemak jenuh. Hal yang sama juga dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi diabetes yaitu cara minum obat secara teratur sesuai anjuran petugas kesehatan, jaga kadar gula darah, konsumsi makanan sehat dengan memperbanyak konsumsi sayur dan buah, kurangi lemak, gula, dan makanan asin, beraktivitas fisik secara teratur, waspada infeksi kulit dan gangguan kulit, periksa mata secara teratur, waspada jika ada kesemutan, rasa terbakar, hilangnya sensasi, dan luka pada bagian bawah kaki (6).

Tingkat pengetahuan yang baik tentang diabetes melitus memungkinkan seseorang memiliki persepsi yang benar terhadap diabetes sehingga berpengaruh pada tindakan pencegahan yang dilakukan. Perencanaan makan yang baik merupakan bagian penting dari penatalaksanaan diabetes secara total. Kepatuhan penderita dalam menaati diet diabetes melitus sangat berpengaruh menstabilkan

kadar glukosa darah (7). Selain itu aktivitas fisik dan berolahraga juga memberikan kontribusi yang besar dalam mengendalikan kadar glukosa darah, dimana ketika melakukan aktivitas fisik terjadi peningkatan pemakaian glukosa oleh otot yang aktif sebagai sumber energi sehingga secara langsung dapat menyebabkan penurunan kadar glukosa darah (8). Kepatuhan minum obat yang baik dan benar akan mudah untuk mencapai sasaran pengobatan. Pada pasien DM tipe 2 ketidakpatuhan dalam minum obat dapat menjadi hambatan untuk tercapainya usaha pengendalian kadar glukosa darah sehingga jika kadar glukosa darah terus menerus meningkat akan dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang yang mencakup kerusakan makrovaskuler dan kerusakan mikrovaskuler (9).

Dari hasil pelaksanaan kegiatan diketahui bahwa tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan ini cukup baik dan tidak ditemukan kendala yang berarti dalam pelaksanaannya. Hal ini terlihat dari antusias nya masyarakat mengikuti kegiatan dan dari hasil evaluasi yang menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan penyuluhan. Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menjadi hal yang sangat penting untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik, dimana salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat yang dimulai dari diri sendiri, keluarga, lingkungan (10)

## **KESIMPULAN**

Pengabdian masyarakat ini telah terlaksana sesuai dengan tahapan dan tujuan yang ditargetkan yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang penyakit diabetes melitus tipe 2. Masyarakat memahami cara mencegah penyakit diabetes melitus dan bagaimana penatalaksanaan penyakit diabetes melitus tipe 2 jika ada anggota keluarga yang menderita penyakit tersebut. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dan masyarakat diharapkan mampu melaksanakan apa yang telah disampaikan pada saat penyuluhan

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam kegiatan pengabdian ini yaitu Ketua STIK dan Kepala Pusat Pengabdian Masyarakat STIK Siti Khadijah Palembang serta Ketua RT dan masyarakat RT 16 Kelurahan 36 Ilir Kecamatan Gandus Palembang yang telah memberikan izin untuk teraksananya pengabdian masyarakat ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American Diabetes Association. Standard medical care in diabetes (2018). J Clin Appl Res Educ.
- Federation ID. IDF Diabetes Atlas (2019). International Diabetes Federation.. 144 p.
- Liswanti R, Novadlu CR. (2016). Aktivitas fisik dalam menurunkan kadar glukosa darah pada diabetes melitus tipe 2. Majority.
- Woferst Rismadefi, Karim Darwin (2018). TDPL. Hubungan Motivasi Diri Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. JOM FKp, Vol 5 No 2.

- Liu Z, Fu C, Wang W, Xu B. (2010). Prevalence of chronic complications of type 2 diabetes mellitus in outpatients - a cross-sectional hospital based survey in urban China. *Health Qual Life Outcomes*.;8.
- P2PTM (2020). Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus. pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI.
- Mulyani AY, Patimah S. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Rumah Sakit Umum Daerah Lasinrang Kabupaten Pinrang Tahun 2022. *J Muslim Community Heal*. 4(4):345–57.
- Soegondo S. (2014). Farmakoterapi pada Pengendalian Glikemia Diabetes Mellitus Tipe 2. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Ed VI Jilid 2*.
- Alfian R. (2015). Korelasi Antara Kepatuhan Minum Obat dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Rawat Jalan. *J Pharmascience*.
- Aminuddin A, Yenny Sima, Nuril Cholifatul Izza, Nur Syamsi Norma Lalla, Darmi Arda. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat. *Abdimas Polsaka*.