

Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran Masyarakat tentang Pencegahan Diabetes Mellitus

Muhamad Isnaini*¹, Sartika², Fanny Dewi Sartika³

^{1,2,3}Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

*e-mail: azkaisnaini07@gmail.com¹, ayutika9@gmail.com², dewisartikafanny@gmail.com³

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa, mengenai pencegahan dan pengendalian Diabetes Mellitus (DM) melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada Januari 2025 di Kantor Desa Mandalle dengan melibatkan dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Syekh Yusuf Al-Makassari Gowa, aparat desa, kader kesehatan, dan masyarakat setempat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi penyusunan menu sehat rendah gula, serta pemeriksaan kadar gula darah, tekanan darah, dan indeks massa tubuh. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang faktor risiko DM, pentingnya pola hidup sehat, serta kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Pembentukan Kelompok Masyarakat Peduli Diabetes menjadi langkah tindak lanjut untuk menjaga keberlanjutan program. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis masyarakat efektif dalam mendorong perubahan perilaku sehat dan upaya pencegahan Diabetes Mellitus secara berkelanjutan.

Kata kunci: Diabetes mellitus; Edukasi kesehatan; Pemeriksaan kesehatan; Pola hidup sehat; Masyarakat peduli diabetes.

Abstract

This community service activity aimed to improve public knowledge and awareness in Mandalle Village, Bajeng Barat District, Gowa Regency, regarding the prevention and control of Diabetes Mellitus (DM) through education and health screening. The activity was conducted in January 2025 at the Mandalle Village Office, involving lecturers and students from the Nursing Study Program at Syekh Yusuf Al-Makassari University of Gowa, village officials, health cadres, and local residents. The methods included interactive health education, demonstrations of low-sugar healthy menus, and examinations of blood glucose levels, blood pressure, and body mass index. The results showed an increase in participants' understanding of DM risk factors, the importance of a healthy lifestyle, and the need for regular health check-ups. The formation of the Diabetes Awareness Community Group served as a follow-up initiative to ensure program sustainability. This activity demonstrated that community-based education is an effective approach to promoting healthy behavior and supporting continuous Diabetes Mellitus prevention efforts.

Keywords: Diabetes mellitus; Health education; Health screening; Healthy lifestyle; Community awareness.

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit gangguan metabolisme glukosa (salah satu jenis gula monosakarida) yang menyebabkan peningkatan kadar gula darah di dalam tubuh (Kurniali, 2013). Penyakit ini dikenal sebagai the silent killer karena sering kali tidak disadari hingga menimbulkan berbagai komplikasi serius pada organ vital seperti mata, jantung, ginjal, hati, dan otak. Para ahli bahkan menyebut diabetes sebagai the mother of all diseases atau sumber dari berbagai penyakit. Diabetes yang tidak terkontrol dapat mempersingkat harapan hidup hingga sepuluh tahun.

Di Desa Mandalle, Kabupaten Gowa, kasus Diabetes Mellitus menunjukkan kecenderungan meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat, termasuk pola makan tinggi karbohidrat sederhana, rendah aktivitas fisik, dan kurangnya pemeriksaan kesehatan rutin. Pada penderita DM, tubuh kehilangan kemampuan merespons insulin dengan baik atau berhenti memproduksi insulin sama sekali, yang mengakibatkan hiperglikemia dan dapat menimbulkan komplikasi akut seperti ketoasidosis diabetik maupun sindrom

hiperosmolar non-ketotik. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi kronis seperti kerusakan saraf (neuropati), gangguan penglihatan (retinopati), dan penyakit ginjal (nefropati), serta meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke (Brunner & Suddarth, 2002).

Meskipun penyakit ini tidak dapat disembuhkan, Diabetes Mellitus dapat dikendalikan dengan mematuhi empat pilar utama pengelolaan: edukasi kesehatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, dan kepatuhan minum obat atau insulin seumur hidup (Purba, 2008). Namun, penerapan pilar-pilar ini sering kali menjadi tantangan berat bagi penderita karena tuntutan disiplin dan perubahan gaya hidup yang signifikan. Ketidakepatuhan dalam menjalankan program terapi sering kali mengakibatkan kadar gula darah tidak terkontrol, sehingga meningkatkan risiko komplikasi seperti gagal ginjal, kebutaan, stroke, bahkan amputasi (Devi, 2008).

Ketidakepatuhan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tingkat pendidikan, pengetahuan, kejenuhan terhadap pengobatan, serta motivasi untuk sembuh. Oleh karena itu, penderita DM perlu diberikan edukasi berkelanjutan mengenai pentingnya pengaturan diet dan gaya hidup sehat. Mereka juga harus dibekali keterampilan untuk merawat diri secara mandiri guna mencegah fluktuasi kadar glukosa darah yang ekstrem dan menghindari komplikasi jangka panjang (Brunner & Suddarth, 2002).

Secara global, menurut International Diabetes Federation (IDF, 2017), jumlah penderita DM mencapai 425 juta orang dewasa berusia 20–79 tahun. Di Indonesia sendiri, jumlah penderita diperkirakan mencapai 10,3 juta jiwa, menempatkan Indonesia pada peringkat ketujuh dunia dengan jumlah penderita diabetes tertinggi. Jenis yang paling banyak ditemukan adalah diabetes tipe 2, yang sangat erat kaitannya dengan pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (Hugeng & Santos, 2017).

Data di tingkat nasional menunjukkan peningkatan prevalensi DM secara signifikan dalam lima tahun terakhir. Kondisi ini juga tercermin di Kabupaten Gowa, termasuk di Desa Mandalle, di mana masyarakat mulai mengalami peningkatan kasus penyakit tidak menular seperti diabetes akibat perubahan pola konsumsi dan rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin.

Berbagai penelitian mendukung bahwa tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap perilaku pengendalian diabetes. Kurnayanti dkk. (2018) menemukan adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku mengontrol gula darah, sementara Susanti dkk. (2018) menunjukkan adanya hubungan kuat antara pola makan dan kadar gula darah pada penderita DM. Pola makan yang tidak mengikuti prinsip 3J, jumlah, jadwal, dan jenis makanan dapat menyebabkan kadar gula darah menjadi tidak stabil. Selain itu, Astuti (2017) menyatakan bahwa aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus.

Komplikasi akibat DM dapat bersifat akut maupun kronis. Komplikasi akut muncul ketika kadar glukosa darah meningkat atau menurun secara tajam dalam waktu singkat, sedangkan komplikasi kronis dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan organ vital seperti jantung, ginjal, serta sistem saraf (Sari, 2012; Smeltzer & Bare, 2013). Oleh karena itu, menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI, 2015), pengelolaan DM harus mencakup edukasi, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan pengobatan.

Pengetahuan merupakan faktor kunci dalam pengendalian penyakit ini. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan manusia terhadap objek melalui pancaindra. Penderita yang memiliki pengetahuan baik tentang komplikasi diabetes cenderung lebih disiplin dalam menjalankan pola makan, olahraga, dan pengobatan. Dalam konteks masyarakat Desa Mandalle, peran keluarga juga sangat penting sebagai pendukung utama penderita dalam menjaga motivasi dan kepatuhan terhadap terapi. Keluarga

berperan tidak hanya dalam fase rehabilitasi, tetapi juga dalam pencegahan dini, terutama ketika dibekali dengan pengetahuan dan kesadaran yang memadai.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah administratif Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa, pada bulan Januari 2025. Seluruh kegiatan berpusat di Kantor Desa Mandalle dengan melibatkan perangkat desa, kader kesehatan, serta masyarakat setempat. Kegiatan utama yang dilakukan meliputi penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan serta pengendalian Diabetes Mellitus (DM) melalui edukasi dan deteksi dini.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Tahap ini bertujuan untuk memastikan kesiapan teknis dan administratif sebelum pelaksanaan kegiatan. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- Melaksanakan survei awal di wilayah Desa Mandalle untuk mengetahui kondisi masyarakat dan menentukan lokasi kegiatan.
- Mengajukan izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak Kecamatan Bajeng Barat dan Pemerintah Desa Mandalle.
- Melakukan pengurusan administrasi, termasuk penyusunan surat-surat izin dan dokumen pendukung.
- Menyiapkan alat dan bahan kegiatan, seperti media edukasi, alat pemeriksaan gula darah, alat ukur tekanan darah, dan perlengkapan kesehatan lainnya.
- Menyiapkan tempat kegiatan di Kantor Desa Mandalle sebagai pusat pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini melibatkan interaksi langsung antara tim pengabdian dengan masyarakat. Rangkaian kegiatan terdiri atas:

- Pembukaan dan perkenalan, yang diawali dengan sambutan dari pemerintah desa dan tim pengabdian masyarakat serta penjelasan mengenai tujuan dan manfaat kegiatan bagi masyarakat Desa Mandalle.
- Penyuluhan kesehatan, disampaikan secara interaktif mengenai pengenalan Diabetes Mellitus, faktor risiko, gejala awal, komplikasi, serta pentingnya menjaga pola hidup sehat melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, dan pemeriksaan gula darah berkala. Metode penyuluhan dilakukan dengan ceramah, diskusi, dan sesi tanya jawab.
- Pemeriksaan kesehatan, meliputi pemeriksaan gula darah, tekanan darah, dan penghitungan indeks massa tubuh (IMT). Hasil pemeriksaan disampaikan langsung kepada peserta disertai edukasi mengenai langkah-langkah pencegahan dan pengendalian Diabetes Mellitus.

c. Tahap Penutupan

Tahap akhir kegiatan dilakukan untuk menutup secara resmi seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat, yang meliputi:

- Foto bersama antara tim pengabdian, aparat desa, dan masyarakat peserta sebagai dokumentasi kegiatan.

- Ucapan terima kasih dan berpamitan kepada aparat Desa Mandalle serta peserta kegiatan.
- Penyusunan laporan kegiatan sebagai bentuk pertanggungjawaban akademik sekaligus dokumentasi hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan dan pengendalian Diabetes Mellitus (DM) di Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa, dilaksanakan secara interaktif agar peserta mudah memahami materi yang disampaikan. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari perwakilan pemerintah desa serta tenaga kesehatan sebagai bentuk dukungan terhadap upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap bahaya Diabetes Mellitus. Pada sesi awal, peserta diberi penjelasan mengenai tujuan dan manfaat kegiatan bagi masyarakat, terutama pentingnya mengenali faktor risiko dan melakukan pencegahan dini terhadap DM.

Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab yang melibatkan peserta secara aktif. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan tentang Diabetes Mellitus, faktor risiko dan gejala awal, pola makan sehat untuk pengendalian gula darah, serta pentingnya aktivitas fisik dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Peserta diberi pemahaman bahwa pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan kurangnya aktivitas fisik, merupakan penyebab utama meningkatnya kasus DM. Dalam sesi ini, penyuluh menekankan pentingnya perubahan gaya hidup sebagai langkah utama mencegah komplikasi DM.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi penyusunan menu sehat rendah gula dan garam menggunakan bahan pangan lokal yang mudah ditemukan dan terjangkau. Peserta dilibatkan langsung untuk mencoba membuat menu harian sehat agar mereka mampu menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan kadar gula darah, tekanan darah, dan pengukuran indeks massa tubuh. Hasil pemeriksaan diberikan secara langsung kepada peserta, disertai penjelasan dan rekomendasi pola makan serta gaya hidup sehat bagi yang memiliki kadar gula darah di atas normal.

Dalam sesi diskusi dan tanya jawab, peserta diberi kesempatan untuk bertanya mengenai pengelolaan DM, makanan yang dianjurkan, serta cara mencegah komplikasi seperti hipertensi dan penyakit jantung. Kegiatan ditutup dengan foto bersama masyarakat dan aparat desa, serta penyerahan hasil pemeriksaan sebagai acuan bagi peserta untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan terdekat.

Keberlanjutan program ini diwujudkan melalui pembentukan Kelompok Masyarakat Peduli Diabetes yang berfungsi sebagai wadah pemantauan dan edukasi berkelanjutan tentang pencegahan DM di tingkat desa. Program ini juga diintegrasikan dengan kegiatan Posbindu PTM (Penyakit Tidak Menular) untuk memantau kesehatan masyarakat, terutama kelompok berisiko tinggi. Kolaborasi dengan Puskesmas Bajeng Barat dan Dinas Kesehatan Kabupaten Gowa menjadi langkah strategis untuk memperkuat efektivitas program melalui dukungan teknis, tenaga medis, serta penyediaan sarana pemeriksaan kesehatan sederhana.

Selain aspek kesehatan, keberlanjutan program juga didukung oleh kegiatan pemberdayaan ekonomi keluarga, seperti pemanfaatan pekarangan rumah untuk menanam sayuran dan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai sumber pangan sehat. Pemerintah desa diharapkan turut berperan dengan mengalokasikan dana desa untuk kegiatan edukasi kesehatan, penyediaan alat pemeriksaan gula darah, dan kampanye “Desa Mandalle Bebas Diabetes”.

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar dilakukan pelatihan rutin bagi kader posyandu dan tenaga kesehatan desa tentang pencegahan dan pengendalian DM, serta penguatan kegiatan pemantauan kadar gula darah secara berkala. Pemerintah desa juga diharapkan menyediakan

dukungan anggaran untuk program pencegahan DM melalui Posbindu dan kegiatan penyuluhan berkelanjutan. Pemanfaatan media sosial seperti WhatsApp juga direkomendasikan sebagai sarana komunikasi dan edukasi masyarakat, sehingga informasi tentang gaya hidup sehat dapat tersebar luas dan mudah diakses.

Dengan sinergi antara masyarakat, tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan pihak terkait lainnya, diharapkan kegiatan ini tidak hanya berhenti pada tahap penyuluhan, tetapi menjadi gerakan kolektif masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat, menekan angka kejadian Diabetes Mellitus, dan mewujudkan Desa Mandalle sebagai wilayah yang sadar dan peduli terhadap kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan diabetes mellitus

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Mandalle, Kecamatan Bajeng Barat, Kabupaten Gowa, berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan serta pengendalian Diabetes Mellitus (DM) melalui edukasi kesehatan dan pemeriksaan secara langsung. Penyuluhan yang dilakukan dengan pendekatan interaktif, disertai demonstrasi menu sehat dan pemeriksaan kadar gula darah, memberikan pemahaman nyata kepada peserta tentang hubungan antara pola makan, gaya hidup, dan risiko DM.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mulai memahami pentingnya pengaturan pola makan rendah gula, aktivitas fisik teratur, serta pemeriksaan kesehatan berkala sebagai langkah utama dalam mencegah DM dan komplikasinya. Pembentukan Kelompok Masyarakat Peduli Diabetes menjadi langkah strategis untuk menjaga keberlanjutan program serta memperkuat peran masyarakat dalam deteksi dini penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada pasien Diabetes Mellitus di RSUD Jombang Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 45–52.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2002). *Textbook of Medical-Surgical Nursing* (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Devi, N. (2008). Hubungan kepatuhan diet dengan kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 17–24.
- Hugeng, H., & Santos, F. (2017). *Prevalensi Diabetes Mellitus di Indonesia dan faktor risikonya*. Kementerian Kesehatan RI.
- International Diabetes Federation (IDF). (2017). *IDF Diabetes Atlas* (8th ed.). Brussels, International Diabetes Federation.
- Kurnayanti, R., Sari, M., & Putri, D. (2018). Hubungan pengetahuan dengan perilaku mengontrol gula darah pada pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(1), 23–30.
- Kurniali, T. (2013). *Diabetes Mellitus: Diagnosis, Klasifikasi, dan Penatalaksanaan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia*. PB PERKENI.
- Purba, J. (2008). Kepatuhan pasien Diabetes Mellitus dalam menjalankan empat pilar penatalaksanaan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(2), 33–41.
- Risikesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sari, I. P. (2012). Komplikasi akut dan kronis pada pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 1(2), 89–96.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (13th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Susanti, E., Lestari, W., & Rahmawati, D. (2018). Hubungan pola makan dengan pengendalian kadar gula darah pada penderita Diabetes Mellitus di Puskesmas Tembok Dukuh Surabaya. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(1), 25–32.
- Zainuddin, A., & Yunawati, S. (2012). Faktor risiko dan pencegahan Diabetes Mellitus tipe 2. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 44–50.