

**PENYULUHAN KESEHATAN PENCEGAHAN DIABETES MILITUS
GUNA MENINGKATKAN KESADARAN KESEHATAN REMAJA
(STUDI KASUS DESA SARWODADI, KEC. COMAL,
KAB. PEMALANG)**

HEALTH COUNSELING TO PREVENT DIABETES MILITUS TO INCREASE
ADOLESCENT HEALTH AWARENESS
(STUDY IN SARWODADI VILLAGE, COMAL SUBDISTRICT,
PEMALANG REGENCY)

*Fani Alviyanto¹, Putri Qurrotul Uyuni², Fudhla Haqiqiyah³, Zahrohtul Laela⁴, Nalim⁵
UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan; Jl. Pahlawan Km.5, Rowolaku Kajen,
Kab. Pekalongan, telp+62 (285) 412575
e-mail:*(fani35341@gmail.com/ 085385137074)*

ABSTRAK

Abstrak: *Diabetes mellitus merupakan suatu kondisi kesehatan yang kian mengancam berbagai lapisan masyarakat, termasuk juga bagi remaja. Hal ini tentunya memerlukan pendekatan untuk melakukan pencegahan yang efektif untuk mengurangi resiko perkembangan penyakit ini pada usia muda. Program penyuluhan kesehatan yang diimplementasikan di Desa Sarwodadi memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya diabetes mellitus serta factor risiko yang menyertainya. Kegiatan ini menyasar para generasi muda di Desa Sarwodadi yang didominasi dari pelajar IPNU dan IPPNU. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 28 Agustus 2024 di Balai desa Sarwodadi Kecamatan Comal Kabupaten Pemalang, kegiatan ini memanfaatkan metode penyuluhan kesehatan yang terstruktur, pengecekan tensi secara gratis untuk peserta remaja putri, dan sesi diskusi interaktif yang secara langsung melibatkan para peserta. Inisiatif ini memiliki tujuan untuk mendalami pentingnya pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang rutin, dan gaya hidup sehat sebagai langkah preventif. Evaluasi efektifitas kegiatan ini dilakukan dengan menilai perubahan pengetahuan dan kesadaran peserta sebelum dan juga sesudah intervensi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman tentang diabetes mellitus dikalangan peserta dan juga adanya dorongan yang kuat untuk melakukan gaya hidup sehat, yang menandakan keberhasilan program dalam mencapai tujuan yang diinginkan.*

Kata kunci: *diabetes melitus, kesadaran remaja, penyuluhan kesehatan*

Abstract: *Diabetes mellitus is a health condition that increasingly threatens various levels of society, including teenagers. This of course requires an effective preventive approach to reduce the risk of developing this disease at a young age. The health education program implemented in Sarwodadi Village aims to increase teenagers' understanding of the dangers of diabetes mellitus and the risk factors that accompany it. This activity targets the young generation in Sarwodadi Village who are dominated by IPNU and IPPNU students. This activity took place on August 28 2024 at the Sarwodadi village hall, Comal District, Pemalang Regency. This activity utilized structured health education methods, free blood pressure checks for young female participants, and interactive discussion sessions that directly involved the participants. This initiative aims to explore the importance of a balanced diet, regular physical activity and a healthy lifestyle as preventive measures. Evaluation of the effectiveness of this activity was carried out by assessing changes in participants' knowledge and awareness before and after the intervention. The evaluation results show a significant increase in understanding of diabetes mellitus among participants and also a strong encouragement to adopt a healthy lifestyle, which indicates the success of the program in achieving the desired goals.*

Keywords: *diabetes mellitus, health education, teen awareness*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa (Firdaus, 2018). Pada masa remaja berlangsung perkembangan fisik yang ditandai dengan bertambahnya tinggi dan berat badan, munculnya ciri-ciri kelamin primer dan sekunder. Perubahan yang terjadi pada masa remaja menimbulkan keraguan perasaan tidak mampu dan tidak aman sehingga mengakibatkan perilaku remaja yang kurang baik. Kementerian Kesehatan membagi 3 periode remaja yaitu, masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). WHO (2019) menyatakan bahwa Kanker payudara merupakan kanker yang paling sering terjadi di kalangan wanita, berdampak pada 2,1 juta wanita setiap tahun, dan juga sebagai penyebab jumlah terbesar kematian terkait kanker di antara wanita. Menurut data dari Global Burden of Cancer (GLOBOCAN) (2020) menunjukkan insiden penyakit kanker di dunia sebanyak 19,3 juta kasus dengan angka kematian sampai 10 juta jiwa. Dari banyaknya kasus penyakit kanker yang paling banyak diderita

oleh perempuan yaitu kanker payudara hampir sebanyak 2.261.419 juta kasus (11,7%) (Kemenkes 2020).

Penyakit degeneratif adalah penyakit kronik yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Diabetes mellitus dan hipertensi merupakan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan. Penyakit degeneratif mempunyai tingkat mortalitas yang tinggi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang (Hanum and Ardiansyah 2018).

Kondisi Masyarakat Desa Sarwodadi, Kecamatan Comal masih memiliki beberapa permasalahan di dalam kehidupan Masyarakat itu sendiri. Diantaranya yaitu masalah kurangnya kesadaran masyarakat untuk mengutamakan pendidikan dan pola hidup bersih. Pola lingkungan yang suka mengkonsumsi minuman manis dan makanan pinggir jalan.

Berdasarkan informasi di atas maka kelompok KKN (Kuliah Kerja Nyata) UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan melakukan pengabdian masyarakat terkait penyakit diabetes mellitus dengan melakukan penyuluhan Kesehatan yang bertujuan untuk mengedukasi dan

menambah wawasan pengetahuan masyarakat melalui edukasi yang disampaikan pada remaja desa Sarwodadi terkait penyakit diabetes mellitus untuk mencapai hidup yang lebih sehat.

METODE

Untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja desa sarwodadi tentang diabetes mellitus, dipilih metode pendidikan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan. Program ini mencakup penyuluhan kesehatan, pengecekan tensi secara gratis pada peserta penyuluhan kesehatan remaja putri, dan diskusi interaktif mengenai bahaya, dan pencegahan diabetes mellitus.

Langkah-langkah yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Langkah awal yaitu merencanakan program seperti, menentukan tujuan, menentukan target audiens, menentukan jadwal dan durasi acara yang Dimana kegiatan ini berlangsung dalam satu waktu dan dibagi menjadi beberapa sesi. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 28 agustus 2024 dibalai desa Sarwodadi.
2. Kedua, sesi penyuluhan. Langkah yang paling penting adalah pemberian

materi mengenai gambaran umum diabetes mellitus, gejala, penyebab, serta cara mencegah diabetes mellitus.

3. Ketiga, Pengecekan gula darah gratis untuk peserta penyuluhan menggunakan alat ukur tensi darah dan dibantu petugas puskesmas desa Sarwodadi. Layanan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih baik tentang kondisi kesehatan mereka dan resiko diabetes mellitus.
4. Diskusi interaktif, yang melibatkan tanya jawab seputar diabetes mellitus dan penyakit degniktif lainnya.
5. Langkah terakhir sesi foto bersama.

Dalam penelitian ini terdapat 30 remaja ipnu dan ippnu yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini. Kegiatan ini dilakukan secara bersama dengan pihak desa setempat untuk mendapatkan lokasi penyuluhan yang tepat. Pemaparan materi pada kegiatan penyuluhan ini diisi oleh salah satu dari pihak Puskesmas Desa Sarwodadi. (Runtu, 2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan pencegahan diabetes melitus guna meningkatkan kesadaran kesehatan remaja ini merupakan suatu kegiatan yang diadakan oleh mahasiswa KKN UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan kelompok 51 yang bertujuan untuk memberikan informasi penting terkait penyakit diabetes melitus mulai dari faktor penyebab sampai cara pencegahan dini yang dapat dilakukan oleh remaja.



Gambar1. Penyuluhan Kesehatan

Selain itu adapun kegiatan mengecek kesehatan para remaja yaitu mengecek tensi yang mana hal ini bertujuan untuk mengecek kesehatan secara dini. Adapun hasil yang didapat pada kegiatan ini adalah data kadar glukosa dan tekanan darah 20 remaja normal, 6 remaja memiliki tekanan darah di atas normal (120/80 mmHg) sedangkan 4 anggota remaja memiliki kadar glukosa diatas normal (140 mg/dl). Tekana darah

yang tinggi atau hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor risiko antara lain umur, obesitas, merokok, konsumsi alkohol dan diabetes. Sedangkan kadar glukosa yang tinggi dapat disebabkan oleh beberapa factor risiko antara lain umur, hormon insulin, stres, pola makan dan aktivitas yang dilakukan.



Gambar 2. Kegiatan Cek Kesehatan

Sekarang ini sedang marak perbincangan persoalan penyakit diabetes melitus pada remaja di media sosial. Dengan adanya hal tersebut menjadi latar belakang diadakannya kegiatan penyuluhan pencegahan diabetes melitus guna meningkatkan kesadaran kesehatan remaja. Diharapakn dengan terselenggaranya kegiatan tersebut dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya untuk menjaga pola hidup sehat. Adapun pembicara yang mengisi pada kegiatan ini adalah dari pihak puskesmas setempat yang

dalam hal ini disampaikan oleh bidan desa dan promosi kesehatan.

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya semakin meningkat setiap tahunnya. Diabetes adalah kelainan metabolisme yang ditandai dengan peningkatan atau hiperglikemia kadar gula darah akibat gangguan sekresi insulin, resistensi insulin, atau keduanya. Jika penyakit ini berlangsung cukup lama (kronis), dapat menyebabkan gangguan fungsi organ, termasuk ginjal, saraf, mata, jantung, dan pembuluh darah lainnya (Betteng 2014).

Diabetes seringkali disebabkan oleh kombinasi faktor genetik atau pilihan gaya hidup. Selain itu, variabel lingkungan sosial dan penggunaan layanan kesehatan berkontribusi terhadap diabetes dan komplikasinya. Diabetes dapat berdampak pada banyak sistem organ pada tubuh manusia seiring berjalannya waktu, sehingga menimbulkan masalah. Masalah diabetes dapat diklasifikasikan menjadi pembuluh darah mikrovaskular dan makrovaskular. Komplikasi mikrovaskular seperti kerusakan sistem saraf (neuropati), kerusakan sistem ginjal (nefropati), dan kerusakan mata (retinopat) (Rosyada and Trihandini 2013)

Dengan memahami faktor resiko, diabetes melitus dapat dicegah menurut Kementerian Kesehatan. Faktor resiko diabetes melitus mempunyai beberapa faktor yang dapat diubah manusia yaitu pola makan, pengelolaan stress dan pola aktivitas lalu yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur dan faktor penderitaan diabetes dengan latar belakang keluarga (Lestari et al. 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Program penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan di Desa Sarwodadi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja tentang diabetes mellitus serta pencegahan dini terhadap penyakit degnitif kepada para remaja desa Sarwodadi. Melalui penyuluhan yang interaktif dan informatif, remaja desa Sarwodadi dapat memahami pentingnya menjaga pola makan, rutin beraktivitas fisik, dan juga menerapkan gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan diabetes dan dengan rutin untuk cek Kesehatan di puskesmas desa Sarwodadi.

Untuk menjaga keberlanjutan hasil positif dari program ini, disarankan supaya kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan secara rutin dan melibatkan berbagai elemen masyarakat, termasuk orang tua dan tenaga kesehatan

setempat. Selain itu, pengembangan materi penyuluhan yang lebih komprehensif dan melibatkan teknologi digital, seperti aplikasi kesehatan atau media sosial yang dapat membantu memperluas jangkauan dan efektivitas program dalam jangka panjang. Untuk itu, upaya pencegahan diabetes mellitus dikalangan remaja dapat lebih optimal dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari betul bahwa ada orang-orang yang berjasa dibalik pengabdian ini. Tidak ada persembahan terbaik yang dapat penulis berikan selain rasa ucapan terimakasih kepada pihak yang telah banyak membantu. Secara khusus, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Nalim, M.Si selaku dosen pembimbing lapangan yang telah sabar, meluangkan waktu, merelakan tenaga dan pikiran serta turut memberi perhatian dalam memberikan pendampingan selama proses penulisan artikel ini.

Terimakasih juga kepada LP2M UIN Gusdur Pekalongan atas diberikannya dukungan berupa materiel melalui dana stimulan ataupun non materiel, serta kesempatan untuk dapat melakukan pengabdian di sana.

Segala kekurangan dan ketidak sempurnaan jurnal ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritikan, dan saran yang bersifat membangun kearah perbaikan dan penyempurnaan dalam melakukan pengabdian dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. 2020. “Bab I Pendahuluan با حض خ.ي.” *Galang Tanjung* (2504):1–9.
- Lestari, Zulkarnain, Sijid, and ST Aisyah. 2021. “Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan Dan Cara Pencegahan.” *UIN Alauddin Makassar* 1(2):237–41.
- Rosyada, Amrina, and Indang Trihandini. 2013. “Determinan Komplikasi Kronik Diabetes Melitus Pada Lanjut Usia.” *Kesmas: National Public Health Journal* 7(9):395. doi: 10.21109/kesmas.v7i9.11.
- Andro Ruben Runtu, Meilita Enggune, Angelia Pondaag, Cicilia Lawiru, Christiane Sarayar, Linnie Pondaag, Nolla Lolowang, Grace Merentek, Ever Lontaan, Jeane Sumarauw. 2024 “Penyuluhan Kesehatan Diabetes Mellitus dan Deteksi Kadar Gula

- Darah Pada Lansia.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara* 5(1). doi: 10.55338/ipkmm.v5i.3009
- AgroMedia, Redaksi. 2009. *Solusi Sehat Mengatasi Diabetes*. Tangerang.
- Betteng, Richardo. 2014. “Analisis Faktor Resiko Penyebab Terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Wanita Usia Produktif Dipuskesmas Wawonasa.” *Jurnal E-Biomedik* 2(2). doi: 10.35790/ebm.2.2.2014.4554.
- Hanum, Galuh Ratmana, and Syahrul Ardiansyah. 2018. “Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Remaja Anggota Karang Taruna.” *Jurnal Abadimas Adi Buana* 2(1):1–3. doi: 10.36456/abadimas.v2.i1.a1615.