

PEMBERIAN INFORMASI MENGENAI ANTI DIABETES

Monica Suryani¹, Eva Diansari Marbun²

ephalg8@gmail.com²

Universitas Sari Mutiara Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Pada tahun 2017, jumlah penderita diabetes di Indonesia diperkirakan mencapai 10,2 juta orang dan diprediksi meningkat menjadi 16,7 juta pada tahun 2045. Peningkatan ini menuntut upaya pencegahan dan pengendalian yang lebih intensif, terutama melalui edukasi dan deteksi dini di masyarakat. Tujuan program ini adalah meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan diabetes melalui edukasi pola hidup sehat dan deteksi dini dengan skrining kesehatan gratis di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan Metode: Program pengabdian masyarakat dilaksanakan di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan dengan tujuan meningkatkan kesadaran tentang pencegahan diabetes. Kegiatan meliputi penyuluhan mengenai pola hidup sehat dan pengendalian faktor risiko, serta skrining kesehatan gratis. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pengukuran kadar gula darah, tekanan darah, kolesterol, dan asam urat. Hasil: Dari 31 peserta yang mengikuti skrining, ditemukan: 8 orang dengan kadar gula darah tinggi, 11 orang dengan tekanan darah di atas normal, 10 orang dengan kadar asam urat melebihi batas normal. Kesimpulan: Program ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan diabetes dan pentingnya deteksi dini. Namun, tantangan seperti keterbatasan sumber daya dan kebutuhan akan dukungan berkelanjutan masih menjadi hambatan. Diperlukan upaya lanjutan untuk memastikan perubahan perilaku yang konsisten dalam rangka mencegah komplikasi diabetes melitus di masyarakat.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Pencegahan, Edukasi, Skrining Kesehatan, Informasi Mengenai Antidiabetes.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengatur gula darah. Hiperglikemia atau gula darah yang meningkat, merupakan efek umum dari diabetes tidak terkontrol yang menyebabkan kerusakan serius pada banyak sistem tubuh, khususnya saraf dan pembuluh darah (Murtiningsih et al., 2021). Diabetes melitus berada di peringkat ke-7 sebagai 10 penyakit penyebab kematian di dunia; 90%-95% kasus merupakan DM tipe 2 (DMT2). Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan bahwa Indonesia berada di peringkat ke-6 dengan jumlah penyandang diabetes yang berusia 20-79 tahun sekitar 10,2 juta orang pada tahun 2017 dan diperkirakan meningkat menjadi 16,7 juta orang pada tahun 2045.(Murtiningsih et al., 2021). Penderita diabetes melitus memiliki kadar gula darah yang tinggi disertai adanya gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat rusaknya fungsi insulin. Kondisi ini disebabkan oleh gangguan atau defisiensi produksi insulin oleh sel-sel beta Langerhans kelenjar pankreas, atau disebabkan rendahnya respons sel-sel tubuh terhadap insulin (Aminuddin, Yenny Sima, Nuril Cholifatul Izza, Nur Syamsi Norma Lalla, & Darmi Arda, 2023).

Perkembangan globalisasi di berbagai sektor, didukung oleh kemajuan teknologi dan industri, telah menyebabkan perubahan signifikan dalam perilaku dan gaya hidup masyarakat. Faktor-faktor seperti perubahan gaya hidup, kondisi sosial ekonomi, dan industrialisasi turut berkontribusi pada peningkatan penyakit seperti hipertensi (Aminuddin et al., 2023) Penelitian oleh Kunaryanti et al. (2018) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku dalam mengontrol kadar gula darah. Selanjutnya, Anggraini & Herlina (2022) menemukan kaitan antara pola makan dengan pengendalian gula darah pada penderita Diabetes Mellitus. Studi tersebut mengungkapkan bahwa pola makan yang tidak sesuai dengan prinsip 3J dapat menyebabkan ketidakstabilan kadar gula darah. Selain itu, Astuti (2017) menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes. Peningkatan prevalensi Diabetes Mellitus secara tidak langsung meningkatkan risiko kesakitan dan kematian akibat komplikasi penyakit ini.

Hiperglikemia dapat memicu komplikasi metabolik akut seperti Ketoasidosis Diabetic (KAD), serta komplikasi neuropatik akibat kadar gula darah tinggi dalam jangka panjang. Diabetes juga berperan dalam peningkatan risiko penyakit makrovaskuler seperti penyakit jantung koroner (MCI) dan stroke (Aminuddin et al., 2023). Komplikasi diabetes dapat bersifat akut maupun kronis. Komplikasi akut terjadi akibat fluktuasi tajam kadar glukosa darah dalam waktu singkat, misalnya saat penderita menjalani diet yang terlalu ketat. Perubahan drastis ini dapat berdampak negatif. Sedangkan komplikasi kronis biasanya berupa kerusakan pembuluh darah yang dapat menyebabkan serangan jantung, gangguan ginjal, kerusakan saraf, dan penyakit serius lainnya (Aminuddin et al., 2023). Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni, 2015), manajemen diabetes meliputi empat pilar utama, yaitu edukasi atau pengetahuan, pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Oleh karena itu, pengetahuan menjadi aspek penting dalam pengendalian Diabetes Mellitus (Aminuddin et al., 2023).

Edukasi kesehatan merupakan upaya penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk diabetes melitus (Hayati et al., 2021). Dalam konteks pengabdian masyarakat, edukasi mengenai anti diabetes bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang tepat tentang penyakit degeneratif ini, yang disebabkan oleh tingginya kadar gula darah. Jika tidak ditangani dengan benar, diabetes melitus dapat menimbulkan komplikasi serius hingga menyebabkan kematian (Simatupang dan Mita, 2023). Salah satu dampak dari peningkatan gula darah yang tidak terkontrol adalah gangguan fungsi ginjal, dimana ginjal gagal menyerap kembali gula yang telah disaring

sehingga gula tersebut keluar bersama urin. Oleh karena itu, program edukasi dalam pengabdian masyarakat sangat penting untuk mendorong pencegahan dan pengendalian diabetes melalui peningkatan pemahaman dan perubahan gaya hidup sehat.(Lusmaniar et al., 2022). Tujuan dari kajian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian diabetes melitus guna mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi dan skrining kesehatan secara langsung yang dilaksanakan di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan, Medan. Kegiatan diawali dengan penyuluhan melalui metode ceramah dan sesi tanya jawab untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya pencegahan diabetes melitus serta pengendalian faktor risiko yang berkaitan. Setelah penyuluhan, dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis yang mencakup pengukuran kadar gula darah, tekanan darah, kolesterol, dan asam urat pada peserta. Data hasil skrining kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan peserta, khususnya risiko diabetes dan gangguan metabolik lainnya. Peserta yang menunjukkan hasil pemeriksaan di luar batas normal diberikan arahan dan rekomendasi terkait pola hidup sehat, pengaturan pola makan, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Seluruh proses kegiatan ini didukung oleh koordinasi dengan pihak klinik dan pendampingan dari dosen Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian diabetes melitus, sekaligus memberikan intervensi dini berdasarkan hasil skrining kesehatan (Lusmaniar et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2025 di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan dihadiri oleh 31 orang masyarakat sekitar serta dosen pendamping dari Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Kegiatan ini meliputi penyuluhan tentang pentingnya pencegahan diabetes serta skrining kesehatan gratis yang mencakup pemeriksaan gula darah, tekanan darah, kolesterol, dan asam urat. Hasil skrining menunjukkan bahwa terdapat 11 peserta dengan tekanan darah di atas normal dan 1 peserta dengan tekanan darah di bawah normal. Selain itu, sebanyak 8 peserta terdeteksi memiliki kadar gula darah tinggi, 6 peserta memiliki kadar kolesterol tinggi, dan 3 peserta memiliki kadar kolesterol rendah. Untuk kadar asam urat, ditemukan 10 peserta dengan nilai yang melebihi batas normal. Berdasarkan hasil tersebut, peserta yang memiliki nilai pemeriksaan di atas batas normal dianjurkan untuk mulai menerapkan pola hidup sehat, termasuk pengaturan pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan lemak, serta meningkatkan aktivitas fisik secara rutin dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Sementara itu, peserta dengan hasil tekanan darah atau kadar kolesterol di bawah ambang batas normal diberikan arahan untuk menjaga asupan gizi yang seimbang dan memastikan kecukupan istirahat agar kondisi kesehatannya tetap stabil dan tidak menimbulkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Edukasi lanjutan dan pemantauan kesehatan diharapkan dapat membantu masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan mereka, khususnya dalam pencegahan dan pengendalian diabetes serta penyakit metabolik lainnya.(Rissa et al., 2022)

Tahap-Tahap Informasi Mengenai Anti Diabetes

1. Pengenalan dan Edukasi Dasar Pada tahap awal, masyarakat diberikan informasi mengenai diabetes melitus, penyebab, dan dampak komplikasinya. Edukasi ini

mencakup penjelasan tentang pentingnya insulin dalam mengatur gula darah dan risiko hiperglikemia jika diabetes tidak terkontrol.

2. Pengenalan Faktor Risiko dan Pencegahan Masyarakat diberi pemahaman tentang faktor risiko diabetes, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan gaya hidup yang tidak seimbang. Penyuluhan menekankan pentingnya pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan utama.
3. Skrining Kesehatan dan Deteksi Dini : Setelah edukasi, dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis untuk mengukur kadar gula darah, tekanan darah, kolesterol, dan asam urat. Hasil skrining dari 31 peserta menunjukkan adanya 8 orang dengan kadar gula darah tinggi, 11 orang dengan tekanan darah di atas normal, dan 10 orang dengan kadar asam urat melebihi batas normal. Temuan ini menjadi dasar untuk intervensi lebih lanjut.
4. Pemberian Arahan dan Rekomendasi : Peserta dengan hasil skrining di luar batas normal mendapatkan arahan terkait pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala untuk mengendalikan risiko diabetes.
5. Penguatan Kesadaran dan Motivasi Perubahan Perilaku : Edukasi berkelanjutan dan pendampingan diharapkan dapat mendorong perubahan gaya hidup sehat yang konsisten untuk mencegah komplikasi diabetes.

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan menunjukkan bahwa masih terdapat risiko signifikan terhadap diabetes melitus dan penyakit metabolik lainnya di kalangan masyarakat sekitar. Dari 31 peserta, ditemukan 8 orang dengan kadar gula darah tinggi, 6 orang dengan kadar kolesterol tinggi, serta 10 orang dengan kadar asam urat yang melebihi batas normal. Selain itu, 11 peserta mengalami tekanan darah di atas normal, yang menandakan adanya risiko hipertensi yang seringkali berhubungan dengan diabetes dan komplikasi kardiovaskular. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya edukasi kesehatan yang telah diberikan selama kegiatan, yang menekankan perubahan pola hidup sehat seperti pengaturan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik. Edukasi dan skrining kesehatan secara langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Oleh karena itu, tindak lanjut berupa pemantauan kesehatan dan pendampingan secara berkelanjutan sangat diperlukan agar perubahan perilaku dapat berlangsung konsisten dan komplikasi penyakit dapat diminimalisir. Program pengabdian masyarakat seperti ini sangat penting untuk terus dikembangkan guna menekan angka kejadian diabetes dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang semakin meningkat prevalensinya di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Penyakit ini terjadi ketika pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif, yang mengakibatkan hiperglikemia atau kadar gula darah yang tinggi. Menurut data dari Internasional Diabetes Federation (IDF), Indonesia menempati peringkat keenam dengan jumlah penyandang diabetes yang diperkirakan mencapai 10,2 juta orang pada tahun 2017, dan angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 16,7 juta orang pada tahun 2045. Penderita diabetes melitus mengalami gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein, yang disebabkan oleh kerusakan fungsi insulin. Dalam konteks ini, program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan menunjukkan pentingnya edukasi dan skrining kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan diabetes. Kegiatan ini melibatkan penyuluhan mengenai pentingnya pola hidup sehat dan pengendalian faktor risiko, diikuti dengan pemeriksaan kesehatan gratis. Hasil skrining menunjukkan adanya sejumlah peserta dengan kadar gula darah, tekanan darah, dan kolesterol yang tidak normal, yang menandakan perlunya intervensi lebih lanjut. Meskipun program ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat, terdapat tantangan yang harus dihadapi, seperti keterbatasan sumber daya dan

perlunya tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program berkelanjutan yang dapat memperkuat pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola kesehatan mereka, serta mendorong perubahan gaya hidup yang lebih sehat untuk mencegah komplikasi diabetes melitus.



Gambar 1. Sesi interaktif



Gambar 2. Skrining kesehatan



Gambar 3. Edukasi antidiabetes



Gambar 4. Mahasiswa telah melaksana Pengabdian Masyarakat dengan baik.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat di Klinik Pratama Nusantara Kesehatan menunjukkan bahwa diabetes melitus (DM) masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan masyarakat sekitar. Hasil skrining kesehatan pada 31 peserta mengungkapkan adanya 8 orang dengan kadar gula darah tinggi, 11 orang dengan tekanan darah di atas normal, serta 6 orang dengan kadar kolesterol tinggi dan 10 orang dengan kadar asam urat melebihi batas normal. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi dini dan edukasi berkelanjutan untuk mencegah komplikasi serius akibat diabetes. Program edukasi yang dilaksanakan berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dan pengendalian faktor risiko diabetes. Namun, keterbatasan sumber daya dan pelaksanaan kegiatan yang bersifat sementara menjadi tantangan dalam memastikan perubahan perilaku yang konsisten. Oleh karena itu, tindak lanjut berupa pemantauan kesehatan dan pendampingan secara rutin sangat diperlukan. Dengan demikian, tujuan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian diabetes melitus dapat tercapai secara optimal, yang pada akhirnya diharapkan mampu menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes. Pengembangan program berkelanjutan menjadi kunci penting dalam mendukung keberhasilan jangka panjang pengendalian diabetes di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, A., Yenny Sima, Nuril Cholifatul Izza, Nur Syamsi Norma Lalla, & Darmi Arda. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 7–12 <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v2i1.25>
- Anggraini, & Herlina. (2022). Hubungan pola makan dengan pengendalian gula darah pada penderita Diabetes Mellitus.
- Astuti, N. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar gula darah pada pasien diabetes.
- Hayati, N., et al. (2021). Edukasi kesehatan sebagai upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap diabetes melitus.
- Kunaryanti, S., et al. (2018). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pengendalian kadar gula darah
- Lusmaniar, Oksilia, Novita, D., Syamsuddin, H. K. T., Missdiani, & Jali, S. (2022). Jurnal Pengabdian Masyarakat Pamong *Jurnal Pengabdian Masyarakat Pamong*, 1(2), 31–37.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni). (2015). Pedoman manajemen diabetes melitus
- Rissa, M. M., Riana, H., Ikawati, N., Pratiwi, D. M., Ervinda, E., Puspitasari, I., ... Saputri, N. A. L. (2022). Edukasi Diabetes Mellitus Dan Cara Penggunaan Obat Antidiabetes Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 293. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.7618>
- Simatupang, D., & Mita, R. (2023). Edukasi anti diabetes dalam pengabdian masyarakat.