



JKB

Jurnal Kewirausahaan & Bisnis

Volume 7 Issue 1, 2025 (9-12)

ISSN (*online*) : 3026-0167

Homepage : <https://jurnalunived.com/index.php/JKB>

Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Diabetes Mellitus

Nurjani ¹, Candra Lupita ², Hani Katu Rohimah ³, Dewi Lara Valenthine ⁴, Ceni Ade Rosa Larina ⁵,
Brian Janeri ⁶, Lezi Yovita Sari ⁷, Tuti Rohani ⁸, Danur Azissah ⁹
^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Universitas Dehasen Bengkulu
¹ e-mail; nurjani9a@gmail.com

Abstract. Type 2 diabetes mellitus is a non-communicable disease often caused by poor dietary habits and lack of physical activity. Irregular eating patterns and physical inactivity need to be addressed to help patients maintain their blood sugar levels. This study aims to examine the relationship between diet, physical activity, and blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus at the Kampung Delima Health Center. Diabetes mellitus is a metabolic disorder characterized by elevated blood sugar levels due to problems with the insulin hormone, which helps maintain the body's balance by lowering blood sugar levels (American Diabetes Association, 2017). This disease is heavily influenced by lifestyle, so daily activities such as eating, sleeping, and working must be balanced. The amount and type of food, as well as exercise, need to be carefully managed and should not be neglected. Diabetes mellitus patients must pay attention to their diet, including calorie intake, necessary nutrients, types of food, and regular meal schedules (Sulistyowati, 2017), which describes the types and quantities of food consumed daily. This community service activity was conducted from January 20, 2025, to January 31, 2025. The evaluation of the activity included education on healthy lifestyle habits to reduce the risk of developing diabetes mellitus, aiming to provide advice and education to the community about diabetes mellitus.

Keywords: *Diabetes, Counselling, Healthy Lifestyle.*

Abstrak. Diabetes melitus tipe 2 adalah penyakit tidak menular yang sering disebabkan oleh pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik. Pola makan dan aktivitas fisik yang tidak teratur perlu diperhatikan untuk membantu pasien menjaga kadar gula darah mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Kampung Delima. Diabetes melitus adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan pada hormon insulin, yang berfungsi menjaga keseimbangan tubuh dengan menurunkan kadar gula darah (American Diabetes Association, 2017). Penyakit ini sangat dipengaruhi oleh gaya hidup, sehingga aktivitas sehari-hari seperti makan, tidur, dan bekerja harus seimbang. Jumlah dan jenis makanan serta olahraga perlu diatur dengan hati-hati dan tidak boleh diabaikan. Penderita diabetes melitus perlu memperhatikan pengaturan pola makan, yang mencakup jumlah kalori, zat gizi yang dibutuhkan, jenis makanan, serta jadwal makan yang teratur (Sulistyowati, 2017). gambaran mengenai jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari. Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan mulai tanggal 20 Januari 2025 sampai 31 Januari 2025. Evaluasi kegiatan dengan kegiatan pendidika pola hidup sehat untuk mengurangi resiko terjadinya DM. Untuk memberikan saran dan edukasi kepada masyarakat tentang penyakit Diabetes Melitus.

Kata Kunci: *Diabetes, Penyuluhan, Pola Hidup Sehat.*

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang terus mengalami peningkatan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini disebabkan oleh gangguan metabolisme yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah akibat ketidakmampuan tubuh

dalam memproduksi atau menggunakan insulin secara efektif. Diabetes tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tetapi juga berkontribusi pada meningkatnya beban ekonomi dan sosial masyarakat. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan yang tepat sangat diperlukan guna mengurangi prevalensi serta komplikasi yang ditimbulkan oleh penyakit ini.

Kurangnya kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai diabetes mellitus menjadi salah satu faktor utama meningkatnya kasus penyakit ini. Banyak individu yang tidak menyadari gejala awal diabetes atau tidak mengetahui pola hidup sehat yang dapat membantu mencegah penyakit tersebut. Kebiasaan makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya akses terhadap informasi medis yang akurat sering kali menjadi penyebab utama seseorang berisiko mengalami diabetes mellitus. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang sistematis dalam memberikan edukasi kepada masyarakat agar mereka lebih memahami cara mencegah dan mengelola diabetes.

Penyuluhan dan edukasi tentang diabetes mellitus menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Dengan adanya program penyuluhan, masyarakat dapat memperoleh informasi mengenai faktor risiko, gejala, pencegahan, serta tata cara pengelolaan diabetes. Selain itu, edukasi yang diberikan secara langsung oleh tenaga medis maupun ahli kesehatan dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, serta mengontrol kadar gula darah secara berkala.

Penyuluhan juga memiliki peran dalam mengubah pola pikir masyarakat terhadap diabetes mellitus. Banyak orang yang masih menganggap bahwa diabetes hanya menyerang individu dengan faktor keturunan atau usia lanjut. Padahal, pola hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko diabetes pada siapa saja, termasuk usia muda. Oleh karena itu, melalui kegiatan penyuluhan, diharapkan masyarakat dapat lebih waspada dan mengambil langkah preventif sejak dini.

Selain itu, penyuluhan yang efektif juga dapat membantu penderita diabetes dalam mengelola penyakitnya dengan lebih baik. Banyak penderita diabetes yang mengalami kesulitan dalam mengatur pola makan, memilih obat yang tepat, serta memahami pentingnya pemeriksaan rutin. Dengan adanya edukasi yang tepat, penderita diabetes dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya sehingga dapat menghindari komplikasi serius seperti penyakit jantung, gagal ginjal, atau neuropati diabetik.

Penyuluhan tentang diabetes mellitus juga harus dilakukan secara berkelanjutan dan menjangkau berbagai lapisan masyarakat. Kegiatan ini dapat dilakukan di berbagai tempat, seperti pusat kesehatan masyarakat, sekolah, perkantoran, hingga komunitas lokal. Dengan metode yang interaktif dan mudah dipahami, edukasi kesehatan dapat lebih efektif dalam memberikan dampak positif kepada masyarakat luas.

Selain penyuluhan langsung, pemanfaatan teknologi dalam edukasi diabetes mellitus juga menjadi hal yang penting. Media sosial, aplikasi kesehatan, dan website edukatif dapat menjadi sarana yang efektif untuk menyebarkan informasi mengenai diabetes. Dengan akses informasi yang lebih luas, masyarakat dapat lebih mudah mendapatkan pemahaman yang benar mengenai pencegahan dan pengelolaan diabetes.

Dengan adanya penyuluhan dan edukasi yang berkelanjutan, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah diabetes mellitus sejak dini. Upaya kolaboratif antara pemerintah, tenaga kesehatan, serta masyarakat sangat diperlukan untuk menekan angka kejadian diabetes dan menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi generasi mendatang.

METODE PENELITIAN

Tahap persiapan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah permohonan izin ke kepala dusun II, pembuatan materi, dan leaflet sebagai alat promosi kesehatan. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada tanggal 20 Januari 2025 sampai 31 Januari 2025

dilakukan kegiatan sosialisasi pola hidup sehat untuk mengurangi resiko DM. Pada hari pelaksanaan dihadiri masyarakat di wilayah dusun 2. Kegiatan dimulai pada jam 09:000 Wib di Balai Desa Kampung Delima.

Penyuluhan dan edukasi tentang sosialisasi pola hidup sehat untuk mengurangi resiko DM, dihadiri oleh 20 peserta dari wilayah Dusun 2. Peserta aktif saat kegiatan dan antusias untuk mengikuti kegiatan sosialisasi pola hidup sehat untuk mengurangi resiko DM. Hasil akhir dari pengabdian ini memberikan kesadaran pada masyarakat tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan meminum obat rutin untuk mengontrol Gula darah. Setelah dilakukan kegiatan sosialisasi pola hidup sehat untuk mengurangi resiko DM peserta diberikan kesempatan untuk bertanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan kegiatan sosialisasi pola hidup sehat untuk mengurangi resiko DM pada masyarakat Desa Kampung Delima masyarakat menjadi tau pentingnya pola hidup sehat dan meminum obat secara rutin, peningkatan skor pengetahuan, peningkatan nilai rata-rata pengetahuan, peningkatan skor rata-rata sikap, peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat.

Peserta dihadiri sebanyak 20 Peserta ,settingan tempat sesuai dengan rencana yang dibuat yaitu pelaksanaannya dilaksanakan di Balai Desa Kampung Delima Dusun 2. Penyampaian materi dengan menggunakan bahasa yang mudah di pahami dan di mengerti oleh peserta, dalam penyampaian materi peserta sangat memahami apa yang telah disampaikan dan selama kegiatan berlangsung dilakukan sesi tanya jawab.

Gambar 1 Melakukan Observasi, Melaksanakan Kegiatan Edukasi, Pengecekan Gula Darah Lansia Di Balai Kampung Delima



Gambar 2 Melakukan Observasi, Melaksanakan Kegiatan Edukasi, Pengecekan Gula Darah Lansia Di Balai Kampung Delima



Pada bagian ini setelah dilakukan kegiatan didapatkan hasil yaitu berdampak positif karena terdapat peningkatan pengetahuan sesuai tujuan yang ingin dicapai sebelumnya sedangkan luaran dari kegiatan ini yaitu peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam menangani manfaat dari pola hidup sehat dan meminum obat secara rutin.

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Ilmu kesehatan Dehasen Bengkulu berupa pelaksanaan sosialisasi pola hidup sehat untuk mengurangi resiko DM untuk peningkatan kualitas hidup lansia yaitu diharapkan dapat memotivasi masyarakat, dan para lansia dalam menjaga kualitas atau pola hidup dan meminum obat secara rutin di Dusun II Desa Kampung Delima.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini Dewi Harahap. 2019. Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Tentang Hipertensi dengan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi di Wilayah Kerja PUSKESMAS Kampa Tahun 2019. Lembaga Penelitian Universitas Pahlawan Prodi S1 Keperawatan. Vol : 3 No 2 tahun 2019.
- Bell, K, Twiggs, J, & R. Olin, B. 2015. Hypertension: The Silent Killer Update JNC-8 Guideline Recommendations. Alabama Pharmacy Association.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Febriani, D. and Sulistyarini, T. (2016). Pentingnya Sikap Pasien yang Positif dalam Pengelolaan Diabetes Mellitus. *Jurnal Stikes RS Baptis Kediri*, 7(1) Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.