

## Cegah, Kenali, dan Kendalikan Diabetes Melitus dengan Patuh

*Prevent, Recognize, and Control Diabetes Mellitus with Compliance*

Lailatul Fitriah<sup>1\*</sup>, Khoirul Anwar<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup>Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi Universitas Wahid Hasyim

Jl. Raya Gunungpati No.KM.15, Nongkosawit, Kec. Gunung Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah

email: \*<sup>1</sup>fitrilaila367@gmail.com, <sup>2</sup>khoirula@unwahas.ac.id

### ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Rendahnya pengetahuan masyarakat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pengendalian penyakit ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan, pengenalan, dan pengendalian diabetes melitus melalui perilaku PATUH. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kalimas Kabupaten Pemalang pada 24 Mei 2025 dengan sasaran pasien dan pengunjung puskesmas. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan secara langsung, pembagian leaflet sebagai media edukasi, serta sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup pengertian diabetes melitus, faktor risiko, gejala, dampak komplikasi, dan penerapan perilaku PATUH. Hasil kegiatan menunjukkan respon positif dan peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Kesimpulannya, promosi kesehatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dan mendorong upaya pencegahan serta pengendalian diabetes melitus secara mandiri.

**Kata Kunci:** diabetes melitus, promosi kesehatan, pengabdian masyarakat, perilaku PATUH, pencegahan diabetes melitus

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus is a non-communicable disease with a continuously increasing prevalence and the risk of serious complications if not properly controlled. Low public knowledge is one factor affecting the control of this disease. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness regarding the prevention, recognition, and control of diabetes mellitus through PATUH behavior. The activity was carried out at the Kalimas Community Health Center in Pemalang Regency on May 24, 2025, targeting patients and visitors to the community health center. The implementation method included direct health education, distribution of leaflets as educational media, and a question and answer session. The material presented included the definition of diabetes mellitus, risk factors, symptoms, impacts of complications, and the application of PATUH behavior. The results of the activity showed a positive response and increased understanding of the participants regarding the material provided. In conclusion, this health promotion was effective in increasing public knowledge and encouraging independent efforts to prevent and control diabetes mellitus.*

**Keywords:** diabetes mellitus, health promotion, community service, PATUH behavior, prevention of diabetes mellitus.

## 1. Pendahuluan

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diabetes adalah gangguan metabolismik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi insulin, gangguan kerja insulin, atau keduanya. Diabetes menjadi penyebab berbagai komplikasi jangka panjang seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, neuropati, hingga kebutaan yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya (Perkeni, 2021).

Di Indonesia, peningkatan prevalensi diabetes terlihat dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) yang menunjukkan kenaikan jumlah penduduk usia  $\geq 15$  tahun yang terdiagnosis diabetes dalam beberapa tahun terakhir. Peningkatan ini dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat, seperti pola makan tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, meningkatnya angka obesitas, serta kebiasaan merokok (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Perkeni (2021) juga menegaskan bahwa diabetes melitus tipe 2 menjadi bentuk diabetes melitus yang paling banyak ditemukan dan memiliki hubungan erat dengan faktor perilaku dan lingkungan.

Diabetes melitus menimbulkan dampak besar tidak hanya bagi individu, tetapi juga bagi sistem kesehatan negara karena besarnya biaya perawatan komplikasi kronis. Oleh karena itu, upaya pencegahan, edukasi kesehatan, deteksi dini, serta pengelolaan diabetes secara tepat dan berkesinambungan menjadi sangat penting dalam menekan peningkatan angka kejadian diabetes melitus (Kemenkes RI, 2020).

Peningkatan prevalensi diabetes ini menimbulkan tantangan besar bagi sistem kesehatan karena tingginya biaya pengobatan dan risiko komplikasi kronis. Oleh karena itu, berbagai upaya pencegahan perlu diterapkan secara komprehensif. WHO menekankan pentingnya intervensi gaya hidup sehat sebagai langkah utama pencegahan, termasuk pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan. Di Indonesia, langkah pencegahan juga mencakup deteksi dini melalui skrining rutin, edukasi kesehatan masyarakat, serta pengelolaan faktor risiko melalui program promosi kesehatan di puskesmas (Kemenkes RI, 2020).

Dengan demikian, perlu dilakukan kegiatan Promosi Kesehatan dengan judul "Cegah, Kenali, dan Kendalikan Diabetes Melitus dengan PATUH" yang bertujuan untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat mengenai cara pencegahan, mengenali serta pengendalian diabetes melitus, upaya meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait diabetes melitus.

## 2. Metode

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam kegiatan ini adalah promosi kesehatan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Kalimas Kabupaten Pemalang pada tanggal 24 Mei 2025 dengan sasaran pasien dan pengunjung puskesmas. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan, pengenalan, serta pengendalian diabetes melitus.

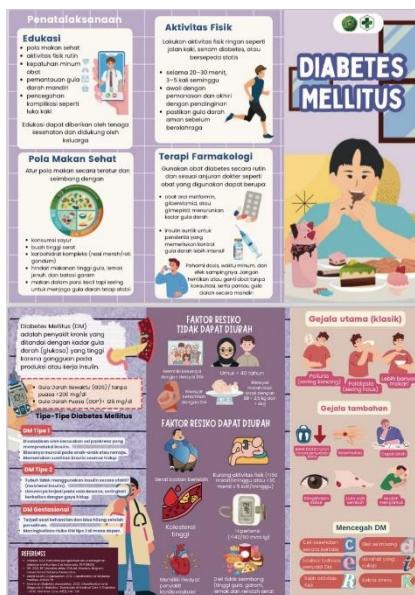
Upaya penyelesaian masalah dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, meliputi perizinan kegiatan, penyusunan materi edukasi, serta pembuatan media leaflet yang berisi informasi tentang diabetes melitus, faktor risiko, gejala, dampak komplikasi, dan perilaku PATUH. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yaitu penyuluhan kesehatan secara langsung kepada peserta dengan metode ceramah interaktif. Materi disampaikan secara sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta dari berbagai latar belakang pendidikan.

Selain pemaparan materi, dilakukan pembagian *leaflet* sebagai media pendukung untuk memperkuat pemahaman dan dapat digunakan peserta sebagai bahan bacaan mandiri. Tahap selanjutnya adalah sesi tanya jawab, yang bertujuan untuk menggali pemahaman peserta sekaligus memberikan klarifikasi terhadap hal-hal yang belum dipahami. Tahap akhir adalah evaluasi sederhana melalui pengamatan respon, partisipasi aktif, serta antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Melalui metode ini diharapkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan dan pengendalian diabetes melitus dapat meningkat.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui promosi kesehatan dengan tema “Cegah, Kenali, dan Kendalikan Diabetes Melitus dengan PATUH” dilaksanakan di Puskesmas Kalimas Kabupaten Pemalang dengan sasaran pasien dan pengunjung puskesmas. Luaran utama dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai diabetes melitus serta upaya pencegahan dan pengendaliannya.

Kegiatan promosi kesehatan ini dilakukan dengan metode pembagian *leaflet* kepada 20 pengunjung Puskesmas Kalimas Kabupaten Pemalang pada tanggal 24 Mei 2025 disertai dengan penjelasan materi pengertian diabetes melitus, faktor risiko, pencegahan serta prinsip perilaku PATUH (Gambar 1).



Gambar 1. Leaflet Diabetes Melitus

Hasil kegiatan menunjukkan respon yang sangat positif dari peserta. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta selama penyuluhan dan keaktifan dalam sesi tanya jawab. Peserta mampu mengajukan pertanyaan yang relevan, seperti kemungkinan kesembuhan diabetes melitus, risiko penularan luka diabetes, gejala awal penyakit, serta pola makan yang dianjurkan. Interaksi tersebut menunjukkan adanya ketertarikan dan peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, peserta menyampaikan bahwa media *leaflet* membantu mereka memahami materi karena informasi disajikan secara ringkas dan mudah dipahami.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan berbagai penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan yang didukung media cetak efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus. Edukasi kesehatan berperan penting dalam mendorong kepatuhan pengobatan dan perubahan gaya hidup sebagai upaya pencegahan komplikasi. Kombinasi metode ceramah interaktif dan *leaflet* pada kegiatan ini dinilai efektif karena dapat menjangkau berbagai tingkat pemahaman masyarakat. Dengan demikian, promosi kesehatan ini berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat untuk melakukan pencegahan dan pengendalian diabetes melitus secara berkelanjutan.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui promosi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian diabetes melitus dengan perilaku PATUH di Puskesmas Kalimas Kabupaten Pemalang menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terkait diabetes melitus serta upaya pengendaliannya. Pendekatan edukasi melalui penyuluhan langsung yang didukung media leaflet dan diskusi interaktif menjadi kelebihan kegiatan ini karena mampu menyampaikan informasi secara efektif dan meningkatkan partisipasi peserta. Namun, keterbatasan kegiatan ini terletak pada belum dilakukannya pengukuran perubahan pengetahuan dan perilaku secara terstruktur serta belum adanya pemantauan jangka panjang terhadap penerapan perilaku sehat. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan dengan evaluasi yang lebih sistematis untuk memperkuat dampak pengabdian secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2020). *Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes*, Diabetes Care.
- Cahyadi, D. (2021). *Diagnosa keperawatan diabetes melitus*.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF diabetes atlas* (10th ed.). Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman pencegahan dan pengendalian penyakit diabetes melitus*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Situasi diabetes melitus di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- PERKENI. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
- World Health Organization. (2022). *Diabetes: Key facts*. Geneva: World Health Organization.