

Upaya Preventif Diabetes Mellitus Sejak Dini Melalui Edukasi di SMA YMI Wonopringgo Pekalongan

Siti Rofiqoh¹⁾; Windha Widyastuti²⁾; Isyti'aroh³⁾ Yuni Sandra Pratiwi⁴⁾; Tri Sakti Wirotomo^{*)5)}

1, 2, 3, 4, 5) Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: trisakti.w@gmail.com

Abstract

Berbagai faktor resiko penyakit DM telah teridentifikasi. Upaya pencegahan DM dapat dilakukan dengan pengendalian faktor resiko sejak dini melalui upaya hidup sehat. Kurangnya pengetahuan menyebabkan anak remaja tidak dapat berperilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan DM. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan guru pembimbing pramuka dan kelompok siswa pramuka SMA YMI Wonopringgo Pekalongan tentang penyakit DM dan pencegahannya, sehingga mereka mampu menyebarluaskan pengetahuan kepada siswa yang lain. Kegiatan berupa penyuluhan pada guru pembimbing pramuka dan kelompok siswa pramuka SMA YMI Wonopringgo Pekalongan tentang penyakit DM dan pencegahannya. Penyuluhan diberikan satu kali. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata skor pengetahuan awal 53 dan akhir 63. Simpulan ada peningkatan rata-rata skor pengetahuan kelompok siswa pramuka di SMA YMI Wonopringgo Pekalongan setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit DM. Saran diharapkan petugas puskesmas secara kontinyu memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang penyakit tidak menular termasuk DM.

Kata kunci: *Diabetes mellitus; dini; edukasi; preventif.*

Abstract

Various risk factors for DM have been identified. Efforts to prevent DM can be done by controlling risk factors early on through healthy living efforts. The lack of knowledge causes teenagers to be unable to adopt healthy lifestyles as an effort to prevent DM. The aim of this activity is to increase the knowledge of the scout supervising teacher and the YMI Wonopringgo Pekalongan High School scout student group about DM disease and its prevention, so that they are able to disseminate knowledge to other students. The activity took the form of providing information to them. Counseling is given once. The results of the activity showed that the average initial knowledge score was 53 and the final score was 63. The conclusion was the increase average knowledge score of the scout student group at YMI Wonopringgo Pekalongan High School after delivered health education about DM. It is recommended that community health center officers continuously provide health education to the public about non-communicable diseases including DM.

Keywords: *Diabetes mellitus; early; education; preventive.*

1. Pendahuluan

Seorang dengan kondisi dimana kadar gula darah lebih tinggi dari normal, tetapi belum dikategorikan sebagai diabetes (prediabetik) dapat berakhir menjadi penderita diabetes mellitus (DM) atau kembali sehat (Noventi et al, 2020 (1)). Kondisi prediabetik bisa kembali sehat melalui pengelolaan terhadap faktor risiko yang ada. Namun terkadang meskipun sudah diketahui beberapa faktor resiko penyebab penyakit DM, tidak membuat seseorang berperilaku untuk mengelola faktor resiko tersebut. Gaya hidup yang kurang sehat tetap dijalankan terutama pada kelompok remaja. Padahal perilaku gaya hidup sehat penting dilakukan sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif termasuk DM. Perilaku seseorang didasari oleh pengetahuan, pengetahuan yang kurang beresiko seseorang berperilaku kurang sehat.

Hasil penelitian Rofiqoh, dkk tahun 2023 (2) di MA dan SMA YMI Wonopringgo menunjukkan sebagian besar siswa tidak melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit tiap hari serta tidak mengonsumsi buah dan sayur tiap hari. Berdasarkan diskusi dengan guru bimbingan konseling dan guru bagian kesiswaan mengatakan sekolah belum pernah ada edukasi tentang pencegahan penyakit degeneratif termasuk DM. Kurangnya pengetahuan siswa tentang DM dan pencegahannya beresiko siswa kurang bisa bersikap dan berperilaku untuk

mengendalikan faktor resiko penyebab DM. Oleh karena itu siswa SMA YMI Wonopringgo membutuhkan edukasi DM dan pencegahannya.

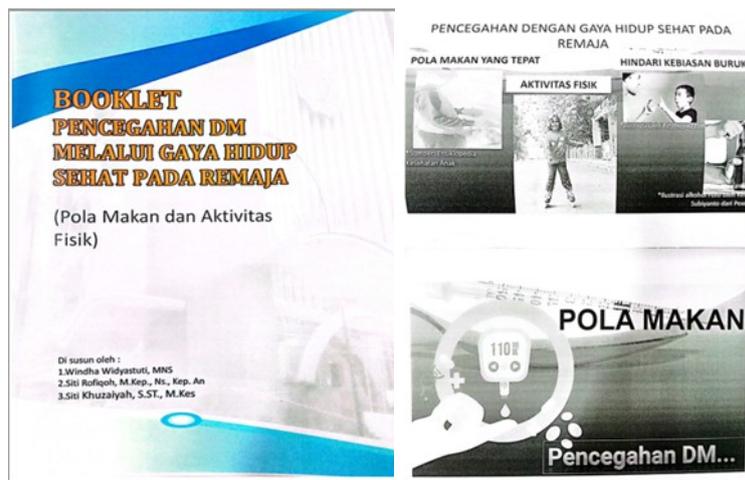
Edukasi melalui peer group diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang penyakit DM dan pencegahannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang penyakit DM dan pencegahannya melalui pembentukan peer group pada siswa SMA YMI Wonopringgo, sehingga mereka dapat menyebarkan informasi pada kelompok siswa lainnya. Pengetahuan yang terbentuk diharapkan menjadi dasar siswa untuk berperilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit DM sejak dini.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan promosi kesehatan. Kegiatan diawali dengan pengurusan ijin, persiapan media penyuluhan seperti power point dan modul pembelajaran. Kegiatan dilanjutkan koordinasi jadwal kegiatan dengan kepala sekolah dan guru pembimbing pramuka. Guru pembimbing pramuka membentuk kelompok siswa pramuka yang akan mengikuti penyuluhan kesehatan yaitu sejumlah 20 siswa. Promosi kesehatan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan pada guru pembimbing pramuka dan kelompok siswa pramuka SMA YMI Wonopringgo Pekalongan tentang edukasi penyakit DM dan pencegahannya. Kegiatan penyuluhan dilakukan sesuai jadwal yaitu 10 Agustus 2023. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan metode pretes dan diakhiri dengan postes untuk mengukur keberhasilan kegiatan. Selanjutnya diharapkan kelompok siswa pramuka melakukan penyebaran informasi melalui penyuluhan penyakit DM dan pencegahannya kepada kelompok teman yang lain. Penanggungjawab keberlangsungan kegiatan edukasi pencegahan DM adalah guru pembimbing pramuka dan pelaksananya adalah siswa pengurus pramuka terlatih.

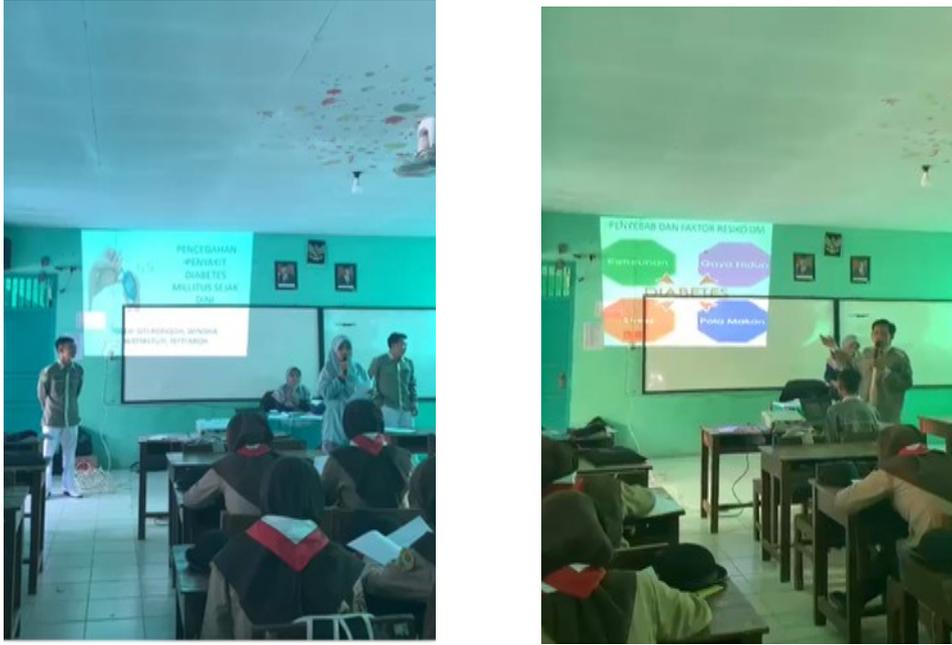
3. Hasil dan Pembahasan

Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah persiapan mitra, persiapan media, pelaksanaan penyuluhan dan diakhiri dengan evaluasi. Tahap awal, persiapan mitra dilakukan dengan berkoordinasi dengan kepala sekolah dan guru pembimbing pramuka. Koordinasi dilakukan untuk menentukan jadwal kegiatan, peserta penyuluhan dan penanggungjawab kegiatan. Persiapan media penyuluhan juga dilakukan pada tahap ini. Kegiatan tahap awal disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Pembuatan Media Penyuluhan Kesehatan (Modul Pembelajaran)

Tahap pelaksanaan penyuluhan diikuti 20 peserta yaitu kelompok siswa pramuka yang telah terbentuk. Kegiatan diawali dengan pretest untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang materi DM dan pencegahannya. Tahap pelaksanaan dijelaskan pada gambar 2.



Gambar 2. Pre Test dan Penyampaian Materi Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini direncanakan dengan tepat. Kegiatan juga didukung dengan media pembelajaran seperti power point dan modul pembelajaran. Media tersebut mempermudah siswa menerima materi pembelajaran. Metode pembelajaran juga dirancang dengan variatif seperti diskusi dan tanya jawab. Ketepatan penggunaan media dan pemilihan metode pembelajaran menjembatani peserta didik untuk memahami materi penyuluhan (3,4).

Tahap evaluasi dilakukan setelah pemberian materi penyuluhan. Kuesioner pengetahuan tentang DM dan pencegahannya dibagikan kepada peserta. Kegiatan post tes ini dilakukan untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Tahap evaluasi dijelaskan pada gambar 3.



Gambar 3. Evaluasi kegiatan melalui post tes

Evaluasi kegiatan menunjukkan hasil ada peningkatan pengetahuan peserta tentang penyakit DM dan pencegahannya. Pengetahuan awal sebelum penyuluhan menunjukkan skor pengetahuan responden tentang diabetes melitus paling banyak adalah 60 yaitu sebanyak 6

responden (45%) dengan nilai minimal 20 sebanyak 2 responden dan maksimal 80 sebanyak 3 responden. Sedangkan skor pengetahuan setelah penyuluhan kesehatan paling banyak adalah 60 dan 80 yaitu masing-masing sejumlah 8 responden (40%) dengan skor minimal 20 sebanyak 1 responden dan skor maksimal 80 sebanyak 4 responden. Skor pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Skor Pengetahuan Sebelum dan Setelah diberikan Penyuluhan Kesehatan (n=20)

Skor pengetahuan sebelum	Jumlah	Prosentase (%)	Skor pengetahuan sesudah	Jumlah	Prosentase (%)
20	2	10	20	1	5
40	6	30	40	3	15
60	9	45	60	8	40
80	3	15	80	8	40

Faktor resiko penyakit DM telah diidentifikasi. Faktor resiko tersebut dibedakan menjadi dua yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain usia, jenis kelamin, riwayat keluarga DM, sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi antara lain obesitas, kurang aktifitas fisik, hipertensi, serta diet tidak sehat dan tidak seimbang (Kemenkes RI, 2021). Semestinya dengan teridentifikasinya faktor resiko tersebut dapat menjadi perhatian semua orang untuk mengendalikannya. Kemenkes RI (2020) menyebutkan upaya pencegahan penyakit DM dilakukan antara lain melalui deteksi dini faktor resiko. Deteksi dini faktor resiko didukung pengetahuan yang baik tentang pencegahan penyakit DM akan memotivasi remaja menjalani gaya hidup sehat. Pengetahuan yang baik mendasari sikap dan perilaku yang baik

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 53, sedangkan rata-rata skor pengetahuan setelah penyuluhan adalah 63. Hasil Uji paired t test menunjukkan p value $0,00 < 0,05$ berarti ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan diabetes melitus. Dampak kegiatan penyuluhan kesehatan dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2. Dampak Kegiatan Penyuluhan Kesehatan (n=20)

Skor pengetahuan	Mean	SD	Min-Max	P value
Sebelum	53	17,5	20-80	*0,00
Sesudah	63	17,5	20-80	

*p value < 0,05

Peningkatan pengetahuan tentang penyakit DM dan pencegahannya terjadi pada hasil pengabdian masyarakat ini. Rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan tentang penyakit DM meningkat dari 53 menjadi 63. Penggunaan media yang tepat dan menarik serta metode pembelajaran yang bervariasi memudahkan peserta didik untuk memahami materi yang disampaikan (Ashydqih, 2018). Namun rata-rata skor pengetahuan setelah penyuluhan menunjukkan angka 63. Angka ini menunjukkan level pengetahuan cukup. Dasar level pengetahuan yang hanya cukup beresiko remaja kurang mampu mensikapi dan berperilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular termasuk DM.

Berdasarkan tabel 1 diketahui masih ada 1 responden dengan skor pengetahuan setelah penyuluhan adalah 20. Skor 20 menunjukkan pengetahuan kurang. Hal ini dapat terjadi karena kendala saat kegiatan penyuluhan. Kendala tersebut antara lain kegiatan penyuluhan dilakukan pada sore hari setelah kegiatan pramuka, sementara siswa sudah berkegiatan pembelajaran sekolah dari pagi hari. Kondisi ini menyebabkan siswa sudah kelelahan, sehingga kurang bisa konsentrasi dan menerima materi penyuluhan dengan baik.

4. Simpulan dan Saran

Simpulan kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang penyakit DM dan pencegahannya menunjukkan ada peningkatan pengetahuan peserta tentang penyakit DM dan pencegahannya. Rata – rata skor pengetahuan sebelum pelatihan adalah 53 dan rata-rata skor setelah pelatihan adalah 63. Saran diharapkan petugas puskesmas secara

kontinyu memberikan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang penyakit tidak menular termasuk DM.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam skema pemberdayaan berbasis masyarakat.

6. Daftar Pustaka

1. Noventi I, Rusdianingseh R, Khafid M. Prevalensi, Karakteristik dan Faktor Resiko Prediabetes di Wilayah Pesisir, Pegunungan dan Perkotaan. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2019;6(3):371–81.
2. Rofiqoh S, Widyastuti W, Aroh I, Fijianto D. Fruit and Vegetable Eating Habits and Adolescent Physical Activity as an Identification of Diabetes Risk Factors. *Univ Res Colloquium* [Internet]. 2023;1564–70. Available from: <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2595>
3. Wahyuni S, Mose JC, Sabarudin U. Pengaruh pelatihan kader posyandu dengan modul terintegrasi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan keikutsertaan kader posyandu. *J Ris Kebidanan Indones*. 2019;3(2):95–101.
4. Asshydqih MH. Pengertian metode pembelajaran menurut para ahli dan secara umum. 2018.