



## Hidup Sehat Produktif Bebas Diabetes dengan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus di Wilayah Kerja PKM Unit 1 Sumbawa

### *Healthy Productive Life Free from Diabetes with Health Education about Diabetes Mellitus in the PKM Unit 1 Sumbawa Working Area*

**Abdul Hamid, Hamdin**

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

Alamat : Jl. Kebayan, Brang Biji, Kec. Sumbawa, Kabupaten Sumbawa, Nusa Tenggara Bar. 84312

Korespodensi email : [dhelonk@gmail.com](mailto:dhelonk@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: Mei 27, 2024;

Revised: Juni 18, 2024

Accepted: Juli 09, 2024;

Published: Juli 10, 2024;

**Keywords:** *Diabetes Mellitus, Healthy Living*

**Abstract :** *Diabetes Mellitus (DM) or what is commonly called diabetes is a chronic metabolic disorder caused by the insulin hormone in the body which cannot be used effectively to regulate blood sugar balance, thereby increasing the concentration of sugar levels in the blood. The aim of this community service is to increase community knowledge regarding diabetes mellitus. The benefits of community service activities are providing education about diabetes. The location of the community service activities is at BTN Bukit Permai in the Kerka Community Health Center Unit 1 Sumbawa area. This community service activity has been carried out well involving public health students and nursing students, in carrying out outreach activities to the community with the title "Productive Healthy Living Free of Diabetes with Health Education about Diabetes Mellitus in the Pkm Unit 1 Sumbawa Working Area" on Saturday 29 June 2024.*

**Abstrak :** Diabetes Melitus (DM) atau yang biasa disebut dengan kencing manis merupakan penyakit gangguan metabolisme tubuh yang menahun akibat hormon insulin dalam tubuh yang tidak dapat digunakan secara efektif dalam mengatur keseimbangan gula darah sehingga meningkatkan konsentrasi kadar gula di dalam darah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait diabetes mellitus, adapun Manfaat dari Kegiatan pengabdian masyarakat adalah memberikan Edukasi Tentang Diabetes, Lokasi kegiatan Pengabdian Masyarakat di BTN Bukit Permai wilayah Kerka Puskesmas Unit 1 Sumbawa, Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah telah terlaksanan dengan baik melibatkan mahasiswa kesehatan masyarakat dan mahasiswa keperawatan, dalam melakukan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dengan judul ‘‘Hidup Sehat Produktif Bebas Diabetes Dengan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Pkm Unit 1 Sumbawa’’ Pada hari Sabtu tanggal 29 juni 2024.

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus, Hidup Sehat

## 1. 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

\* Abdul Hamid, [dhelonk@gmail.com](mailto:dhelonk@gmail.com)

**HIDUP SEHAT PRODUKTIF BEBAS DIABETES DENGAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG  
PENYAKIT DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PKM UNIT 1 SUMBAWA**

(Murtiningsih dkk, 2021)

Penderita diabetes melitus memiliki kadar gula darah yang tinggi akibat metabolisme protein, lipid, dan karbohidrat yang tidak normal akibat gangguan 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 (Ardiani, 2021).

*International Diabetes Federation (IDF) 2017* penderita diabetes melitus pada tahun 2017 sudah di mencapai angka 425 juta pasien dan diperkirakan akan meningkat menjadi 629 juta jiwa pada tahun 2045. Penderita mulai dari usia 20-79 tahun memiliki risiko terkena penyakit diabetes melitus. Indonesia merupakan salah satu negara yang menyumbang penyakit DM tertinggi yaitu sebesar 10,3 juta jiwa dan akan meningkat menjadi 16,7 juta jiwa pada tahun 2045.

Diabetes adalah penyakit tertinggi ketiga di Indonesia yang mematikan setelah penyakit stroke dan penyakit jantung. Menurut IDF pada tahun 2015, penyakit silent killer seperti diabetes melitus merupakan penyakit yang sering terjadi oleh penderitanya dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Penyakit ini bila tidak tertangani dengan baik dan tidak diketahui sejak dini akan berdampak pada menurunnya angka hidup seseorang yang pada akhirnya akan berdampak pada terjadinya komplikasi dan mengakibatkan kematian bila tidak ditangani dengan tepat (Murtiningsih dkk, 2021)

Peningkatan kasus ini diperlukan dimana wilayah Asia Tenggara mencapai posisi ketiga di dunia. Di Indonesia, kasus diabetes melitus juga sering terjadi; Hal ini menyebabkan para ahli memperkirakan bahwa negara ini memiliki tingkat penetrasi enam dari sepuluh negara besar di Asia yang mengidap diabetes melitus (International Diabetes Federation, 2017). Diabetes Mellitus memiliki reputasi yang sangat buruk karena dapat menyebabkan komplikasi. Komplikasi diabetes pada semua organ tubuh, sebagaimana 30% akibat kegagalan jantung dan 50% akibat penyakit jantung koroner. Selain kebutaan, diabetes juga menyebabkan katarak. Sekitar 30% penderita diabetes melitus mengalami komplikasi kebutaan, dan 10% mengalami amputasi kornea (Bustan, 2015). Oleh karena itu, individu penderita diabetes melitus harus melakukan kegiatan pengendalian.

Provinsi di Indonesia dengan tingkat prevalensi diabetes melitus paling banyak terdapat di daerah DKI Jakarta (3,4%) dan yang terkecil di NTT (0,9%) (Infodatin, 2018). Berdasarkan data kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat, terdapat sekitar 64.544 kasus diabetes pada tahun 2023

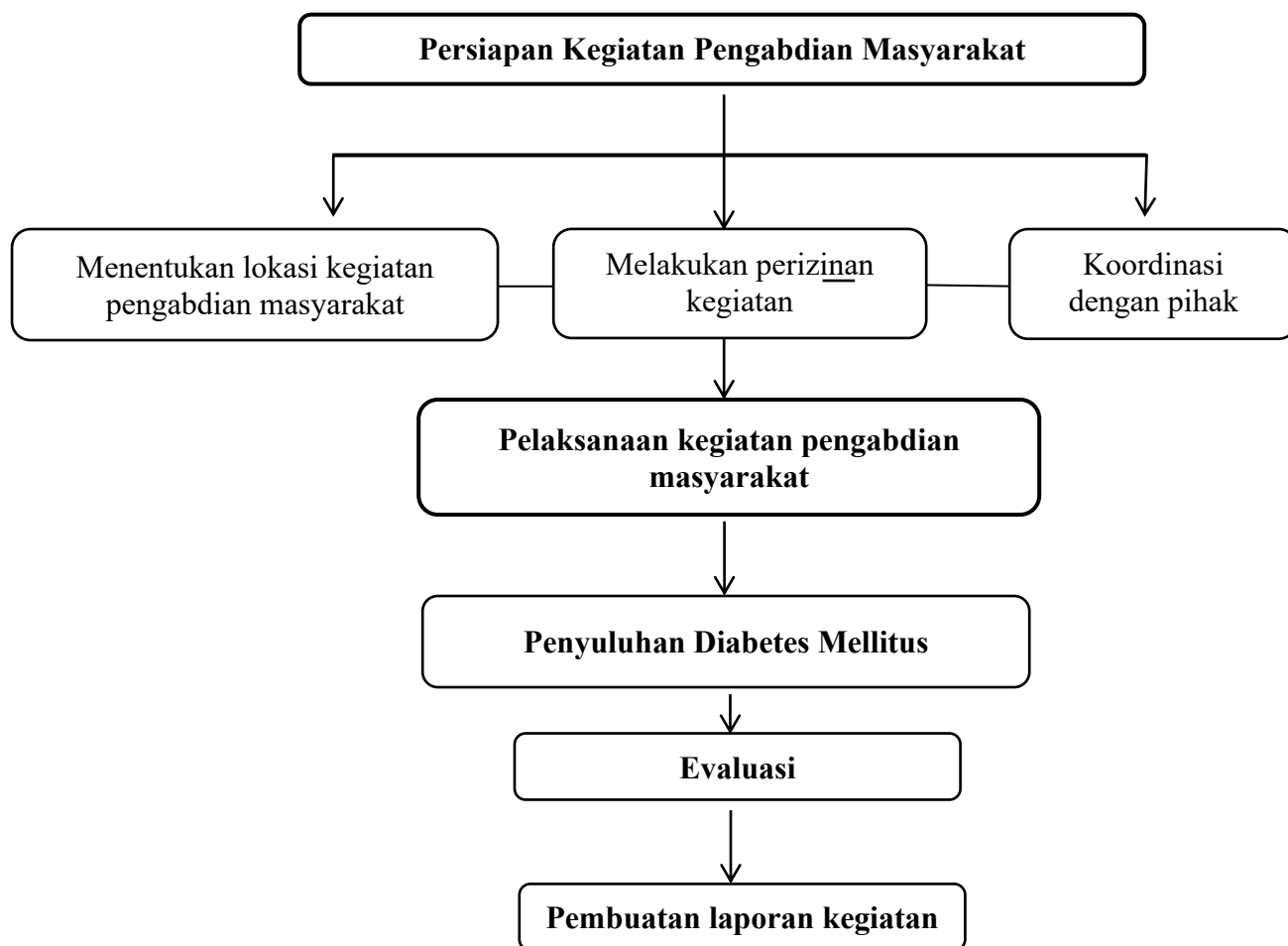
di beberapa daerah, antara lain Lombok Timur 14.162 kasus, Lombok Tengah 10,17 kasus, Lombok Barat 9.366 kasus, dan Kota 8.741 kasus. Mataram, Bima 5.285 kasus, Sumbawa 5.917 kasus, Dompu 3.699 kasus, Kota Bima 3.609 kasus, Lombok Utara 2.329 kasus, 2.329 kasus, dan Sumbawa Barat 1.540 kasus.

Diabetes melitus juga banyak terjadi di Provinsi Barat, dengan jumlah kasus yang dilaporkan meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2019, kasus DM didapatkan hasil 53.139 kasus, pada tahun 2020 mencapai 59.606 kasus dan pada tahun 2021 diperoleh kasus 56.873. Meskipun mengalami penurunan pada tahun 2021, tetapi kasus diabetes melitus masih mencapai angka puluhan ribu (Dinkes Prov. NTB, 2022).

Peningkatan kasus di Provinsi Nusa Tenggara Barat terbagi menurut Kabupaten/ Kota. Kabupaten Sumbawa merupakan salah satu Kabupaten yang terdapat di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Tahun 2020, kasus diabetes mellitus mencapai 9.459 kasus, dan mengalami penurunan pada tahun 2021 mencapai 5.161 kasus. Selanjutnya pada tahun 2022, jumlah kasus penyakit diabetes melitus di Kabupaten Sumbawa meningkat menjadi 5.836 kasus, melampaui jumlah kasus penyakit tersebut di Provinsi Nusa Tenggara Barat. (Dinkes Kab. Sumbawa, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Kecamatan Sumbawa Unit I didapatkan bahwa kasus Diabetes melitus tipe tahun 2021 yaitu sebanyak 1.297 kasus dan mengalami peningkatan pada tahun 2022 dengan jumlah kasus 1.319 kasus. Sedangkan pada tahun 2023 periode Januari - Oktober didapatkan data kasus Diabetes melitus tipe 2 yaitu 1.415 kasus, Dari data Puskesmas Unit 1 Sumbawa jumlah Penderita diabetes melitus di BTN Bukit Permai wilayah kerja UPT Puskesmas Unit 1 Sumbawa sebanyak 24 Orang (UPT Puskesmas Kec.Sumbawa Unit I, 2022).

## **2. METODE**



**Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat**

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi: tahap persiapan dimulai dengan menentukan lokasi pengabdian masyarakat. Setelah menemukan lokasi pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan melakukan perizinan kegiatan serta koordinasi dengan pihak terkait. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah dan dilanjutkan sesi tanya jawab yang merupakan upaya mengetahui respon atau evaluasi materi yang dapat dipahami oleh masyarakat di BTN Bukit Permai Kec. Sumbawa Kab. Sumbawa.

## **3. HASIL**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah telah terlaksanan dengan baik melibatkan

mahasiswa kesehatan masyarakat dan mahasiswa keperawatan, dalam melakukan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat dengan judul ‘‘Hidup Sehat Produktif Bebas Diabetes Dengan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Pkm Unit 1 Sumbawa’’ Pada hari Sabtu tanggal 29 juni 2024.



**Gambar 1 . Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Banyak orang menganggap diabetes sebagai penyakit serius yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup seseorang. Namun, ada kabar baik: diabetes bisa berkembang. Mungkin diabetes sebaiknya diresepkan bagi mereka yang tidak mampu mengendalikannya. Diabetes adalah kelainan kromosom yang disebabkan oleh kelainan pada fungsi pankreas sehingga mempengaruhi produksi insulin atau ketidakmampuan tubuh menggunakan insulin secara efektif. Beberapa gejala bahwa seseorang mengalami diabetes, antara lain: Ekskresi Urin

## **HIDUP SEHAT PRODUKTIF BEBAS DIABETES DENGAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG PENYAKIT DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PKM UNIT 1 SUMBAWA**

yang berlebihan (*poliuri*), Mudah haus (*polidipsi*), Mudah lapar (*polifagi*), Penurunan berat badan secara drastic, Gangguan konsentrasi, Kesemutan atau mati rasa pada bagian tangan atau kaki, Mudah lelah, Kulit sangat kering, Luka sukar sembuh dan Penglihatan kabur.

Ada beberapa faktor risiko yang mungkin menyebabkan diabetes, yang paling menonjol adalah pemilihan makanan sehat untuk dikonsumsi. Banyak dari kita yang sudah lama memahami bahwa mengonsumsi makanan tinggi lemak atau gula dapat menyebabkan diabetes. Namun, beberapa jenis makanan lain juga mungkin menjadi penyebab penyakit kronis ini. Misalnya makanan yang berkarbohidrat tinggi, makanan yang mengandung lemak jenuh, buah yang dikeringkan dan lain-lain.

Pencegahan primer diabetes adalah menjaga pola hidup sehat. Konsumsi makanan sehat dan seimbang, menunggang kuda tersier, berat badan sempurna, manajemen stres, dan penyiapan teh berkualitas tinggi dan bergizi.

#### **4. KESIMPULAN**

Penyuluhan masyarakat kesehatan telah berguna sesuai dengan rencana yang ditunjukkan. Masyarakat di BTN Bukit Permai yang menjadi sasaran utama dalam pengabdian masyarakat terkait Hidup Sehat Produktif Bebas Diabetes Dengan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Pkm Unit 1 Sumbawa. Dengan adanya promosi kesehatan atau penyuluhan tersebut masyarakat dapat memaksimalkan pengendalian dan pencegahan Diabetes mellitus.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Hidup Sehat Produktif Bebas Diabetes Dengan Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Pkm Unit 1 Sumbawa”. sebaiknya direncanakan lebih baik lagi, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Selain dari pada itu dukungan dari semua pihak baik berupa pikiran, tenaga, sarana dan prasarana agar dapat meningkatkan keberhasilan kegiatan ini. Sehingga dukungan dari pihak masyarakat dalam kegiatan ini lebih ditingkatkan. Dengan demikian dapat mendorong pengembangan potensi, bakat dan minat serta kreativitas peserta didik dalam meningkatkan kemampuan pribadinya.

## 5. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih penulis menyampaikan terima kasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah memberikan dana pengabdian sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

## DAFTAR REFERENSI

- Alhidayati, dkk. (2021). Community Service through Health Education and Diabetes Mellitus Exercise in the DM Community at the Hospital. Prof. Dr. Tabrani Pekanbaru City. ARSY: Aplikasi Riset Kepada Masyarakat, 1(2), 142–148. <http://journal.almatani.com/index.php/arsy,doi:xxx>
- American Diabetes Association. (2019). Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Diabetes care, 33 (SUPPL.1)
- Ardiani, dkk. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF), 2(1), 1. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Farida, D. 2019. Tips Cara Mengendalikan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus. Diakses melalui <https://stikessurabaya.ac.id/2019/03/25/tips-cara-mengendalikan-kadar-gula-darah-padapasiend-diabetes-mellitus/pada-tanggal-22-oktober-2020>.
- Handayani, F., & Kusumaningrum. (2019). HIDUP DENGAN DIABETES MELITUS Panduan Bagi Diabetisi dan Pemerhati Diabetes. 14–16. <https://docpak.undip.ac.id/10685/2/Materi-Hidup-dengan-DM.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI (2018). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Hari Diabetes Sedunia.
- Murtiningsih dkk. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. 9(2), 329–333
- Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2019. PB Perkeni. 2019
- Soewondo, P. (2011) Current Practice in the Management of Type 2 Diabetes in Indonesia: Results from the International Diabetes Management Practices Study (IDMPS). J Indonesia Med Assoc.
- Suciana F, Daryanti, Marwanti, Arifianto D. (2019). Penatalaksanaan 5 Pilar Pengendalian DM terhadap Kualitas Hidup Pasien DM tipe *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*; vol 9(4) : 311-318
- Sugianto. 2016. Diabetes Melitus dalam Kehamilan. Jakarta: Erlangga

***HIDUP SEHAT PRODUKTIF BEBAS DIABETES DENGAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG  
PENYAKIT DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PKM UNIT 1 SUMBAWA***

Tim Penyusun Buku Pedoman dan Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia (2019).

WHO.(2016) Global Report on Diabetes.France: World Health Organization.