

Penyuluhan Diabetes Melitus sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Peserta Prolanis di Puskesmas Harapan Kabupaten Jayapura

Nawang Wulan Nago Pitasari¹, Innal Saitis², Ferdinta Setyawan³, Farhan Imba⁴

^{1,2,3,4} Universitas Jayapura, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nawang Wulan Nago Pitasari

E-mail: nwnps95@gmail.com

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia. Keberhasilan pengendalian DM sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan pasien dalam pengelolaan penyakit, meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) mengenai diabetes melitus melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Kabupaten Jayapura pada bulan Oktober–November 2024 dengan sasaran lansia peserta PROLANIS. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan secara kolaboratif dengan pihak puskesmas dan diawali dengan pemeriksaan kesehatan rutin, meliputi pemeriksaan gula darah sewaktu, tekanan darah, dan asam urat, yang selanjutnya menjadi dasar pemberian edukasi terfokus tentang diabetes melitus. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah penyuluhan, yang ditandai dengan partisipasi aktif dalam diskusi dan kemampuan menjawab pertanyaan terkait faktor risiko, pengelolaan, serta pencegahan komplikasi diabetes melitus.

Kata kunci - diabetes melitus, edukasi Kesehatan, PROLANIS, lansia

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a non-communicable disease with an increasing prevalence, particularly among the elderly. Effective DM management is strongly influenced by patients' knowledge regarding disease control, including diet regulation, physical activity, medication adherence, and routine health monitoring. This community service program aimed to improve the knowledge of Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) participants regarding diabetes mellitus through health education. The program was conducted in the working area of Puskesmas Harapan, Jayapura Regency, during October–November 2024, targeting elderly PROLANIS participants. The methods included interactive education sessions, discussions, and question-and-answer activities. The program was implemented collaboratively with the primary healthcare center and was preceded by routine health screenings, including random blood glucose, blood pressure, and uric acid examinations, which served as the basis for focused diabetes education. The results showed an improvement in participants' knowledge and understanding after the intervention, indicated by active participation and the ability to answer questions related to risk factors, disease management, and prevention of diabetes complications

Keywords - diabetes mellitus, health education, PROLANIS, elderly

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu penyebab kematian terbesar baik di dunia maupun di Indonesia. Menurut WHO, pada tahun 2019 sebanyak 44% atau tujuh dari sepuluh penyebab kematian global berasal dari PTM. Organisasi tersebut juga memproyeksikan bahwa pada tahun 2030 angka kematian akibat PTM dapat mencapai 52 juta jiwa per tahun. Pada kelompok lanjut usia, proses penuaan yang merupakan akumulasi kerusakan seluler dan molekuler selama bertahun-tahun sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko PTM. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pertambahan usia menjadi salah satu faktor penting dalam munculnya penyakit tidak menular. Seiring bertambahnya usia, berbagai masalah seperti fisik, mental, spiritual, ekonomi, dan sosial cenderung meningkat. Kondisi kesehatan akibat proses degeneratif menjadi persoalan mendasar pada lansia, dan penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, serta gangguan kesehatan gigi dan mulut merupakan jenis PTM yang paling banyak dialami oleh kelompok usia ini (Nuraisyah et al., 2021). Diabetes melitus (DM) merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa darah secara kronis akibat gangguan pada proses sekresi maupun kerja insulin. Kondisi ini menjadi salah satu tantangan besar dalam sistem kesehatan global karena jumlah penderitanya diperkirakan terus mengalami peningkatan. Menurut World Health Organization, prevalensi DM pada orang dewasa mencapai 8,5%, dengan total sekitar 422 juta penderita di seluruh dunia. Sementara itu, American Diabetes Association (ADA) melaporkan bahwa setiap 21 detik terdapat satu individu yang terdiagnosis diabetes melitus, dan hampir setengah populasi dewasa di Amerika Serikat hidup dengan penyakit tersebut (Davies et al., 2022).

Saat ini Indonesia mengalami transisi epidemiologi yang ditandai dengan angka kematian dan kesakitan akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) meningkat seperti jantung, diabetes, stroke dan lain-lain. Prevalensi penyakit secara umum masih cukup tinggi meskipun kesakitan dan kematian akibat penyakit menular semakin menurun (Yarmaiza & Zakiyuddin, 2019). Faktor penyebab terjadinya penyakit degeneratif pada lansia adalah gaya hidup yang tidak sehat yaitu kurangnya aktivitas fisik serta kurangnya mengonsumsi sayur dan buah. Perilaku hidup yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan dan kurangnya ketersediaan air bersih merupakan penyebab dari timbulnya permasalahan kesehatan saat ini (Rosida & Ahadi, 2022).

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (2021) menjelaskan bahwa terdapat lima pilar utama dalam penanganan diabetes melitus, yaitu edukasi, pengaturan nutrisi, aktivitas fisik, terapi obat, serta pemantauan kadar glukosa darah. Seluruh komponen ini bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah tetap dalam rentang normal dan mencegah timbulnya komplikasi. Berdasarkan prinsip lima pilar tersebut, intervensi yang akan diberikan dalam kegiatan ini mencakup pemberian edukasi dan pelaksanaan latihan fisik.

Pengetahuan merupakan informasi yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Pentingnya memiliki banyak pengetahuan khususnya dalam penanganan penyakit diabetes mellitus ini dapat membantu petugas kesehatan dalam melaksanakan upaya promotif, preventif, dan kuratif pada penderita diabetes mellitus. Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pendidikan, pekerjaan, dan umur. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan dan sosial budaya. Penyuluhan merupakan salah satu bentuk intervensi yang bertujuan memengaruhi perilaku individu agar menjadi lebih terarah dan terkontrol, khususnya bagi penderita diabetes melitus dalam menerapkan manajemen penyakit yang tepat. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman responden mengenai cara menjalani hidup sehat. Tujuan utama penyuluhan adalah mengubah perilaku masyarakat dari kebiasaan yang kurang sehat menjadi perilaku yang lebih sehat. Efektivitas penyuluhan sangat dipengaruhi oleh kemampuan penyuluh dalam melakukan pendekatan yang sesuai dengan budaya responden sehingga tercipta interaksi yang baik dan informasi dapat disampaikan dengan jelas tanpa menimbulkan kesalahpahaman. (Pradipta & Falsafi, 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Harapan Kabupaten Jayapura pada bulan Oktober–November 2024. Sasaran kegiatan adalah lansia peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) yang berdomisili di Kampung Ayapo, Distrik Sentani.

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukasi kesehatan berbasis penyuluhan yang dilaksanakan secara luring (tatap muka). Kegiatan dilakukan secara kolaboratif dengan tenaga kesehatan puskesmas dan diawali dengan monitoring serta pemeriksaan kesehatan rutin yang telah menjadi bagian dari program puskesmas, meliputi pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), tekanan darah, dan asam urat. Hasil pemeriksaan tersebut digunakan sebagai dasar untuk pemberian edukasi kesehatan yang terfokus pada penyakit diabetes melitus.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak puskesmas, perizinan kegiatan, penyusunan materi edukasi, serta persiapan media dan sarana pendukung.
2. Pelaksanaan, yang terdiri dari pembukaan kegiatan, pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, penyuluhan interaktif menggunakan media slide presentasi, leaflet, dan poster, serta diskusi dan sesi tanya jawab.
3. Evaluasi, dilakukan melalui posttest dan pengamatan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung.

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Metode ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai faktor risiko, pengelolaan, serta pencegahan komplikasi diabetes melitus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan penyuluhan diabetes melitus dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 di Kampung Ayapo, Distrik Sentani, Kabupaten Jayapura, dengan sasaran lansia peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS). Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 orang lansia. Kegiatan dilaksanakan secara kolaboratif dengan tenaga kesehatan Puskesmas Harapan. Rangkaian kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan rutin, meliputi pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), tekanan darah, dan asam urat sebagai bagian dari program puskesmas.

Hasil pemeriksaan tersebut menjadi dasar dalam pemberian edukasi kesehatan yang terfokus pada penyakit diabetes melitus. Materi edukasi yang diberikan mencakup pengertian diabetes melitus, faktor risiko, pencegahan, pengendalian penyakit, bahaya komplikasi, serta pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan dan pemeriksaan rutin. Metode penyuluhan dilakukan secara tatap muka menggunakan media leaflet, poster, dan slide presentasi sederhana, serta dilengkapi dengan diskusi dan sesi tanya jawab. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan serta keterlibatan peserta dalam diskusi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai diabetes melitus, khususnya terkait pengelolaan penyakit dan upaya pencegahan komplikasi.



Gambar 1.

Dokumentasi kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan peserta PROLANIS di Puskesmas Harapan Kabupaten Jayapura.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan tertib dan lancar. Hasil awal menunjukkan bahwa lansia memiliki pemahaman yang masih terbatas mengenai pengaturan pola makan pada penderita diabetes melitus. Setelah penyuluhan dilaksanakan, terjadi perubahan yang signifikan, ditandai dengan partisipasi aktif mayoritas peserta dalam sesi tanya jawab serta kemampuan mereka untuk menjawab pertanyaan yang diajukan. Salah satu strategi promosi kesehatan yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kesehatan. Penyuluhan merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan individu mengenai berbagai penyakit, termasuk diabetes melitus.

Penyuluhan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman individu tentang berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Penyuluhan merupakan kegiatan yang dirancang untuk menyampaikan informasi dan menanamkan kesadaran, sehingga masyarakat tidak hanya mengetahui dan memahami, tetapi juga mampu menerapkan anjuran yang diberikan untuk mempertahankan, meningkatkan derajat kesehatan, serta mencegah munculnya penyakit (Jeni Ester Nelwan, 2019). Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin besar dorongan untuk menerapkan perilaku hidup sehat, seperti mengonsumsi sayur dan buah, cukup beristirahat, rutin melakukan aktivitas fisik, dan memeriksakan kesehatan secara berkala. Pemahaman yang baik tentang hipertensi dapat memengaruhi perilaku masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tersebut (Limbong et al., 2018). Tindakan dan perilaku individu dipengaruhi oleh sikap yang dimilikinya. Faktor-faktor yang turut memengaruhi pembentukan sikap meliputi tingkat pendidikan, pengetahuan, serta pengalaman. Oleh karena itu, untuk tercapainya perilaku yang positif dan sesuai harapan, perlu adanya upaya peningkatan sikap dan faktor-faktor pendukung tersebut secara bersamaan (Hariani et al., 2020). Dalam kegiatan pengabdian ini, metode yang digunakan untuk penyuluhan adalah ceramah.

Pemilihan metode ceramah dalam penyuluhan kesehatan didasarkan pada bukti efektivitasnya dalam meningkatkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Penelitian menunjukkan bahwa metode ceramah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan terkait topik kesehatan, termasuk pengetahuan remaja tentang kesehatan dan perilaku kesehatan lainnya, dengan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan menggunakan ceramah dibandingkan sebelum intervensi (Sulistiani & Hanum, 2020). Oleh karena itu, kemampuan pemateri perlu dipersiapkan secara matang agar penyampaian materi tetap menarik dan tidak membosankan. Selama pelaksanaan penyuluhan, antusiasme peserta, baik lansia maupun ibu-ibu, terlihat sangat tinggi, yang tercermin melalui keaktifan dalam sesi tanya jawab dan diskusi.

Kegiatan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hipertensi, termasuk gejala, strategi pencegahan, risiko komplikasi, serta jenis terapi farmakologis yang dapat digunakan. Pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu strategi penting dalam pembangunan yang

menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam proses pembangunan. Kondisi masyarakat di pedesaan saat ini masih dihadapkan pada permasalahan kemiskinan dan keterbatasan akses terhadap pengetahuan serta sumber daya, sehingga diperlukan upaya peningkatan kapasitas, harkat, dan martabat masyarakat. Melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan, masyarakat desa diharapkan mampu menjadi lebih berdaya, mandiri, serta memiliki kemampuan untuk mengelola potensi yang dimiliki secara optimal (Pati & Sudarma, 2023).

Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius, di mana kelebihan berat badan menjadi faktor risiko utama terjadinya berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung dan stroke), gangguan muskuloskeletal, serta kanker. Oleh karena itu, diperlukan upaya deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan secara berkala, salah satunya dengan pengukuran antropometri untuk menilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Pemeriksaan ini penting dilakukan guna mendeteksi peningkatan IMT sejak dini sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit tidak menular akibat kelebihan berat badan. Selain pemeriksaan antropometri, pemberian edukasi kesehatan kepada masyarakat juga menjadi hal yang sangat penting agar masyarakat mampu mengenal, memahami, dan mengendalikan penyakit diabetes melitus dengan baik. Berdasarkan kondisi yang ditemukan di lapangan, masih banyak masyarakat yang memiliki pemahaman yang kurang terkait diabetes melitus. Beberapa individu dengan riwayat diabetes melitus masih mengonsumsi makanan dengan kadar gula yang tinggi dan menganggap bahwa aktivitas fisik sehari-hari, seperti bertani, sudah cukup untuk membakar kalori dan menurunkan kadar glukosa darah.

Di Indonesia, deteksi dini obesitas dilakukan melalui pemeriksaan antropometri yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Pati & Boling, 2024). Sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok usia lanjut (lansia) berusia ≥ 45 tahun yang berdomisili di Kampung Ayapo Distrik Sentani Kabupaten Jayapura. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui kolaborasi dengan pihak Puskesmas setempat, di mana rangkaian kegiatan diawali dengan monitoring dan pemeriksaan kesehatan rutin lansia yang telah menjadi bagian dari program puskesmas, meliputi pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS), tekanan darah, dan asam urat. Hasil pemeriksaan tersebut kemudian menjadi dasar dalam pemberian edukasi kesehatan yang terfokus pada penyakit diabetes melitus. Sinergi antara tim pengabdian dan puskesmas ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas intervensi edukatif serta mendukung keberlanjutan upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular pada lansia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil mencapai tujuan, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta PROLANIS mengenai diabetes melitus. Melalui edukasi kesehatan yang dilaksanakan secara kolaboratif dengan Puskesmas Harapan dan didahului oleh pemeriksaan kesehatan rutin, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang faktor risiko, pengelolaan penyakit, kepatuhan pengobatan, serta upaya pencegahan komplikasi diabetes melitus. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang terintegrasi dengan layanan puskesmas efektif sebagai strategi promotif dan preventif dalam pengendalian diabetes melitus pada kelompok lansia.

Kegiatan penyuluhan diabetes melitus pada peserta PROLANIS perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program rutin puskesmas agar peningkatan pengetahuan dapat dipertahankan dan berdampak pada perubahan perilaku kesehatan. Selain edukasi, disarankan untuk menambahkan pemantauan berkala terhadap pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan pengobatan, serta melibatkan keluarga sebagai pendukung dalam pengelolaan diabetes melitus pada lansia. Penggunaan media edukasi yang sederhana dan sesuai dengan karakteristik budaya setempat juga perlu terus dikembangkan guna meningkatkan efektivitas penyampaian informasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Jayapura yang telah memberikan dukungan dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi yang setinggi-tingginya juga disampaikan kepada Puskesmas Harapan, Kabupaten Jayapura, atas kerja sama, fasilitas, serta pendampingan selama kegiatan berlangsung. Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif, menunjukkan antusiasme tinggi, dan berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Davies, M. J., Aroda, V. R., Collins, B. S., Gabbay, R. A., Green, J., Maruthur, N. M., Rosas, S. E., Del Prato, S., Mathieu, C., Mingrone, G., Rossing, P., Tankova, T., Tsapas, A., & Buse, J. B. (2022). Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2022. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). *Diabetes Care*, 45(11), 2753–2786. <https://doi.org/10.2337/dci22-0034>
- Hariani, A., Jalin, N., & Putra, S. A. (2020). Hubungan Lama Menderita Dan Komplikasi Dm Terhadap Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Batua Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*.
- Jeini Ester Nelwan. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(July), 2–229.
- Limbong, V. A., Rumayar, A., & Kandou, G. D. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesmas*, 7(4), 2.
- Nuraisyah, F., Purnama, J. S., Nuryanti, Y., Agustin, R. D., Desriani, R., & Putri, M. U. (2021). Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup: Non-Communicable Disease Prevention Education for the Elderly to Improve Quality of Life. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 364–368.
- Pati, D. U., & Boling, M. Y. S. (2024). Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Lansia (Usia Lanjut) Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Di Desa Persiapan Kaju. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), 537–541. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v2i3.857>
- Pati, D. U., & Sudarma, I. M. A. (2023). Nugget Moringa Oleifera Pemberdayaan Masyarakat Menggunakan Teknologi Tepat guna dalam Mengolah Hasil Ternak di Desa Kareka Nduku Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(10), 2381–2387. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i10.521>
- Pradipta, A., & Falsafi, I. (2023). Penyuluhan Diabetes Mellitus pada Komunitas Prolanis sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan. *Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 41–44.
- Rosida, R., & Ahadi, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia: Literature Review. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 49–56. <https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.175>
- Sulistiani, S., & Hanum, N. A. (2020). *Demonstrasi Secara Virtual Dalam Meningkatkan Pendahuluan Promosi kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi masyarakat baik individu maupun kelompok untuk berperilaku hidup sehat . Promosi kesehatan gigi bukan hanya memperhatikan kesehatan gigi dan mulut .* 2(2), 23–26.
- Yarmaiza, & Zakiyuddin. (2019). DOI : <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794> 168 Some rights reserved. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168–175.