

PENYULUHAN DAN DETEKSI DINI SEBAGAI UPAYA PREVENTIF DIABETES MELITUS PADA REMAJA

Angela Librianty Thome

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayapura

email: enjelibrith@gmail.com

Abstrak

Penyakit diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular yang masih tinggi kasusnya dan mulai berkembang di kalangan remaja. Sehingga perlu adanya penyuluhan dan pengukuran IMT sebagai deteksi dini diabetes di usia remaja. Metode yang digunakan adalah ceramah tentang konsep diabetes melitus dan pengukuran IMT. Hasil dari kegiatan ini adalah para siswa dan siswi cukup antusias mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir, dan sangat kooperatif dalam menjawab pre-post test serta pengukuran berat dan tinggi badan. Para siswa siswi dapat menerima dengan baik topik penyuluhan dan tingkat pengetahuan dalam kategori baik setelah diberi penyuluhan selama 2 pertemuan di minggu ke-1 dan minggu ke-3.

Kata kunci: Deteksi Dini, Diabetes Melitus, Penyuluhan, Preventif, Remaja

Abstract

Diabetes mellitus is a non-communicable disease that still has high cases and is starting to develop among teenagers. So there is a need for counseling and measuring BMI as an early detection of diabetes in adolescents. The method used was a lecture on the concept of diabetes mellitus and BMI measurement. The result of this activity was that the students were quite enthusiastic about participating in this activity from start to finish, and were very cooperative in answering the pre-post test and measuring weight and height. The students were able to receive the counseling topic well and the level of knowledge was in the good category after being given counseling during 2 meetings in week 1 and week 3.

Keywords: Adolescents, Diabetes Mellitus, Early Detection, Education, Prevention

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan suatu penyakit dimana kadar gula darah melebihi 110 mg/dl dalam keadaan puasa dan melebihi 200 mg/dl dalam keadaan tidak puasa. Gejala umum penderita diabetes adalah cepat Lelah, sering buang air kecil, sering merasa haus, sering merasa lapar, dan berat badan turun drastis. Angka diabetes meningkat seiring dengan gaya hidup seseorang seperti kurang berolahraga dan mengkonsumsi makanan atau minuman yang tidak sehat. Prevalensi diabetes juga diperkirakan akan meningkat dengan bertambahnya umur penduduk yang mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. Diabetes tidak saja mempengaruhi orang dewasa, melainkan juga kalangan anak hingga remaja yang berusia hingga 19 tahun diperkirakan lebih dari 1,2 juta (Kemenkes RI, 2020).

Kondisi diabetes ini menunjukkan fenomena gunung es dimana penyakit ini hanya tergambar secara jelas dibagian permukaannya saja namun melonjak tajam ke bawah sehingga perlu mendapat perhatian yang cukup serius dari pihak kesehatan. Salah satu faktor risiko diabetes adalah aspek kegemukan serta pola dan gaya hidup yang tidak sehat (Anwar et al, 2021). Sehingga dalam meningkatkan kesehatan yang optimal, perlu dilakukan upaya perawatan kesehatan masyarakat yang mencakup pendidikan kesehatan secara konseling, preventif sekunder dan preventif tersier. Ketika penyuluhan kesehatan dilakukan dengan cara yang benar, maka akan sangat bermanfaat bagi Masyarakat (Shinta et al, 2019).

Tujuan kegiatan PKM ini adalah sebagai upaya mencegah kejadian diabetes pada remaja melalui pengetahuan dan deteksi dini diabetes melitus pada remaja, khususnya remaja yang berada di SMKS Santo Yosep Nazaret Sentani, sehingga diharapkan kejadian diabetes pada usia remaja dapat dicegah, dikendalikan atau diatasi.

METODE

Metode pelaksanaan PKM yang dilakukan ini didahului dengan menganalisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan dengan identifikasi masalah, merencanakan, intervensi dan melaksanakan

implementasi untuk mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian penyuluhan konsep tentang diabetes melitus serta pemeriksaan Indeks Masa Tubuh (IMT) sebagai deteksi dini. Media yang digunakan berupa leaflet untuk penyuluhan, kuesioner untuk pre dan posttest serta timbangan dan meteran untuk mengukur IMT. Sasaran yang dituju adalah remaja (siswa-siswi) kelas X (12 orang) dan kelas XI (12 orang) SMKS Santo Yosep Nazaret dengan total 24 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan PKM ini diambil dari hasil pretest dan posttest pada minggu pertama dan minggu ketiga. Begitu juga dengan hasil pengukuran IMT yang dilakukan pada minggu pertama dan minggu ketiga.

Tabel 1. Karakteristik Remaja

Karakteristik Remaja	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Usia						
15 tahun	4	16,7	5	20,8	9	37,5
16 tahun	8	33,3	7	29,2	15	62,5
Total	12	50	12	50	100	100
Kelas						
X	5	20,8	6	25	11	45,8
XI	7	29,2	6	25	13	54,2
Total	12	50	12	50	100	100
Informasi diabetes melitus						
Keluarga	3	12,5	1	4,2	4	16,6
Teman	9	37,5	3	12,5	12	50
Guru	3	12,5	4	16,6	7	29,2
Tim kesehatan	0	0	1	4,2	1	4,2
Total	15	62,5	9	37,5	100	100

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik remaja, diperoleh sebagian besar remaja berusia 16 tahun, duduk di kelas XI, dan mendapat informasi tentang diabetes melitus kebanyakan dari temannya.

Tabel 2. Hasil pretest dan posttest

Tingkat Pengetahuan Diabetes melitus	Minggu ke-1				Minggu ke-3			
	Pre-test		Post-test		Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	6	25	12	50	12	50	12	50
Cukup	15	62,5	8	33,3	10	41,7	11	45,8
Kurang	3	12,5	4	16,7	2	8,3	1	4,2
Total	24	100	24	100	24	100	24	100

Berdasarkan tabel 2 tentang hasil pretest dan posttest diperoleh, pada minggu ke-1 dan ke-3, pre test sebagian besar mengalami peningkatan pada kategori pengetahuan yang baik.

Tabel 3. Hasil pengukuran IMT

No.	Inisial remaja	Usia (tahun)	Jenis kelamin	Kelas	IMT (kg/m ²) Minggu 1	IMT (kg/m ²) Minggu 3
1.	IR	15	P	X	20,1	20,2
2.	AN	15	L	X	20,1	20,9
3.	AW	15	L	X	20,2	20,2
4.	OB	15	P	X	19,8	19,8
5.	PU	15	P	X	21,2	21,0
6.	IU	15	L	X	19,1	19,1
7.	AY	15	P	X	20,0	20,0

8.	MJ	15	L	X	22,0	22,4
9.	KL	16	L	X	18,3	18,3
10.	YN	15	P	X	20,1	20,1
11.	NE	16	L	XI	20,1	20,1
12.	ES	16	L	XI	20,2	20,2
13.	RT	16	L	XI	20,0	20,9
14.	PS	15	P	X	21,2	21,2
15.	KU	16	P	XI	23,5	23,4
16.	SI	16	P	XI	18,0	18,0
17.	WS	16	P	XI	22,8	23,0
18.	YA	16	L	XI	20,0	20,0
19.	NB	16	P	XI	20,5	20,6
20.	TT	16	L	XI	22,1	22,1
21.	BK	16	P	XI	22,8	22,8
22.	CS	16	P	XI	22,4	22,4
23.	BS	16	L	XI	20,5	20,5
24.	BD	16	L	XI	19,0	19,2
Rata-rata IMT					20,5	20,6

Berdasarkan tabel 3 tentang hasil pengukuran IMT diperoleh pada minggu ke-1 dan ke-3 masih standar sesuai dengan angka normal pada remaja secara rata-rata yaitu 20,5 kg/m². Pada kegiatan pengabdian ini, dilakukan pertemuan 2x yaitu pada minggu 1 dan minggu ke-3 dengan alasan agar ada jeda saat mengukur tingkat pengetahuan dan IMT. Khusus IMT diberi jeda agar dapat dilihat hasil penurunan atau peningkatan berat badan pada minggu ke-3 tersebut. Hasil observasi dari kegiatan penyuluhan, terdapat 4 siswa yang aktif bertanya kepada penyuluh dan 3 siswa mampu menjawab pertanyaan yang diberikan penyuluh. Siswa mendapat materi penyuluhan dalam bentuk leaflet, juga sebagai apresiasi kepada siswa, penyuluh memberikan bingkisan utama kepada 4 siswa yang bertanya kepada penyuluh dan 3 siswa yang mampu menjawab dengan benar pertanyaan dari penyuluh. Siswa siswi cukup antusias dalam kegiatan ini sehingga penuh semangat dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai. Penyuluh juga memberikan penjelasan tentang pencegahan diabetes di usia muda serta memberi motivasi agar hidup sehat di usia mudanya.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah sukses dilaksanakan dan mendapat hasil yang baik, seperti siswa-siswi mampu memahami konsep diabetes melitus sampai dengan cara mencegahnya serta IMT dalam kategori normal sesuai usia remaja pada umumnya. Dapat dilihat juga rasa antusias dari siswa-siswi dalam mengikuti penyuluhan dan pengukuran IMT baik di minggu pertama maupun di minggu ke-3.

SARAN

Untuk kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan dapat bekerja sama dengan beberapa mitra seperti pihak puskesmas atau rumah sakit baik dalam pencatatan riwayat kesehatan maupun pemberian obat jika ditemukan kasus atau tanda dan gejala diabetes pada usia remaja. Juga diharapkan agar kegiatan selanjutnya pada lokasi yang sama, dapat dilakukan pemeriksaan berupa gula darah sewaktu agar data lebih akurat terkait dengan deteksi dini diabetes.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada STIKES Jayapura yang telah memberi dukungan finansial terhadap kegiatan pengabdian ini serta pihak sekolah SMKS Santo Yosep Nazaret yang telah mendukung kegiatan ini sehingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, Y., An-Naf, M. D., Lathiifah, M. P., Tiana, L., Hardianti, R., Puspitasari, D., ... & Editia, I. M. D. (2022). Penyuluhan Penyakit Diabetes Mellitus kepada Remaja Sekolah Menengah Atas di Jakarta Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(2), 43-53.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus.

Shinta, D. Y., Utami, P. R., Marisa, Indrayati, S., & Mayaserly, D. P. (2019). Penyuluhan Kesehatan Dan Pemeriksaan Golongan Darah, Hb, Glukosa Darah, Asam Urat Dan Kolesterol Darah Pada Masyarakat di Kecamatan Guguak Lima Puluh Kota Dewi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(1), 19-21.