

Penyuluhan Kesehatan Penyakit Diabet Bagi Siswa SMA*Diabetes Health Education for High School Students***Nova Yulianti¹, Handoko², Netty Demak H. Sitanggang³, Nur Rizkiyah⁴***¹STIKES Budi Kemuliaan Jakarta²Universitas Negeri Lampung^{3,4}Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

*Email penulis korespondensi: qyetaman@yahoo.com

ABSTRAK

Penyakit diabet masih menduduki nomor 3 di Indonesia. Sedangkan Indonesia menduduki rangking 5 di dunia dalam hal jumlah penduduk yang terkena diabet. Hal ini cukup menjadi perhatian pemerhati kesehatan. Penyakit ini tidak memandang bulu, pada usia mana akan menyerang. Terutama siswa kaum muda belia yang tidak menjaga kesehatan, pola makan yang tidak sehat dan ketidakteraturannya pola hidup, menjadi salah satu pemicunya. Metode kegiatan menggunakan metode penyuluhan, diskusi, dan penjelasan tentang diabet. Kegiatan dilakukan secara hybrid, baik tatap muka dan daring. Hasil evaluasi semua siswa sudah memahami penyakit diabet yang berbahaya. Siswa juga diminta untuk mengubah pola hidup dan pola makan yang menjadi pemicu diabet.

Kata kunci: penyuluhan, Kesehatan, diabet, siswa

ABSTRACT

Diabetes is still number 3 in Indonesia. Meanwhile, Indonesia is ranked 5th in the world in terms of the number of people affected by diabetes. This is quite a concern for health observers. This disease does not discriminate, at what age it will attack. Especially young students who do not maintain their health, unhealthy and regular eating patterns are one of the triggers. The activity method uses counseling, discussion and explanation about diabetes. The evaluation results show that all students understand the dangerous disease diabetes. Students are also asked to change lifestyle and eating habits that trigger diabetes

Key words: *counseling, health, diabetes, students*

PENDAHULUAN

Penyakit diabet sering disebut sebagai ibunya penyakit. Diabet merupakan pembunuh mematikan seara diam diam. Kebanyakan penderita tidak mengetahui sebelumnya apakah Sudah terjangkit atau belum. Jika dibiarkan akan mengalami kerusakan organ lain. Begitu pula dengan para remaja yang berusia antara 16- 19 tahun dan masih bersekolah. Penyakit diabet disebabkan berbagai faktor.

Kondisi ini muncul kemungkinan disebabkan oleh gaya hidup dan masalah kesehatan. Banyak gaya hidup tidak sehat yang menjadi masalah utama penyebab anak muda akhirnya memiliki diabetes. Namun terkadang, faktor genetik atau keturunan juga bisa berpengaruh. Faktor yang meningkatkan risiko diabetes tipe 2 pada remaja antara lain kelebihan berat badan atau obesitas, menjalani gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan suka mengonsumsi minuman beralkohol, Gemar mengonsumsi asupan manis dan

makanan siap saji, memiliki riwayat diabetes gestasional. memiliki kadar kolesterol tinggi, didiagnosis prediabetes, memiliki anggota keluarga dengan diabetes (Alhidayati,dkk, 2021).

Diabetes, yang kerap dianggap sebagai penyakit orang dewasa, kini semakin meningkat prevalensinya di kalangan remaja. Perubahan pola hidup dan peningkatan kasus obesitas di kalangan anak muda menjadikan diabetes sebagai ancaman serius bagi generasi muda.

Diabetes mellitus adalah kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan kadar gula darah (glukosa) yang tinggi akibat gangguan pada produksi insulin oleh pankreas atau penggunaan insulin oleh tubuh. Penyebab penyakit ini disebabkan oleh:

- a. Genetika: Riwayat keluarga dengan diabetes meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit ini.
- b. Resistensi Insulin: Terkait dengan obesitas, di mana sel tubuh menjadi resisten terhadap efek insulin.
- c. Pankreas Tidak Menghasilkan Cukup Insulin.
- d. Gaya Hidup: Pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan obesitas.
- e. Penyakit lain: Beberapa kondisi seperti sindrom ovarium polikistik dapat meningkatkan risiko diabetes.

Gejala

- a. Sering merasa haus.
- b. Buang air kecil lebih sering dari biasanya.
- c. Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas.
- d. Rasa lelah yang konstan.
- e. Penglihatan kabur.
- f. Luka yang lama sembuh.

Menurut pengamatan tim pengabdian kepada masyarakat , banyak kalangan siswa yang kelebihan berat badan. Nampak kasat mata, tubuh lebih berat dan tidak sesuai dengan tinggi badan. Keadaan ini yang mendasari tim pengabdian kepada masyarakat untuk merencanakan kegiatan penyuluhan tentang diabet di sekolah. Tujuan kegiatan ini untuk memberikan pengetahuan tentang diabet dan pencegahanya.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan di laksanakan di SMA Alkautsar Kab Bogor. Kegiatan diikuti oleh 37 siswa yang dipilih dengan berbagai gejala penyakit. Hal ini untuk memberikan wawasan agar

mereka dapat menjaga kesehatan atau dapat mengambil Langkah tepat dalam penanganan penyakit (Harliani, H., & Korja, 2018).

Metode yang digunakan dengan pengecekan gula darah, penyuluhan, evaluasi dan monitoring program pencegahan diabet dan penanganan penyakit diabet. Dari 37siswa, yang terindikasi gula darah melebihi batas normal sebanyak 12 anak. Sisanya masih dinyatakan cukup baik.



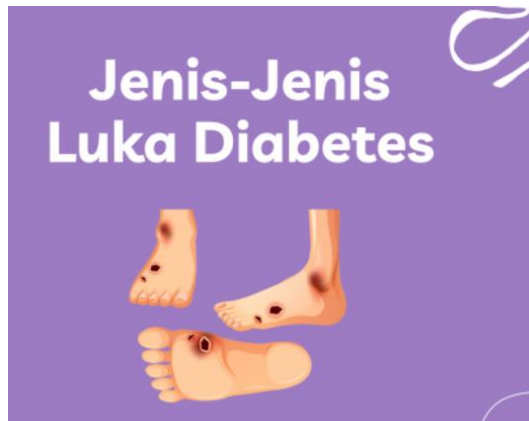
Gambar 1. Alat Pengukur Darah

Kegiatan dilakukan pada renang waktu bulan April, Mei dan Juni 2022, di aula sekolah. Alat dan media yang digunakan berbagai brosur dan alat pengukur diabet terdiri dari *Glukometer* atau alat cek gula darah merupakan alat kesehatan yang biasa digunakan oleh penderita diabetes melitus untuk memantau kadar gula darah secara rutin dan mandiri, tes strip *glukometer*, kapas dan jarum steril.

HASIL DAN PEMBAHASAN

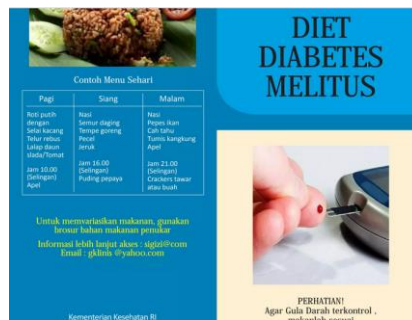
Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat , memberikan materi kesehatan yang cukup lengkap disertai dengan berbagai contoh dan video. Kegiatan dimaksudkan agar siswa mampu memahami materi dan mau mempraktekkan pola hidup sehat. Siswa Nampak antusias untuk mengikuti sesi tanya jawab tentang diabet.

Siswa diberikan beberapa dampak penyakit diabet. Mulai dari membusuknya kaki. Kebutaan yang berkepanjangan dan gagal ginjal. Siswa diberikan kuesioner untuk mengisi evaluasi kegiatan ini. Kegiatan dilakukan secara *hybrid* (campuran), baik tatap muka dan daring.



Gambar 2. Brosur Diabet

Jika dilihat dari penjelasan diatas, para siswa mampu memberikan pertanyaan atas kejadian demi kejadian yang menimpa seorang pasien diabet. Mulai dari luka yang kunjung sembuh dan dampak lainnya. Selain itu siswa dapat memberikan pendapat yang tepat ketika sudah terjangkit diabet.



Gambar 3. Brosur Diabet

Kegiatan juga diikuti oleh beberapa guru, yang ingin mengetahui gejala diabet. Setelah siswa mengikuti sesi penyuluhan, para siswa mengikuti tes evaluasi pemahaman diabet. Soal diberikan sebanyak 20 soal. Tes terdiri dari pengenalan penyakit,gejala, dampak dan penanganan penyakit.



Gambar 4. Kegiatan penyuluhan

Kegiatan berjalan dengan lancar. Siswa kebanyakan belum mengetahui penyakit diabet. Mereka hanya mendengar dan melihat sebentar mengenai penyakit tersebut. Dengan diadakan kegiatan ini, siswa merasa berterimakasih kepada tim, atas penjelasannya. Bahkan anggota keluarga mereka ada yang sudah terjangkit penyakit diabet. Pola makan yang tepat dengan mengkonsumsi buah dan sayur cukup efektif untuk mengurangi dan menurunkan gula darah serta dampak penyakit. Buah naga juga menjadi salah satu buah yang mampu memberikan anti diabet (Chrisanto, dkk, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penting bagi orangtua untuk bisa menjaga anak dari penyakit diabetes. Sebab, diketahui diabetes bisa lebih berbahaya pada remaja dibandingkan dengan orang dewasa. Para siswa bisa menerapkan tips mencegah diabetes pada remaja, seperti yang telah dijelaskan di atas. Sementara untuk anak dengan diabetes bawaan, bisa membimbing anak sebaik mungkin untuk terus menjalani setiap tahap pengobatannya. Pola hidup yang seimbang dan pemahaman diperlukan agar siswa tidak mudah terjangkit penyakit diabet (Chrisanto, dkk, 2020).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada dr. Hambali yang mau memberikan materi dan kesempatannya untuk memberikan materi. Kepada kepala sekolah dan semua pihak yang membantu kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayati, A., Rasyid, Z., Syukaisih, S., Gloria, C. V., & Tini, T. (2021). Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Diabetes Melitus Pada Komunitas DM Di RS. Prof. Dr. Tabrani Kota Pekanbaru. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset kepada Masyarakat*, 1(2), 142-148.
- Chrisanto, E. Y., Rachmawati, M., & Yulendasari, R. (2020). Penyuluhan manfaat buah naga merah dalam menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus. *Indonesia Berdaya*, 1(2), 89-94.
- Harliani, H., & Korja, B. (2018). Efektifitas Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Kecamatan Tompotikka. *Global Health Science*, 3(2), 136-138.
- Syaipuddin, S., & Nurbaya, S. (2021). Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Upaya

Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus Di Kelurahan Antang Kecamatan Manggala Kota Makassar. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 3(1), 78-82.

A WHO. (2019). Diabetes. World Health Organization.

International Diabetes Federation. (2019). IDF Diabetes Atlas, 9th ed. Brussels, Belgium.

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2018). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia.