



PENYULUHAN TERKAIT PENCEGAHAN PRIMER, SEKUNDER, TERSIER DIABETES MELITUS

Dian Arif Wahyudi^{1*}, Hana Zumaedza Ulfa¹, Sulistia Nur¹, Mesya¹, Reni Muhka², Wisnu Sadhana¹

¹Universitas Aisyah Pringsewu, Jl. A Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Pringsewu, Lampung 35372, Indonesia

²Universitas Bina Bangsa, JL Raya Serang - Jakarta, KM. 03 No. 1B, Panancangan, Cipocok Jaya, Serang, Banten 42124, Indonesia

[*dianariefway@gmail.com](mailto:dianariefway@gmail.com)

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi tinggi, mencapai 422 juta kasus di dunia dan 10,7 juta kasus di Indonesia pada tahun 2020. Komplikasi DM, baik mikrovaskuler maupun makrovaskuler, menegaskan pentingnya upaya pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Berdasarkan presurvey di Puskesmas Wates, Kabupaten Pringsewu, 75% dari 80 pasien DM mengalami komplikasi akibat pola makan tidak sehat, aktivitas fisik yang buruk, dan kurangnya pengelolaan penyakit. Kegiatan penyuluhan dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan, Universitas Aisyah Pringsewu, dengan sasaran 30 masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Wates. Metode meliputi pendidikan kesehatan tentang pencegahan DM dan diskusi interaktif. Penyuluhan dilakukan dengan media proyektor, leaflet, dan kuesioner untuk evaluasi. Penilaian pengetahuan peserta dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan, mayoritas peserta (87%) memiliki pengetahuan rendah, 10% memiliki pengetahuan sedang, dan 3% memiliki pengetahuan tinggi. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan sedang (66,7%) dan tinggi (10%). Namun, sebanyak 23,3% peserta masih memiliki pengetahuan rendah. Faktor seperti karakteristik individu, lingkungan, dan budaya dapat memengaruhi hasil. Penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang pencegahan primer, sekunder, dan tersier DM. Diperlukan program serupa secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan manajemen DM di masyarakat.

Kata kunci: diabetes melitus; pencegahan primer; pencegahan sekunder; pencegahan tersier; pengetahuan masyarakat; penyuluhan

COUNSELING RELATED TO PRIMARY, SECONDARY, TERTIARY PREVENTION OF DIABETES MELLITUS

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a global health problem with high prevalence, reaching 422 million cases in the world and 10.7 million cases in Indonesia in 2020. The complications of DM, both microvascular and macrovascular, emphasize the importance of primary, secondary and preventative efforts. tertiary. Based on a presurvey at the Wates Health Center, Pringsewu Regency, 75% of 80 DM patients experienced complications due to unhealthy eating patterns, poor physical activity and lack of disease management. The outreach activities were carried out by a team of lecturers and students from the Nursing Study Program, Aisyah Pringsewu University, targeting 30 people in the Wates Health Center working area. Methods include health education about DM prevention and interactive discussions. Counseling is carried out using projectors, leaflets and questionnaires for evaluation. Assessment of participants' knowledge was carried out before and after the counseling. Before counseling, the majority of participants (87%) had low knowledge, 10% had medium knowledge, and 3% had high knowledge. After counseling, there was a significant increase in the medium (66.7%) and high (10%) knowledge categories. However, as many as 23.3% of participants still had low knowledge. Factors such as individual characteristics, environment,

and culture can influence results. The education succeeded in increasing participants' knowledge about primary, secondary and tertiary prevention of DM. A similar program is needed on an ongoing basis to increase awareness and management of DM in the community.

Keywords: diabetes mellitus, primary prevention, secondary prevention, tertiary prevention, education, public knowledge

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan permasalahan kesehatan utama dengan prevalensi tinggi di dunia (Resti et al., 2022). Keadaan hiperglikemia yang kronis dapat menyebabkan komplikasi penyakit seperti gangguan pada jantung, ginjal, mata, saraf dan pembuluh darah. (Prevalensi et al., 2019). Etiologi yang paling umum pada diabetes melitus adalah pola hidup yang tidak sehat meliputi kebiasaan makan, kebiasaan olahraga dan pengetahuan yang rendah sehingga angka kejadian diabetes melitus cenderung meningkat (Silalahi, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 prevalensi diabetes melitus di dunia mencapai angka 422 juta orang (Mottalib et al., 2017). Di Indonesia mencapai angka 10,7 juta penderita diabetes melitus pada tahun 2020. Provinsi Lampung sekitar 62.237 kasus diabetes mellitus dengan prevalensi kejadian diabetes melitus di Kabupaten Pringsewu sebanyak 4974 kasus (Resti et al., 2022).

Diabetes melitus sering di sebut sebagai *the silent killer*, karena dapat mempengaruhi berbagai sistem tubuh dalam jangka waktu tertentu (Irawan et al., 2022). Komplikasi penyakit yang ditumbulkan dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu mikrovaskuler sepertineuropati, nefropati dan retinopati dan makrovaskuler seperti jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah (Indriati & Riau, 2023). Tingginya kejadian komplikasi diabetes melitus menunjukkan peranan penting pencegahan primer, sekunder dan tersier pada penderita diabetes melitus (Aulia et al., 2023). Cara pencegahan sedini mungkin yang bisa dilakukan adalah dengan mengatur pola hidup yang lebih sehat, mulai dengan mengubah pola makan, rutin olahraga, kurangi rokok dan menjaga berat badan tetap stabil (Wijaya, 2021).

Hasil presurvey yang dilakukan pada bulan November di Puskesmas Wates Kabupaten Pringsewu, terdapat 80 kasus diabetes melitus terhitung sejak Januari – November 2024. 60 dari 80 pasien mengalami komplikasi penyakit baik mikrovaskular maupun makrovaskular. Mereka menyatakan sebelum terdiagnosis diabetes melitus, memiliki riwayat pola makan dan aktivitas fisik yang buruk, selama menderita diabetes melitus pun mereka mengatakan sering tidak melakukan pengelolaan penyakit dengan baik dan patuh. Berdasarkan latar belakang dan gambaran permasalahan diatas, tujuan dilakukannya kegiatan penyuluhan upaya pencegahan baik primer, sekunder dan tersier sebagai pencegahan penyakit diabetes melitus dan komplikasi penyakit.

METODE

Sasaran dalam kegiatan ini adalah kelompok masyarakat umum di Wilayah Kerja Puskesmas Wates, Gading Rejo berjumlah 20 orang. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah berupa memberikan pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan primer, sekunder dan tersier pada penyakit DM dan diskusi dengan peserta. Kegiatan ini bertempat di Aula Puskesmas Wates, Gading Rejo pada tanggal 29 November 2024. Media yang digunakan untuk mempermudah pelaksanaan penyuluhan adalah menggunakan Proyektor, PPT, lembar leaflet, lembar kuesioner, dan Laptop dimana materi penyuluhan berbentuk Powerpoint kepada para

audiens. Metode yang dilaksanakan merupakan suatu rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis.

Pada tahap pra interaksi melakukan kontrak waktu dan perjanjian kepada mitra, memastikan penyuluhan tepat sasaran dan menyiapkan alat (projektor, ppt, lembar leaflet, lembar kuisioner). Tahap kedua yaitu tahap orientasi yang dilakukan kegiatan memberikan salam terapeutik dan menyapa peserta penyuluhan, memvalidasi keadaan peserta penyuluhan, menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan dan menanyakan persetujuan dan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan.

Pada tahap pelaksanaan dimulai dengan tahap kerja dengan membaca basmalah, menilai pengetahuan peserta penyuluhan tentang pencegahan primer, sekunder, tersier diabetes melitus, memberi petunjuk pada peserta penyuluhan cara mengisi lembar kuisioner, mempersiapkan pemaparan materi dan memaparkan materi serta memberikan kesempatan bertanya. Pada tahap ini juga dilakukan evaluasi dengan menilai pengetahuan peserta penyuluhan tentang pencegahan primer, sekunder, tersier diabetes melitus setelah pemaparan dan diakhiri dengan membagikan snack kepada peserta penyuluhan.

Pada tahap terakhir yaitu tahap terminasi dilakukan evaluasi kegiatan dengan mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang upaya pencegahan diabetes melitus primer, sekunder dan tersier. Diberikan motivasi pada peserta penyuluhan mengenai pencegahan primer, sekunder, tersier diabetes melitus. Akhir kegiatan tim membereskan alat, menutup acara dan doa bersama dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Gambaran Pengetahuan Responden Tentang Upaya Pencegahan Primer, Sekunder dan Tersier Sebelum dilakukan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	f	%
Pengetahuan Rendah	26	87
Pengetahuan Sedang	3	10
Pengetahuan Tinggi	1	3

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebelum dilakukan penyuluhan mayoritas peserta memiliki pengetahuan rendah sebanyak 26 responden (87%), pengetahuan sedang sebanyak 3 responden (10%) dan pengetahuan tinggi sebanyak 1 responden (3%).

Tabel 2.

Gambaran Pengetahuan Responden Tentang Upaya Pencegahan Primer, Sekunder dan Tersier Setelah dilakukan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	f	%
Pengetahuan Rendah	7	23,3
Pengetahuan Sedang	20	66,7
Pengetahuan Tinggi	3	10

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan sedang sebanyak 20 responden (66,7%) dan pengetahuan tinggi sebanyak 3 responden (10%), namun sebanyak 7 responden (23,2%) masih memiliki pengetahuan rendah. Pengetahuan pasien tentang penyakit akan mempengaruhi pembentukan sikapnya.

Diabetes Melitus adalah gangguan metabolisme yang secara genetis dan klinis termasuk heterogen dengan manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat (Sriyati, 2024). Diabetes Melitus (DM) merupakan kelainan metabolismik dimana ditemukan ketidakmampuan untuk mengoksidasi karbohidrat, akibat gangguan pada mekanisme insulin yang normal, menimbulkan hiperglikemia, glikosuria, poliuria, rasa haus, rasa lapar, badan kurus, kelemahan, asidosis, sering menyebabkan dispnea, lipemia, ketonuria dan akhirnya koma (Sumakul et al., 2022). Hiperglikemia merupakan keadaan peningkatan glukosa darah dari rentang kadar puasa normal 80 – 90 mg/dl darah, atau rentang non puasa sekitar 140–160 mg/100 ml darah (Graciella & Prabawati, 2020). Apalagi hal ini terjadi pada lansia dimana mengalami berbagai penurunan fisik, psikologis, sosial, spiritual dan kultural sehingga dapat menimbulkan resiko komplikasi yang lebih memerlukan perhatian (Maria, 2021).

Pasien dengan pengetahuan yang baik akan cenderung lebih menjaga kepatuhan pengelolaan penyakit (Aulia et al., 2023). Setelah dilakukan penyuluhan, masih ada 7 responden yang memiliki pengetahuan yang rendah, hal ini dikarenakan bukan hanya pengetahuan yang dapat mempengaruhi sikap seseorang namun ada beberapa faktor lain yang dapat menimbulkan hal tersebut seperti faktor sifat bawaan, jenis kelamin, tingkat emosional, faktor lingkungan, fisik, budaya dan ekonomi (Sheta et al., 2018). Penyuluhan diabetes melitus adalah kegiatan yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai penyakit diabetes melitus dan cara mengendalikannya (Sumakul et al., 2022). Penyuluhan dapat dilakukan kepada masyarakat umum maupun penderita diabetes melitus (Dirjen P2P Kemkes RI, 2019).

Manfaat penyuluhan diabetes melitus pada masyarakat dapat mengenal dan mencegah diabetes melitus, jika ada penderita diabetes melitus dapat mengendalikan penyakitnya sehingga masyarakat dapat berhati-hati dengan pola hidup (Yao et al., 2021). Tujuan edukasi ini adalah agar masyarakat dapat mencegah keturunannya memiliki riwayat diabetes melitus (Juwita & Febrina, 2018). Beberapa hal yang dapat dibahas dalam penyuluhan diabetes melitus gejala diabetes melitus, faktor penyebab diabetes melitus, komplikasi yang dapat terjadi pada penderita diabetes melitus, cara mengendalikan diabetes melitus, cara mencegah diabetes melitus (Putri & Fadhila, 2019). Sedangkan beberapa cara mengendalikan diabetes melitus dapat dilakukan dengan edukasi mengonsumsi obat-obatan sesuai anjuran dokter, mengkonsumsi makanan sehat, berolahraga secara rutin, memenuhi kebutuhan cairan harian, menghindari rokok dan alcohol dan melakukan memantau kadar gula darah secara rutin (Yusra et al., 2023). Berikut hasil dokumentasi kegiatan yang dilakukan :



Gambar 1. Dokumentasi Tim Pelaksana



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 3. Dokumentasi Penyuluhan

SIMPULAN

Pengetahuan responden sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan dengan kategori pengetahuan rendah sebanyak 26 responden (87%), pengetahuan sedang sebanyak 3 responden (10%) dan pengetahuan tinggi sebanyak 1 responden (3%). Setelah dilakukan penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang upaya pencegahan primer, sekunder dan tersier dengan kategori sebanyak 20 responden (66,7%) dan pengetahuan tinggi sebanyak 3 responden (10%), namun sebanyak 7 responden (23,2%) masih memiliki pengetahuan rendah. Program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran dan manajemen diabetes melitus di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, H. D., Pratiwi, S. H., & Sari, E. A. (2023). Intervensi Pursed-Lip Breathing Dan Posisi High Fowler Untuk Mengatasi Gejala Sesak Napas Pada Pasien Dengan Coronary Artery Disease: Sebuah Studi Kasus. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(9), 2633–2645.
- Dirjen P2P Kemkes RI. (2019). Rencana Aksi Program Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit 2015-2019. In *Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit* (Vol. 2019, Issue Revisi 1-2018). <http://www.jikm.unsri.ac.id/index.php/jikm>
- Graciella, V., & Prabawati, D. (2020). *The Effectiveness of Diabetic Foot Exercise to Peripheral Neuropathy Symptoms and Fasting Blood Glucose in Type 2 Diabetes Patients*. 30(Ichd), 45–49. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201125.008>

- Indriati, G., & Riau, U. (2023). *Gambaran Komplikasi Diabetes Melitus Pada. 11*.
- Irawan, D., Achadi, M. W., & Kholilurrohman. (2022). Urgensi Nilai Spiritual Bagi Lansia Dalam Menghilangkan Rasa Stres. *PANDAWA : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 4, 243–254. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>
- Juwita, L., & Febrina, W. (2018). Model Pengendalian Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Endurance*, 3(1), 102–111.
- Maria, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus dan Asuhan Keperawatan Stroke*. Deepublish.
- Mottalib, A., Kasetty, M., Mar, J. Y., Elseaidy, T., Ashrafzadeh, S., & Hamdy, O. (2017). Weight Management in Patients with Type 1 Diabetes and Obesity. *Current Diabetes Reports*, 17(10), 92. <https://doi.org/10.1007/s11892-017-0918-8>
- Prevalensi, A., Kesehatan, P., Diabetes, D. M. P., Tenggara, A., Indonesia, D., Dasar, R. K., Kesehatan, D., Dm, P., Provinsi, D., Tengah, J., Tengah, J., Menular, P. T., & Dm, P. (2019). *Peningkatan Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Melalui Pendidikan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 7, 91–94.
- Putri, R. N., & Fadhilah, R. (2019). Aktivitas Fisik Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dengan Neuropati Perifer : Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 3(1), 1–7.
- Resti, H. Y., Cahyati, W. H., & Artikel, I. (2022). Kejadian Diabetes Melitus pada Usia Produktif di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 6(3), 350–361. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Sheta, R., Fakultas, P., Program, I. K., & Keperawatan, S. (2018). *Hubungan Pengetahuan Diabetes Terhadap Kepatuhan Dii Dm Pada Lansia Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kecamatan Jatinegara 2018 the Relationship of Diabetes Knowledge of Dm Diet Compliance in Elderly Mellitus Diabetes Patients in Puskesmas Jatineg*.
- Silalahi, L. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal PROMKES*, 7(2), 223. <https://doi.org/10.20473/jpk.v7.i2.2019.223-232>
- Sriyati. (2024). Neuropati Diabetes Sebagai Faktor Predisposisi Terjadinya Luka Pada Kaki. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, IV(1), 46–52.
- Sumakul, V., Suparlan, M., Toreh, P., & Karouw, B. (2022). Edukasi Diabetes Mellitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Umat Paroki St. Antonius Padua Tataaran. *Jurnal Pengabdian Masyarakat MAPALUS*, 1(1), 18–25. https://doi.org/10.56338/sambulu_gana.v2i2.3542
- Wijaya, N. I. S. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi dalam Mencegah Terjadinya Komplikasi Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Samata. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i1.3>
- Yao, J., Wang, H., Shao, D., Yin, J., Guo, X., Yin, X., & Sun, Q. (2021). Association between availability of glucose-lowering drugs in primary health institutions and diabetes patients' medication adherence: a cross-sectional study in Shandong Province, China. *Global Health Journal*, 5(2), 83–89. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2021.04.002>
- Yusra, A., Syahabuddin, & Marlina. (2023). Edukasi Perawatan Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Aron. *Jurnal Health Sains*, 4(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v4i3.855>