



Edukasi Pencegahan Diabetes Sejak Dini Pada Siswa SMP N 2 Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar

Azmalina Adriani^{1*}, Rizki Andalia¹, Rosa Mardiana²

¹Akafarma Banda Aceh

² AKFAR YPPM Mandiri

*Email korespondensi : ¹ azmalina77@gmail.com

Abstract

Diabetes is one of the deadliest diseases that everyone talks about, this is because diabetes lasts a lifetime and can cause a number of complications if the patient doesn't control it. Diabetes is a disease that occurs due to the failure of pancreatic cells to produce insulin. Diabetes does not only affect parents but children, adolescents can also get diabetes as a result of the food consumed has ingredients that can cause diabetes. In this counseling program, AKAFARMA Banda Aceh lecturers will explain and explain how to prevent diabetes from an early age. The purpose of this counseling is to provide information about understanding how to prevent diabetes which must be done early. The results of counseling this provide information to students how important it is to maintain a diet and routine that can prevent diabetes from an early age by consuming low-carbohydrate, low-fat foods and sufficient exercise such as strength training, flexibility training and aerobic exercise. The conclusion from counseling is increasing the knowledge of class IX students of SMP N 2 Blang Bintang Aceh Besar about how to prevent diabetes from an early age.

Keywords: Knowledge, Diabetes from an early age.

Abstract

Diabetes merupakan salah satu penyakit mematikan yang menjadi perbincangan bagi semua orang, hal ini dikarenakan penyakit diabetes berlangsung seumur hidup dan dapat menimbulkan sejumlah komplikasi bila penderita tidak mengendalikannya. Penyakit diabetes adalah suatu penyakit yang terjadi akibat kegagalan sel pancreas dalam memproduksi insulin. Diabetes tidak hanya menyerang orang tua akan tetapi anak-anak, remaja juga bisa terkena diabetes akibatnya makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan yang dapat menyebabkan diabetes. Pada program penyuluhan ini, dosen AKAFARMA Banda Aceh akan menjelaskan dan memaparkan mengenai bagaimana cara pencegahan diabetes sejak dini. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan informasi mengenai pemahaman bagaimana cara mencegah diabetes yang harus dilakukan sejak dini. Hasil penyuluhan ini memberikan informasi kepada siswa/siswi betapa pentingnya menjaga pola makan dan rutinitas yang dapat mencegah diabetes sejak dini dengan mengonsumsi makanan rendah karbohidrat, rendah lemak dan olah raga yang cukup seperti latihan kekuatan, latihan kelenturan dan senam aerobik. Kesimpulan dari penyuluhan bertambahnya pengetahuan siswa/i kelas IX SMP N 2 Blang Bintang Aceh Besar tentang bagaimana cara mencegah diabetes sejak dini.

Kata Kunci : Pengetahuan, Diabetes sejak dini

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik yang berlangsung kronik progresif (lama dan tambah parah) yang ditandai dengan kadar glukosa darah tinggi dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein, yang disebabkan oleh banyaknya faktor, seperti gangguan insulin, gangguan kerja insulin, atau keduanya. Gejala yang muncul pada penderita diabetes melitus diantaranya Poliuri (banyak kencing) merupakan gejala awal diabetes yang terjadi apabila kadar gula darah sampai di atas 160-180 mg/dl. Kadar glukosa darah yang tinggi akan dikeluarkan melalui air kemih, jika semakin tinggi kadar glukosa darah maka ginjal menghasilkan air kemih dalam jumlah banyak. Polidipsi (banyak minum) terjadi karena urin yang dikeluarkan banyak, maka penderita akan merasa haus yang berlebihan sehingga banyak minum. Polifagi (banyak makan) terjadi karena berkurangnya kemampuan insulin mengelola kadar gula dalam darah sehingga penderita merasakan lapar yang berlebihan. Penurunan berat badan, Penurunan berat badan terjadi karena tubuh memecah cadangan energi lain dalam tubuh seperti lemak. (Fadilla 2016)

Pola makan yang tepat dengan kombinasi karbohidrat, lemak, serat, dan protein yang sehat adalah kunci untuk menjaga kadar gula darah tetap seimbang. Sebaliknya menurut Fadli 2020, makanan penyebab diabetes umumnya berasal dari golongan karbohidrat dan lemak yang tidak sehat. Makanan tinggi karbohidrat nasi putih, tepung terigu, pasta, roti, dan kentang goreng adalah makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dan rendah serat. Jenis makanan ini dapat menyebabkan tingginya kadar gula dalam darah, karena karbohidrat di dalamnya mudah dicerna tubuh dan lebih cepat berubah menjadi glukosa. Makanan tinggi lemak jenuh jenis lemak tersebut terdapat pada daging merah, daging olahan, mentega, selai kacang, krimmer, keju, susu tinggi lemak, makanan cepat saji, kripik kentang, dan kue. Buah kering dan buah kalengan umumnya memiliki kadar gula yang tinggi. Contohnya adalah kismis atau buah anggur yang dikeringkan. Minuman ringan yang manis Minuman yang dimaniskan dengan gula termasuk kategori asupan pemicu diabetes yang harus dihindari. Ini termasuk teh manis, dubble tea, minuman coklat, dan kopi yang dicampurkan dengan sirup, gula, atau caramel. Minuman berenergi dan minuman bersoda juga masuk dalam kategori tersebut. Menurunkan resiko diabetes dapat melakukan olah raga seperti aerobik, latihan utama, latihan kekuatan dan latihan fleksibilitas. Atau dapat juga Mengkonsumsi makanan yang rendah gula seperti daging segar, ikan segar, sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan rendah gula dan yogurt. (Fadli, 2020).

Ciri yang dialami penderita diabetes usia muda yaitu sering merasa haus meskipun cuaca tidak panas dan tidak berkeringat, menjadi lebih mudah lelah meskipun sudah mendapatkan tidur dan istirahat yang cukup, berat badan turun secara drastis, sering kencing, proses penyembuhan luka dikulit cenderung lama serta mata sering kering dan pandangan lebih kabur. Menurut dr. Yosephine 2022, cara mengatasi diabetes diusia muda dengan menjaga berat badan ideal dengan mengurangi resiko terkena diabetes tipe-2, mengkonsumsi makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran, mengganti gula dengan pemanis rendah kalori serta rutin beraktifitas fisik atau olah raga setidaknya 30 menit sehari dapat membantu untuk memaksimalkan target penurunan berat badan dan mengurangi resiko terkena diabetes.

Pada program penyuluhan ini, Dosen serta mahasiswa Akafarma Banda Aceh akan menjelaskan dan memaparkan mengenai cara mencegah diabetes sejak dini dengan mengkonsumsi makan yang sehat dan rendah gula, menjaga porsi makan, rutin berolahraga, makan makanan bergizi seimbang, memperbanyak aktivitas fisik yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Blang Bintang, Jln. Seunelop Kaye Kunyet KM 4,5, Lhok Seumeulu, Aceh

METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Blang Bintang, Jln. Seunelop Kaye Kunyet KM 4,5, Lhok Seumeulu, Aceh Besar, yang diikuti oleh siswa/siswi kelas IX, dosen, mahasiswa Akafarma Banda

Aceh yang didampingi oleh wali kelas serta wakil kepala sekolah, pelaksanaan dimulai dari beberapa tahapan yaitu pra kegiatan dilakukan dengan survey awal sekolah, tahap perizinan kepada pihak sekolah, dan persiapan kegiatan berupa materi yang diperlukan.

Kegiatan dilakukan selama 120 menit meliputi:

1. Pembukaan dan pengenalan dari kepala sekolah SMP Negeri 2 Blang Bintang dan Dosen Akafarma Banda Aceh.
2. Pengisian pree test.
3. Penyampaian materi/orasi selama 60 menit menjelaskan tentang cara mencegah diabetes sejak dini dilanjutkan
4. Sesi tanya jawab,
5. Pengisian post test kembali untuk mengetahui bagaimana pemahaman siswa/siswa dalam mencegah diabetes sejak dini.
6. Penutup : Foto bersama dan berpamitan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim Pelaksanan (Dosen Akafarma Banda Aceh) memberikan penyuluhan dengan menjelaskan dan memaparkan Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, diperoleh hasil yang memuaskan dimana siswa/siswi SMP Negeri 2 Blang Bintang menyambut dengan rasa empati pada kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini ditandai dengan besarnya rasa keingintahuan siswa/siswi tentang bagaimana cara mencegah diabetes sejak dini, banyak siswa/siswi yang mengikuti dan mendegarkan. Namun disisi lain siswa/siswi tersebut belum banyak yang mengetahui bagaimana cara mencegah diabetes, dan dengan apa dapat dicegah sehingga mereka sangat antusias dengan materi-materi yang disampaikan. Saat penyuluhan telah disampaikan beberapa makanan minuman yang dapat menyebabkan diabetes juga yang dapat mencegah diabetes.



Gambar.1 Edukasi cara mencegah Diabetes sejak Dini

Gambar 1. pelaksanaan edukasi, Penyuluhan mencegah diabestes sejak dini ini memberikan informasi kepada siswa/siswi betapa pentingnya menjaga pola makan dan rutinitas yang dapat mencegah diabetes seperti mengkonsumsi makanan rendah karbohidrat, rendah lemak dan olah raga yang cukup seperti latihan kekuatan, latihan kelenturan dan senam aerobik. Itu semua dilakukan selain mencegah diabetes juga dapat menerapkan pola hidup sehat dengan makanan yang bergizi supaya mencegah timbulnya penyakit dalam tubuh.

Saat penyuluhan telah disampaikan beberapa makanan minuman yang dapat menyebabkan diabetes juga yang dapat mencegah diabetes. Makanan yang dapat menyebabkan diabetes salah satunya yaitu

makanan dengan kadar karbohidrat yang tinggi seperti nasi, susu, roti, tepung, makanan tersebut merupakan makanan pokok yang setiap harinya dikonsumsi apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat membuat kadar karbohidrat dalam darah menumpuk sehingga pankreas tidak mampu mengimbangi resistensi insulin sepenuhnya. Ada baiknya saat mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat berlebih dibarengi dengan makanan yang rendah karbohidrat seperti buah-buahan, kacang-kacangan dan lainnya supaya dapat mengimbangi. Kemudian ada beberapa latihan yang dapat mencegah diabetes seperti melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan sensitivitas sel-sel insulin di dalam tubuh. Jadi ketika berolahraga, akan lebih sedikit insulin yang diperlukan untuk mengendapkan kadar gula darah.

Output yang didapat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diantaranya adalah:

1. Siswa/i diberikan penyuluhan bagaimana cara mengatasi diabetes sejak dini
2. Dari hasil penyuluhan ini siswa/i memahami mengenai isi materi, serta diakhir kegiatan ini adanya diskusi dan tanya jawab
3. Untuk mengevaluasi tingkat pemahaman siswa/i diadakan pengisian berupa pretest dan post test tentang materi yang telah disajikan oleh penyaji. Dari hasil evaluasi 40% siswa sudah memiliki tingkat pengetahuan baik mengenai diabetes.

Sedangkan *Outcome* yang didapat diantaranya adalah : Dengan adanya program penyuluhan ini maka akan semakin bertambah pengetahuan siswa/i mengenai cara mencegah diabetes sejak dini. Akhir dari edukasi bagaimana cara mencegah diabetes sejak dini adalah pemberian kenang-kenangan kepada siswa yang dapat menjawab pertanyaan yang dilanjutkan dengan foto bersama.



Gambar.2 Foto Bersama

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik, lancar dan tertib sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, kegiatan ini juga mendapat respon yang sangat baik dari siswa/i SMP N 2 Blang Bintang Kecamatan Aceh Besar dalam mengikuti penyuluhan ini, dimana dari hasil analisa menunjukkan 40% siswa memiliki tingkat pengetahuan baik tentang diabetes, sedangkan 60% siswa memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai diabetes, sehingga dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat mendorong serta menambah pengetahuan siswa/i mengenai bagaimana cara mencegah diabetes sejak dini.

Sarannya : Siswa/i agar dapat memperhatikan pola serta jenis makanan yang dikonsumsi sehari – hari yang dapat menyebabkan penyakit diabetes. SMP N 2 Blang Bintang dapat memberikan informasi

mengenai diabetes dengan memasang poster/baliho dilingkungan sekolah. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilakukan secara rutin baik dilokasi yang sama maupun dilokasi yang berbeda dengan masyarakat yang benar – benar membutuhkan pengetahuan dan pemahaman secara umumnya, sehingga dapat bermanfaat untuk masyarakat atau siswa/i setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan untuk Direktur AKAFARMA Banda Aceh yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta kepala sekolah SMP Negeri 2 Blang Bintang Aceh Besar, beserta siswa/i yang telah mengizinkan dan menyediakan waktunya untuk mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzani, Fadli. 2020. Jenis makanan penyebab diabetes. <https://www.sehatq.com/artikel/jenis-makanan-penyebab-diabetes/amp>. Diakses pada 15 November 2021.
- Fadilah, Saraswati, and M.S.Adi 2016. *Gambaran Karakteristik Dan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2*. Jurnal. FKM-UNDIP IDF. 2015. *Diabetes Atlas, Seventh Edition*. International Diabetes Federation.
- Konsensus. 2015. *Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 diIndonesia*. Jakarta – PB Perkeni.
- Mutia sari, Nisa. 2019. *Pengertian Penyakit Diabetes, Risiko, Faktor Risiko, Dan Cara Pencegahannya*. <https://hot.liputan6.com/read/4021182/pengertian-penyakit-diabetes-faktor-risiko-dan-cara-pencegahannya>. Diakses pukul 15:00 WIB , Tanggal 21 Oktober 2022.
- Mitra Keluarga. 2021. *Diabetes Melitus Dusia Muda, Penyebab Dan Ciri- Cirinya Yang Perlu Diketahui*. <https://www.mitrakeluarga.com/artikel/artikel-kesehatan/diabetes-melitus-di-usia-muda-penyebab-dan-ciri-cirinya>. Diakses pukul 17:00 WIB, Tanggal 21 Oktober 2022.