



PROMOSI KESEHATAN RISIKO DIABETES MELLITUS PADA REMAJA DI SMAN 4 SIDRAP

Masdiana¹, Salsabila¹, Amelia Gaffar¹, Nur Tri Wahyuni JS¹, Ina Sutrisno¹, Fitriani Umar²

^{1, 2, 3, 4, 5}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

⁶Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

e-mail: masdianam04@gmail.com.

Submitted: 10 Mei 2025, Accepted: 27 Mei 2025, Available online: 28 Mei 2025

Abstract

In an increasingly sophisticated and modern age, people's eating habits that prioritize convenience over health have led to an increase in non-communicable diseases such as diabetes mellitus. Diabetes mellitus is one of the most common diseases suffered by the Indonesian people, even Indonesia is ranked 7th in the world with the highest number of diabetics according to the International Diabetes Federation (IDF). Adolescents are a high-risk group because they often consume unhealthy foods without a healthy lifestyle. Based on these conditions, health promotion activities regarding the risk of diabetes mellitus were carried out at SMAN 4 Sidrap by students of the Public Health Study Program of Muhammadiyah University of Parepare. The purpose of this activity was to increase adolescents' knowledge about diabetes mellitus, including symptoms, risk factors, and preventive measures. The method used was education through lectures with PowerPoint media to 26 class XII students. The material presented included normal blood sugar levels, classic symptoms of diabetes, risk groups, and eight steps for early prevention of diabetes. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of diabetes mellitus, which was shown by active participation during the discussion session. Health education like this is important to be carried out on an ongoing basis to foster early awareness of non-communicable diseases, especially among adolescents.

Keywords : diabetes mellitus; adolescents; health promotion; education; prevention

Abstrak

Di zaman yang semakin canggih dan modern, kebiasaan makan masyarakat yang lebih mengutamakan kenyamanan daripada kesehatan telah menyebabkan peningkatan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus. Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat Indonesia, bahkan Indonesia menduduki peringkat ke-7 dunia dengan jumlah penderita diabetes terbanyak menurut International Diabetes Federation (IDF). Remaja menjadi kelompok yang berisiko tinggi karena sering mengonsumsi makanan tidak sehat tanpa diimbangi gaya hidup sehat. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan promosi kesehatan mengenai risiko diabetes melitus dilakukan di SMAN 4 Sidrap oleh mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai diabetes melitus, termasuk gejala, faktor risiko, dan langkah pencegahannya. Metode yang digunakan adalah edukasi melalui ceramah dengan media PowerPoint kepada 26 siswa kelas XII. Materi yang disampaikan meliputi kadar gula darah normal, gejala klasik diabetes, kelompok risiko, serta delapan langkah pencegahan dini diabetes. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap diabetes melitus, yang ditunjukkan dengan partisipasi aktif selama sesi diskusi. Edukasi kesehatan seperti ini penting dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran sejak dini terhadap penyakit tidak menular, khususnya di kalangan remaja.

Kata Kunci: diabetes melitus; remaja; promosi kesehatan; edukasi; pencegahan

PENDAHULUAN

Di zaman yang semakin canggih dan modern, banyak orang dengan cepat beradaptasi dengan keadaan yang berubah dari gaya hidup modern yang telah menjadi kebutuhan sekunder di masyarakat. Hal ini tercermin dari kebiasaan makan masyarakat modern yang lebih mengutamakan kenyamanan daripada kesehatan. Misalnya, makanan yang dimasak, makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam. Hal ini menyebabkan peningkatan penyakit tidak menular seperti diabetes. Diabetes melitus atau biasa dikenal dengan sebutan kencing manis merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah. Diabetes merupakan salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat, salah satunya di Indonesia. Menurut *International Diabetes Federation (IDF)*, Indonesia menduduki peringkat ke-7 dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak, dan status diabetes Indonesia adalah waspada. Jumlah penderita diabetes di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, yaitu sebesar 6,2% atau 10,8 juta jiwa pada tahun 2020. Kebiasaan makan yang tidak teratur, diet ketat pada sebagian orang, dan konsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan diabetes (Ardila, Humulungo, Amukti, & Akrom, 2024).

Diabetes Melitus termasuk kondisi gawat darurat yang berisiko tinggi menyerang kelompok remaja, karena pada umumnya mereka sering mengonsumsi berbagai jenis makanan tanpa diimbangi dengan gaya hidup serta kebiasaan sehat. Data menunjukkan bahwa sekitar 87% remaja secara rutin mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food*. Tingkat pengetahuan individu sangat memengaruhi sikap dan tindakan mereka di masa depan. Sebagai contoh, pemahaman dan pandangan yang baik mengenai Diabetes Melitus dapat mendorong masyarakat untuk mengambil langkah pencegahan sejak dini. Kurangnya aktivitas fisik atau kebiasaan berolahraga membuat risiko terkena diabetes tipe 2 meningkat hingga dua kali lipat dibandingkan dengan individu yang rutin berolahraga (Ulya, Sibuea, Purba, Maharani, & Herbawani, 2023).

Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Departemen Kesehatan Republik Indonesia, menunjukkan bahwa rata-rata prevalensi DM di masing-masing provinsi Indonesia berdasarkan diagnosis dokter dari penduduk umur ≥ 15 tahun pada tahun 2013 mencapai 1,5%, dan meningkat pada tahun 2018 mencapai 2%. Prevalensi Diabetes Mellitus berdasarkan pemeriksaan darah dari penduduk umur ≥ 15 tahun dengan konsensus Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni) 2011 pada tahun 2013 mencapai 6,9%, dan meningkat pada tahun 2018 mencapai 8,5%.

Kasus Diabetes Melitus di Indonesia terus meningkat, termasuk di Provinsi Sulawesi Selatan. Provinsi ini berada di urutan ke-4 sebagai penyakit tidak menular dengan angka 6,65%, dan menjadi penyebab kematian kelima di wilayah tersebut. Jumlah penderita diabetes yang sudah didiagnosis oleh dokter di Sulawesi Selatan sebesar 1,6%, sedangkan jika dihitung dari yang didiagnosis dokter atau berdasarkan gejala, angkanya mencapai 3,4%..

Kabupaten Sidenreng Rappang termasuk 3 Kabupaten tertinggi angka prevalensi kejadian diabetes di Sulawesi Selatan yang angka prevalensi kejadian diabetes mellitus diatas angka prevalensi nasional yaitu 2,7%, sedangkan angka prevalensi nasional 2,1%. Prevalensi diabetes yang didiagnosis dokter tertinggi terdapat di Kabupaten Pinrang (2,8%), Kabupaten Sidrap (2,7%), Kota Makassar (2,5%), Kabupaten Toraja Utara (2,3%) dan Kota Palopo (2,1%) (Sukmawati, 2019).

Diabetes melitus (diabetes) adalah kumpulan gangguan yang menyebabkan kadar gula dalam darah menjadi tinggi, atau disebut hiperglikemia. Menurut *World Health Organization (WHO)*, diabetes bisa menyebabkan kerusakan jangka panjang pada berbagai organ tubuh. Sementara itu, *American Diabetes Association* menyebutkan bahwa diabetes sering tidak terdeteksi karena gejalanya terlihat ringan, seperti sering haus, sering lapar, sering buang air kecil, cepat lelah, dan kesemutan. Diabetes merupakan penyakit kronis yang bisa membawa perubahan besar dalam hidup seseorang. Ada tiga jenis diabetes, yaitu diabetes tipe 1, tipe 2,

dan diabetes gestasional (yang terjadi saat kehamilan) (Aryani & Bangun, 2023).

Pengetahuan adalah hal penting yang bisa membantu mengubah kebiasaan masyarakat. Dalam hal ini, pengetahuan tentang nutrisi yang baik sangat dibutuhkan untuk mencegah penyakit seperti diabetes di masa depan. Edukasi atau penyuluhan kesehatan masih sangat diperlukan bagi remaja agar mereka tahu cara mencegah dan mengontrol penyakit diabetes melitus. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja di SMAN 4 SIDRAP tentang penyakit diabetes.

METODE

Kegiatan promosi kesehatan ini adalah kegiatan yang diadakan untuk edukasi terhadap penyebab, gejala, serta pencegahan penyakit diabetes melitus. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 10 Februari 2025, Sidenreng Rappang. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa-siswi remaja di SMAN 4 SIDRAP, pemberian edukasi dengan media power point. Peserta dari kegiatan ini sebanyak 26 siswa-siswi remaja di SMAN 4 SIDRAP. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah pemberian materi yang dengan ceramah atau edukasi tentang risiko diabetes melitus pada remaja dengan menggunakan power point.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan diabetes merupakan kegiatan yang dilakukan oleh Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare dengan memberikan sosialisasi kepada peserta anak-anak remaja di SMAN 4 SIDRAP. Kegiatan promosi kesehatan diabetes dimulai dengan mengumpulkan para siswa dan siswi kelas XII di SMAN 4 SIDRAP untuk dilakukannya promosi kesehatan diabetes mulai dari pencegahan dan pengendalian pada penyakit diabetes pada anak-anak remaja, kemudian dilakukannya komunikasi yang sangat interaktif kepada peserta kegiatan untuk melihat sejauh mana peningkatan pemahaman peserta tentang penyakit diabetes melitus. Sosialisasi diikuti oleh siswa-siswi sebanyak 26 peserta dengan dilakukan tahap awal pemaparan materi power point dengan metode ceramah seperti di Gambar 1. Kemudian setelah selesai pemaparan materi ada sesi tanya jawab untuk menarik antusias para peserta.



Gambar 1. Pemaparan Materi

Menurut Arsjad ceramah adalah suatu cara penyampaian suatu keterangan atau informasi atau uraian tentang suatu pokok persoalan atau masalah secara lisan. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa, ceramah dapat menjadi sebuah media untuk menyampaikan suatu gagasan kepada orang banyak. Ia lebih menekankan kegiatan ceramah yang memang banyak dilakukan dengan cara lisan. Ceramah juga dapat menjadi sebuah alternatif untuk memberikan sebuah keterangan informasi secara lisan (Rahmayani, Zubair, Mustari, & Alqadri, 2023).

Menurut Suliha, edukasi adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi, dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata, dengan cara memberi dorongan terhadap pengarah diri (self direction), aktif memberikan informasi-informasi atau ide baru (Pudjiati, Rosidawati, & Ekasari, 2018).

Pengetahuan mengenai diabetes sangat berpengaruh terhadap gaya hidup para responden. Hal ini didukung oleh (Notoatmodjo, 2007) yang menyatakan bahwa pengetahuan atau kognisi merupakan aspek yang sangat penting dalam pembentukan tindakan atau perilaku seseorang. Perilaku yang didasarkan pada pengetahuan dan sikap positif cenderung bersifat berkelanjutan. Pengetahuan pasien mengenai diabetes mellitus merupakan alat yang penting untuk membantu mereka dalam menjalani pengelolaan diabetes sepanjang hayat mereka. Pemahaman yang dimiliki seseorang memengaruhi perilakunya karena memungkinkan mereka untuk menyadari kebutuhan pribadi dan bertanggung jawab atas hidup mereka. Perilaku baru sering kali muncul dari pengetahuan kognitif, di mana seseorang memperoleh pemahaman sebelum akhirnya bertindak. Pemahaman tentang penyakit Diabetes Mellitus, misalnya, memengaruhi terbentuknya perilaku yang ditujukan untuk mencegah penyakit tersebut dan menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan sering kali disebabkan oleh minimnya informasi atau sikap yang memengaruhi cara individu merespons informasi yang diterima. Setiap individu memiliki sikap yang berbeda terhadap informasi yang mereka terima. Preferensi pribadi dalam menerima atau menolak informasi akan memengaruhi cara pandang mereka terhadap materi tersebut. Misalnya, jika seseorang merasa tertarik atau setuju dengan sesuatu, mereka mungkin memiliki sikap yang berbeda terhadapnya.

Pengetahuan yang dimiliki seseorang memungkinkan mereka untuk memperoleh informasi baru. Pengetahuan baru ini membantu remaja memahami berbagai aspek kesehatan yang berkaitan dengan diabetes melitus, yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai pencegahan penyakit tersebut. Hal ini mencerminkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan di antara individu (Sari, Baringbing, & Afrina, 2025).



Gambar 2. PowerPoint media promosi kesehatan Risiko Diabetes pada Remaja

Materi yang dibagikan seperti di Gambar 2 kepada mahasiswa berkaitan dengan pengenalan Kadar Gula Darah normal yaitu : (1) KGD sewaktu : <200 mg/dl dan (2) KGD puasa : <126 mg/dl. Kemudian materi gejala klasik DM yaitu : (1) Polidipsi, (2) polyphagia, (3) poliuri, dan (4) penurunan berat badan (Amrita, n.d.). Selanjutnya materi orang yang berisiko terkena DM seperti : (1) orang dengan Riwayat diabetes dalam keluarga, (2) orang yang kelebihan berat badan, (3) orang dengan Riwayat darah tinggi, (4) orang kurang aktifitas fisik, dan (5) orang dengan pola makan tidak sehat.

Kemudian diberikan materi mengenai 8 langkah pencegahan dini diabetes antara lain, rutin berolahraga, menjaga berat badan tetap ideal, menerapkan pola makan sehat, melakukan pengecekan gula darah secara berkala, mengelola stress, konsumsi air putih yang cukup, hindari minuman manis berkalori, mempertahankan kadar vitamin D secara optimal, dan menghentikan kebiasaan merokok (Tim Medis Siloam Hospitals, 2024). Materi yang diberikan penting untuk diketahui guna meningkatkan pemahaman siswa mengenai penyakit diabetes yang banyak diderita oleh remaja.

Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang risiko, pencegahan, dan cara mengendalikan diabetes melitus membuat jumlah kasus terus meningkat di lingkungan sekitar. Karena itu, penting untuk melakukan pemeriksaan sejak dini, terutama pada remaja, agar penyakit bisa dicegah sejak awal. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan, remaja bisa lebih sadar akan pentingnya pencegahan dan pemeriksaan awal terhadap diabetes. Untuk mengurangi pandangan negatif tentang diabetes dan pra-diabetes di kalangan remaja, perlu dibiasakan pola hidup sehat. Melalui edukasi dan deteksi dini, remaja bisa segera mendapatkan penanganan, sehingga bisa mengurangi biaya perawatan di masa depan dan mencegah komplikasi yang lebih serius. (Sartika, Armi, & Susanti, 2024).

SIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan mengenai risiko diabetes melitus yang dilakukan oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Parepare di SMAN 4 Sidrap menunjukkan bahwa edukasi kesehatan sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus. Dengan menggunakan metode ceramah dan media presentasi, siswa diberikan pemahaman mengenai gejala, faktor risiko, dan langkah-langkah pencegahan diabetes melitus secara dini. Kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya gaya hidup sehat, tetapi juga membangun interaksi yang aktif selama proses edukasi. Oleh karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk terus dilaksanakan secara berkala dan melibatkan lebih banyak institusi pendidikan guna mencegah peningkatan kasus diabetes pada usia muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Sekolah, rekan-rekan Guru, serta siswa-siswi SMAN 4 SIDRAP yang telah meluangkan waktu dan bekerjasama untuk membantu terlaksananya kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrita. (n.d.). *MENGENAL GEJALA DIABETES MELITUS DAN KOMPLIKASINYA*. Retrieved from RSUD dr. Loekmono Hadi: <http://rsuddrloekmonohadi.kuduskab.go.id/?p=1386#:~:text=Keluhan%20klasik%20DM%20berupa%3A%20poliuri,yang%20tidak%20dapat%20dijelaskan%20sebabnya>
- Ardila, M., Humolungo, D., Amukti, D., & Akrom. (2024). PROMOSI KESEHATAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN DIABETES MELITUS PADA REMAJA. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 535.
- Aryani, N., & Bangun, H. A. (2023). Sosialisasi Pencegahan Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuala Kabupaten Langkat. *Journal Abdimas Mutiara*, 126.

- Notoatmodjo, S. (2007). *PROMOSI KESEHATAN & ILMU PERILAKU*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pudjiati, Rosidawati, & Ekasari, M. (2018). Pengaruh Edukasi terhadap Self Efficacy Lansia dalam Mengatasi Nyeri. *Jurnal Jurusan Keperawatan Poltekkes Jakarta III*, 85.
- Rahmayani, B. R., Zubair, M., Mustari, M., & Alqadri, B. (2023). IMPLEMENTASI JUM'AT TAQWA UNTUK MENINGKATKAN KARAKTER RELIGIUS SANTRI DAN SANTRIWATI DI MA NW SUNAN GIRI MONTONG BAAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dasar*.
- Sari, E., Baringbing, E., & Afrina, Y. (2025). Pengaruh Pemberian Promosi Kesehatan Tentang Pencegahan Diabetes Melitus Melalui Model Small Group Discussion (SGD) Terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Remaja di Kelas XI SMA Negeri 10 Petuk Katimpun Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 57.
- Sartika, M., Armi, & Susanti, D. (2024). DETEKSI DINI KEJADIAN DIABETES MELITUS PADA REMAJA. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 193-197.
- Sukmawati, D. A. (2019). *Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus Gangren Pada NY.R Dan TN.S Dengan Masalah Keperawatan Kerusakan Integritas Jaringan DI Ruang Melati Rsud Dr. Haryoto Lumajang Tahun 2019*. Jember.
- Tim Medis Siloam Hospitals. (2024, Agustus 22). *8 Cara Mencegah Diabetes Melitus yang Bisa Diterapkan Sejak Dini*. Retrieved from Informasi Siloam: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/cara-mencegah-diabetes>
- Ulya, N., Sibuea, A., Purba, S. S., Maharani, A., & Herbawani, C. (2023). ANALISIS FAKTOR RISIKO DIABETES PADA REMAJA DI INDONESIA. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSA*, 2333.