

# Mengenal Penyakit Diabetes Mellitus atau Kencing Manis

Fredia Heppy<sup>1</sup>, Efriza<sup>1\*</sup>, Tati Khairina<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia.

Email: [efrizamitra@yahoo.com](mailto:efrizamitra@yahoo.com)

## Abstrak

Kegiatan penyuluhan dengan tema "Mengenal Penyakit Diabetes Mellitus atau Kencing Manis" merupakan langkah yang bertujuan untuk mencegah dan mengurangi angka kejadian diabetes mellitus. Artikel ini bertujuan mengulas hasil diskusi penyuluhan kesehatan sebagai upaya preventif dan promotif dalam pengendalian diabetes. Melalui metode diskusi interaktif, terungkap bahwa masyarakat masih memiliki banyak miskonsepsi mengenai penyebab diabetes dan ketakutan terhadap pengobatan medis. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik rutin, serta peran vital dukungan keluarga dan manajemen mandiri. Kesimpulannya, penyuluhan yang partisipatif efektif mengubah persepsi negatif masyarakat dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

**Kata kunci :** Diabetes Mellitus, manajemen mandiri

## Abstract

*The outreach activity with the theme "Beware of Diabetic Mellitus" is a step aimed at preventing and reducing the incidence of diabetic mellitus. This article aims to review the results of the health outreach discussion as a preventive and promotive effort in diabetic control. Through an interactive discussion method, it was revealed that the public still has many misconceptions about the causes of diabetes and fear of medical treatment. The results of the activity showed an increase in participants' understanding regarding the importance of a balanced diet, regular physical activity, and the vital role of family support and self-management. In conclusion, participatory outreach is effective in changing negative public perceptions and encouraging changes in healthy lifestyle behaviors to prevent further complications.*

**Keywords:** Diabetic Mellitus, Self-management

## I. PENDAHULUAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema "Mengenal Penyakit Diabetes Mellitus atau Kencing Manis" merupakan langkah yang bertujuan untuk mencegah dan mengurangi angka kejadian diabetes mellitus tipe 2 ini. Diantara penyakit degeneratif, diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang diperkirakan jumlahnya akan meningkat di masa mendatang.

Diabetes melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Pada DM tipe 2 terjadi resistensi insulin pada otot dan hati serta kegagalan dari sel beta pankreas. Penyakit DM ini telah banyak menimbulkan permasalahan di masyarakat dan berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia serta berdampak pada peningkatan biaya kesehatan yang cukup besar.<sup>1</sup>

Pergeseran gaya hidup menjadi faktor pendorong utama. Modernisasi telah mengubah pola aktivitas masyarakat menjadi lebih *sedentary* (kurang gerak) dan menggeser pola makan alami menuju konsumsi makanan olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak. Kurangnya aktivitas fisik gabungan dengan pola diet yang buruk mengakibatkan lonjakan angka obesitas, yang merupakan faktor risiko utama bagi Diabetes Mellitus Tipe 2.<sup>2</sup>

Peningkatan insidensi DM di Indonesia tentu akan diikuti oleh meningkatnya kemungkinan terjadinya komplikasi kronik diabetes melitus. Berbagai penelitian prospektif menunjukkan meningkatnya penyakit akibat penyumbatan pembuluh darah, baik mikrovaskular seperti retinopati, nefropati maupun makrovaskular seperti penyakit pembuluh darah koroner dan juga pembuluh darah tungkai bawah. Dengan demikian, pengetahuan mengenai diabetes melitus menjadi penting untuk diketahui dan

dimengerti.<sup>3</sup>

Program ini akan menjalani beberapa langkah dalam pengelolaan penderita diabetes, yaitu evaluasi medis lengkap pada pertemuan pertama, memberikan rujukan ke bagian terkait komplikasi dan evaluasi medis berkala.

Pada akhirnya, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi peserta, membantu mereka untuk menjalani masa yang akan datang dengan lebih sehat dan produktif. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, para peserta diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat yang berkelanjutan, sehingga dapat menikmati aktivitas dengan kualitas hidup yang lebih baik.

## II. METODE KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode diskusi interaktif melalui media berupa banner, poster dan leaflet yang dilakukan oleh tim pengabdian dalam rangka memeriahkan Semen Padang Health Talk pada tanggal 11 September 2025 di PT Semen Padang. Tahap pelaksanaan yang dilakukan adalah mendata jumlah karyawan PT Semen Padang yang hadir dalam kegiatan penyuluhan, kemudian diikuti dengan penyusunan desain banner, poster dan leaflet sehingga kegiatan penyuluhan ini menarik dan tujuan pengabdian dapat tercapai.



Gambar 1. Desain Media berupa PPT

### III. HASIL DAN DISKUSI

Pengabdian masyarakat melalui penyuluhan yang bertema "Mengenal Penyakit Diabetes Mellitus atau Kencing Manis" ini memberikan wawasan penting mengenai perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan menghindari penyakit diabetes maupun komplikasinya.

Diskusi ini bertujuan untuk memberikan intervensi strategis melalui penyuluhan yang sistematis, masyarakat diharapkan tidak hanya sekadar "tahu", tetapi mampu melakukan perubahan perilaku secara mandiri. Edukasi mengenai deteksi dini, manajemen pola makan, dan pentingnya kepatuhan pengobatan menjadi kunci utama dalam memutus rantai peningkatan angka morbiditas dan mortalitas akibat Diabetes Mellitus.



Gambar 2. Foto Kegiatan 1

Persoalan utama yang ditemukan di lapangan bukan hanya mengenai ketersediaan fasilitas kesehatan, melainkan rendahnya literasi kesehatan masyarakat. Banyak individu yang masih memiliki persepsi keliru mengenai penyakit ini, seperti menganggap diabetes hanya menyerang orang tua dan ketakutan yang tidak berdasar terhadap ketergantungan obat medis.

Persoalan lainnya yang ditemukan selama penyuluhan menunjukkan adanya kesenjangan (gap) yang signifikan antara informasi medis yang tepat dengan

pemahaman praktis di masyarakat. Salah satu poin diskusi paling banyak adalah mengenai penggunaan obat-obatan jangka panjang pada penderita DM. Terdapat kekhawatiran bahwa konsumsi Metformin atau suntik Insulin secara rutin dapat "mengeringkan" ginjal. Dalam sesi ini, dilakukan klarifikasi medis bahwa faktanya kadar gula darah yang tinggi secara kronis yang dapat merusak filtrasi ginjal (nefropati diabetikum). Peran Obat DM disini berfungsi sebagai pengendali agar beban kerja ginjal tidak semakin berat akibat viskositas (kekentalan) darah yang tinggi.<sup>4</sup>



Gambar 3. Algoritma pengobatan DM.<sup>4</sup>

Selain itu, terdapat hambatan psikologis seperti stigmatisasi terhadap penderita diabetes yang dianggap sebagai "penyakit keturunan yang tidak bisa dihindari". Diskusi berhasil mengarahkan persepsi bahwa meskipun ada faktor genetika, epigenetik atau gaya hidup jauh lebih dominan dalam menentukan apakah gen diabetes tersebut akan "aktif" atau tidak.<sup>5</sup>

Melalui program penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan menghindari faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya penyakit diabetes mellitus.

Diskusi diakhiri dengan kesepakatan mengenai pentingnya dukungan keluarga (family support system). Seorang penderita diabetes akan sulit menjaga pola makan jika anggota keluarga lainnya tetap mengonsumsi makanan tinggi gula di hadapan mereka. Oleh karena itu, penyuluhan ini menyimpulkan bahwa edukasi diabetes harus menyasar unit keluarga, bukan hanya

individu penderita, agar tercipta lingkungan yang suportif bagi perubahan gaya hidup sehat.<sup>6</sup>

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utamanya dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku sehat pada peserta untuk meningkatkan kualitas hidup dimasa mendatang. Namun, untuk memastikan keberlanjutan dampak positif dari program ini, diperlukan upaya lanjutan dalam bentuk kegiatan rutin seperti penyuluhan ataupun pemeriksaan gula darah berkala dan berkelanjutan serta penyediaan sumber daya yang memadai. Kolaborasi dengan institusi kesehatan dan komunitas lokal dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung keberlanjutan dan penyebaran manfaat dari program ini ke masyarakat yang lebih luas.<sup>7</sup>

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dengan tema "Mengenal Penyakit Diabetes Mellitus atau Kencing Manis" terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai Diabetes Mellitus. Berdasarkan hasil diskusi dan pelaksanaan penyuluhan, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang intensif memiliki peran krusial dalam mengubah persepsi masyarakat yang sebelumnya keliru mengenai penyakit Diabetes Mellitus (DM). Peserta kini memiliki pemahaman yang lebih komprehensif, seperti faktor risiko DM adalah hasil dari akumulasi gaya hidup *sedentary* dan pola diet tinggi karbohidrat yang tidak terkendali. Selain itu, diskusi ini berhasil mematahkan stigma negatif mengenai pengobatan medis jangka panjang yang selama ini dikhawatirkan merusak ginjal, peserta mulai menyadari bahwa justru kadar gula darah yang tidak terkontrol merupakan ancaman utama bagi kegagalan fungsi organ.<sup>7</sup>

Lebih jauh lagi, kegiatan ini menegaskan bahwa keberhasilan penanggulangan

diabetes sangat bergantung pada kemampuan pasien dalam melakukan *self-management* atau pengelolaan diri secara mandiri. Perubahan perilaku yang berkelanjutan, seperti penerapan pola makan dengan indeks glikemik rendah dan integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas harian, hanya dapat tercapai jika didukung oleh sistem pendukung keluarga yang kuat.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer informasi medis, tetapi juga sebagai momentum transformasi kesadaran bagi masyarakat untuk beralih dari pola hidup reaktif menuju pola hidup preventif demi menurunkan angka morbiditas dan komplikasi kronis akibat Diabetes Mellitus di masa depan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Ahmed AM (2002) History of diabetes mellitus. Saudi Med J 23:373-378.
- [2]. Diabetes mellitus history- from ancient to moderntimes.
- [3]. American Diabetes Association. Diabetes Care Volume 38, Supplement 1, January 2015. USA
- [4]. Soelistijo SA, Lindarto D, Decroli E, Permana H, Sucipto KW, Kusnadi Y, et al. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. Jakarta: Perkumpulan Endokrinol Indonesia, 2019;1-104.
- [5]. Foster DW, et al. Diabetes melitus. Dalam: Harrison Prinsip-prinsip ilmu penyakit dalam. Asdie, A, editor. Volume 5. Jakarta : EGC, 2000; 2196
- [6]. Gustaviani R. Diagnosis dan Klasifikasi Diabetes Melitus. Dalam: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I dkk, editor. Jilid III. Edisi V. Jakarta : balai penerbit FKUI, 2009.
- [7]. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 di Indonesia. Perkeni. 2015