

EDUKASI PENCEGAHAN DIABETES SEJAK DINI PADA SISWA DI SMPN 21 KOTA MAKASSAR

Ishak Bachtiar¹, Abdul Malik Asikin², Andi Muhammad Dzulkifli³,
Hikma Iftina Mustamin⁴, Cindy Fatika Sari⁵

^{1,2,3,4,5}Jurusan Gizi, Universitas Negeri Makassar
Email Correspondensi: ishak.bachtiar@unm.ac.id

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Tingginya angka mortalitas global saat ini didominasi oleh Penyakit Tidak Menular (PTM), dengan Diabetes Melitus (DM) sebagai salah satu penyebab utama. DM, yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi atau kerja insulin, menjadi prioritas pencegahan dan pengendalian PTM oleh WHO. Faktor risiko DM meliputi usia, obesitas, riwayat keluarga, dan kelompok etnik, serta menunjukkan peningkatan prevalensi setiap tahunnya dan berpotensi menyebabkan disfungsi organ kronis. Di Indonesia, pola makan dan gaya hidup tidak seimbang menjadi penyebab utama DM, tidak hanya pada dewasa namun juga pada remaja. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran remaja terhadap DM sehingga dapat mengurangi angka DM pada remaja di Indonesia dan menjadikan generasi penerus bangsa yang berkualitas serta memiliki daya saing yang tinggi. Tujuan kegiatan ini pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMPN 21 Kota Makassar tentang pencegahan Diabetes Melitus sejak dini melalui edukasi mengenai penyakit, faktor risiko, gejala, komplikasi, pencegahan, pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat dan peran serta sekolah serta keluarga. Hasil kegiatan pemberian edukasi kepada siswa-siswi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan mereka tentang diabetes pada remaja. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa setelah edukasi, siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mendalam mengenai pentingnya pengetahuan diabetes pada remaja</i></p>	<p>Diajukan : 29-04-2025 Diterima : 25-05-2025 Diterbitkan : 04-06-2025</p> <p>Kata kunci: Edukasi, Remaja, Diabetes</p> <p>Keywords: Education, Adolescents, Diabetes</p>
<p>Abstract</p> <p><i>The current high global mortality rate is dominated by Non-Communicable Diseases (NCDs), with Diabetes Mellitus (DM) as one of the main causes. DM, which is characterized by hyperglycemia due to impaired insulin secretion or function, is a priority for prevention and control of NCDs by WHO. Risk factors for DM include age, obesity, family history, and ethnic groups, and show an increase in prevalence every year and have the potential to cause chronic organ dysfunction. In Indonesia, an unbalanced diet and lifestyle are the main causes of DM, not only in adults but also in adolescents. Therefore, education is needed to increase knowledge, understanding, and awareness of adolescents about DM so that it can reduce the number of DM in adolescents in Indonesia and create a quality and highly competitive generation of the nation. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and awareness of SMPN 21 Makassar City students about early prevention of Diabetes Mellitus through education about the disease, risk factors, symptoms, complications, prevention, the importance of a healthy diet and physical activity, and</i></p>	

encourage the implementation of a healthy lifestyle and the role of schools and families. The results of the education activities for students showed a significant increase in their level of knowledge about diabetes in adolescents. Data obtained from the pre-test and post-test indicated that after education, students had a better understanding of the importance of diabetes knowledge in adolescents.

Cara mensitasi artikel:

Bachtiar, I., Asikin, A.M., Dzulkifli, A.M., Mustamin, H.I., & Sari, C.F. (2025). Edukasi Pencegahan Diabetes Sejak Dini Pada Siswa di SMPN 21 Kota Makassar. *IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication*, 3(2), 250–255. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD>

PENDAHULUAN

Kejadian angka mortalitas saat ini masih sangat tinggi dan di dominasi oleh penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular merupakan penyakit penyebab kematian terbesar di dunia. Salah satu penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian adalah Diabetes Melitus. Diabetes Melitus termasuk kedalam empat prioritas penyakit tidak menular yang ditargetkan oleh organisasi kesehatan dunia dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (Widyastuti et al., 2023).

Diabetes Mellitus merupakan sekumpulan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (*hiperglikemia*) akibat kerusakan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Faktor resiko terjadinya diabetes mellitus yaitu antara lain usia, obesitas, riwayat keluarga dan kelompok etnik. Selain itu, diabetes juga penyakit non infeksi (tidak menular) yang semakin terjadi peningkatan setiap tahunnya. Jika kondisi ini berlangsung lama (kronis), dapat mengakibatkan disfungsi organ termasuk gangguan ginjal, saraf, mata, jantung dan pembuluh darah lainnya (Purwaningsih et al., 2023).

Selain itu juga, Diabetes Melitus (DM) yakni penyakit kronis progresif akibat tubuh tidak mampu untuk memetabolisme karbohidrat, protein dan lemak sehingga mengarah pada hiperglikemia (kadar glukosa darah tinggi). Klien maupun penyedia layanan kesehatan biasa menyebut Diabetes Militus sebagai “gula darah tinggi”. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi penyakit Diabetes Melitus, diantaranya pengetahuan dan pola makan (Fitriyani & Kurniasari, 2022).

Terjadinya diabetes di Indonesia biasanya disebabkan oleh pola makan dan gaya hidup yang tidak seimbang. Diabetes mellitus juga tidak hanya terjadi di usia dewasa, akan tetapi terjadi juga di usia remaja. Selain dari gaya hidup dan pola makan, meningkatnya jumlah diabetes mellitus dapat diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan tentang penyakit, sehingga pemahaman untuk melakukan deteksi dini penyakit juga kurang pengetahuan serta pemahaman seseorang tentang diabetes mellitus dapat membuat suatu tindakan atau pembentukan perilaku dalam mencegah terjadinya penyakit tersebut (Fitriyani & Kurniasari, 2022).

SMPN 21 Kota Makassar, sebagai salah satu institusi pendidikan formal di kota ini, memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan diabetes pada generasi muda. Sekolah ini terletak di lingkungan padat penduduk dengan akses mudah ke berbagai jenis makanan, baik makanan sehat maupun makanan yang kurang sehat. Siswa-siswa SMPN 21 Kota Makassar berada pada rentang usia 12-15 tahun, yang merupakan masa penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup. Pada usia ini, mereka masih dalam

tahap perkembangan dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, termasuk keluarga, teman sebaya, dan media sosial.

METODE

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 25 April 2025 di SMP Negeri 21 Makassar, menargetkan siswa sebagai sasaran utama, Kegiatan yang dilaksanakan adalah edukasi berupa penyuluhan dengan media Banner dan Power Point sebagai media edukasi . Tahap pelaksanaan sebagai berikut :

1. Bekerja sama dengan pihak sekolah (Kepala Sekolah, guru, Staf) untuk mendapatkan data jumlah siswa di SMP Negeri 21 Makassar.
2. Menyediakan informasi tentang pencegahan diabetes sejak dini pada siswa dengan menggunakan Banner dan power point sebagai media edukasi.
3. Melakukan edukasi berupa penyuluhan kepada siswa tentang meliputi definisi, penyebab, gejala, komplikasi, dan pencegahannya, tentang gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan diabetes.
4. Membantu guru dan orang tua dalam pembentukan kelompok siswa yang peduli terhadap pencegahan diabetes di sekolah dan di rumah.
5. Bekerja sama dengan sekolah berkomitmen untuk melanjutkan program pencegahan diabetes setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Remaja umumnya memiliki karakteristik kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat. Seperti jarang sarapan, malas minum air putih, mengonsumsi makanan yang rendah gizi seperti makanan cepat saji, minuman manis serta kurang mengonsumsi sayuran, jarang berolahraga dan jarang beraktivitas. Jika hal ini terus menerus terjadi dalam jangka waktu yang lama pada remaja, maka akan dapat menyebabkan terjadinya diabetes melitus bahkan penyakit lain muncul. Adanya masalah tersebut, maka salah satu upaya untuk mencegah terjadinya diabetes pada remaja yaitu meningkatkan pengetahuan melalui edukasi.

Dalam pemberian edukasi, digunakan media banner dan power point yang memiliki beberapa banner lebih unggul dalam menyampaikan pesan singkat dan menarik secara visual di ruang publik, sementara power point lebih efektif untuk menyajikan materi yang terstruktur dan kaya multimedia di dalam kelas. Keduanya dapat saling melengkapi untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih optimal.. Oleh karena itu, ini dapat membantu siswa untuk lebih berperan aktif dalam mencegah diabetes sejak dini.



Gambar 1. Foto bersama setelah pelaksanaan edekasi



Gambar 1. Banner dan power point media edukasi yang digunakan



Gambar 2. Kegiatan Edukasi di SMP Negeri 21 Makassar

Berdasarkan hasil edukasi yang dilakukan, sudah sesuai dengan keberhasilannya dimana tercermin pada peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan mengenai diabetes. Hasil kegiatan edukasi, menunjukkan adanya pengaruh positif dalam meningkatkan pengetahuan responden atau siswa di SMP Negeri 21 Makassar. Dari hasil post-test, terjadi peningkatan jumlah responden dengan tingkat pengetahuan baik yaitu dari 19 siswa (38%) menjadi 45 siswa (90%). Sementara siswa dengan tingkat pengetahuan kurang, menurun menjadi 5 siswa (10%) dari sebelumnya 31 siswa (62%). Pengetahuan gizi merupakan salah satu pertimbangan dalam memilih dan mengonsumsi makanan, semakin banyak pengetahuan gizi yang dimiliki siswa maka semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang anak konsumsi. Pemberian informasi melalui media secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai faktor risiko diabetes melitus. (Citra Dewi & Kurniasari, 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tersampaikan dengan baik kepada sasaran, sehingga telah mencapai tujuan pemberian edukasi yaitu meningkatnya pengetahuan dan kesadaran siswa SMPN 21 Kota Makassar tentang pencegahan diabetes mellitus sejak dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pelaksanaan edukasi pencegahan diabetes sejak dini yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 21 Makassar, dapat disimpulkan bahwa para siswa menunjukkan antusiasme dan partisipasi yang baik dalam mengikuti kegiatan ini. Mereka mampu memahami informasi dasar mengenai penyakit diabetes, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sesi tanya jawab juga menunjukkan adanya keingintahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak usia muda. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pencegahan diabetes, sehingga mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada kepala sekolah, guru dan staf serta seluruh siswa SMP Negeri 21 atas partisipasinya dalam edukasi pencegahan diabetes sejak dini. Kami berharap kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan tindakan nyata dalam mencegah diabetes.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisudhana, G. A. B., Antarika, G. Y., Wijaya, I. W. S., Rosita, N. P. I., & Pemayun, C. G. P. (2024). *Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Penderita Diabetes Mellitus Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Pemeriksaan Gula Darah. Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 10–16. <https://doi.org/10.55887/jski.v2i1.19>
- Aulivia, R., Dewi, I., & B, M. (2024). *Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja Di Smk Darussalam Makassar. JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(5), 2024.
- Citra Dewi, S., & Kurniasari, R. (2022). *Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet dan Website terhadap Pengetahuan Mahasiswa Mengenai Faktor Risiko Diabetes Mellitus. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) e-ISSN*, 6(2), 2715–8748. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- Claresta, B., Zebua, N., & Sudiyat, R. (2024). *Pengaruh Media Edukasi Monopoli (Healthpoly) Terhadap Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Remaja Dalam Pencegahan Diabetes Melitus. Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 5(1), 81–85. <https://doi.org/10.34011/jks.v5i1.2504>
- Fitriyani, W., & Kurniasari, R. (2022). *Pengaruh Media Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Diabetes Mellitus pada Remaja. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) e-ISSN*, 6(2), 2715–8748. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th Edition*. www.diabetesatlas.org
- Mukhlisin, & Suwanti, I. (2020). *Menurunkan Kadar Gula Dalam Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 menggunakan infusa Daun Salam. Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*.

- Purwaningsih, E., Ludiana, & Immawati. (2023). *Penerapan Senam Kaki Diabetes Untuk Meningkatkan Sensitivitas Kaki Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Puskesmas Metro. Jurnal Cendikia Muda, 3(2).*
- Saputra, A., Rahmatiah, S., & Muhasidah. (2020). *Pengetahuan, Sikap Dan Pola Makan Dengan Penyakit Diabetes Melitus Pada Usia Remaja Di Sman 1 Bontonompo Kab. Gowa Sulawesi Selatan. Politeknik Kesehatan Makassar, 08(1), 2087–2122.*
- Taranda, W. (2022). *Skripsi Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Berbasis Video Terhadap Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Tikala Kabupaten Toraja Utara.*
- Widyastuti, Ananiar, W. O. S., & Ernasari. (2023). *Tingkat Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus pada Pencegahan Luka Kaki Diabetes. Window of Nursing Journal, 4(1), 1–8.*