

## PROMOSI KESEHATAN DIABETES MELITUS DAN PENGECEKAN KADAR GULA DARAH SEWAKTU (GDS)

R. R. Novalia<sup>1,\*</sup>, E. C. Mukti<sup>2</sup>, Wulandari<sup>3</sup>, N. H. Fauzan<sup>4</sup>, M. F. Alfari<sup>5</sup>, Sokhivah<sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup>Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, 15419

<sup>4,6</sup>Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, 15419

<sup>5</sup>Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, 15419

\*[reginanovalia483@gmail.com](mailto:reginanovalia483@gmail.com)

### ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Kuliah Kerja Nyata telah dilaksanakan di lingkungan RT 01/03 Desa Curug Kecamatan Gunung Sindur Kabupaten Bogor. tujuan dari proker Promosi Kesehatan Diabetes Melitus dan Cek Gula Darah Sewaktu ialah memberikan informasi tentang pentingnya mengontrol kadar gula darah pada warga di lingkungan RT 01/03 Desa Curug Kecamatan Gunung Sindur Kabupaten Bogor. Metode yang digunakan program kegiatan ini menggunakan 2 metode Promosi Kesehatan dan praktik pengecekan gula darah. Kegiatan ini dilakukan secara door to door di lingkungan RT 01/03 Desa Curug, Kecamatan Gunung Sindur, Kabupaten Bogor pada hari Sabtu, 06 Agustus 2022. Sasaran daripada kegiatan ini adalah warga dengan kelompok usia pra-lansia sebanyak 20 orang bagi yang bersedia untuk dilakukannya Promosi Kesehatan Diabetes Melitus dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS). Hasil yang dicapai dari program kerja ini diantaranya yaitu mengetahui kondisi kesehatan masyarakat dan menambah pengetahuan melalui informasi tentang glukosa darah khususnya pada pralansia dan lansia guna meningkatkan kesadaran warga bahwa kesehatan itu penting juga pentingnya melakukan pemeriksaan dini. Dapat disimpulkan bahwa program KKN UMJ dalam Promosi Kesehatan dan cek gula darah sewaktu di lingkungan RT 01/03 Desa Curug Kecamatan Gunung Sindur Kabupaten Bogor. telah berjalan dengan baik dan masyarakat sudah mengetahui status kesehatan nya setelah dilakukan pemeriksaan.

**Kata Kunci:** Promosi Kesehatan, Gula Darah Sewaktu, Diabetes

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus (DM) is defined as a disease or chronic metabolic disorder with multiple etiologies characterized by high blood sugar levels accompanied by impaired carbohydrate, lipid, and protein metabolism as a result of insulin function insufficiency. The Real Work Lecture was held in RT 01/03, Curug Village, Gunung Sindur District, Bogor Regency. The purpose of the diabetes mellitus health promotion program and Time Blood Sugar Check is to provide information about the importance of controlling blood sugar levels in residents in the neighborhood of RT 01/03 Curug Village, Gunung Sindur District, Bogor Regency. The method used in this activity program uses 2 methods of Health Promotion and the practice of checking blood sugar. This activity was carried out door to door in RT 01/03 Curug Village, Gunung Sindur District, Bogor Regency on Saturday, August 06 2022. The target of this activity is residents with a pre-elderly age group of 20 people for those who are willing to do it. Diabetes Mellitus Health Promotion and Periodic Blood Sugar Check (GDS). The results achieved from this work program include knowing the condition of public health and increasing knowledge through information about blood glucose, especially in the elderly and the elderly in order to increase public awareness that health is important as well as the importance of conducting early examinations. It can be concluded that the UMJ KKN program in Health Promotion and checking blood sugar while in the neighborhood of RT 01/03 Curug Village, Gunung Sindur District, Bogor Regency. has been going well and the community already knows their health status after the examination.*

**Keywords:** Health Promotion, Blood Sugar, Diabetes

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat insufisiensi fungsi insulin. Insufisiensi fungsi insulin dapat disebabkan oleh gangguan atau defisiensi produksi insulin oleh sel-sel beta Langerhans kelenjar pankreas, atau disebabkan oleh kurang responsifnya sel-sel tubuh terhadap insulin.(WHO, 1999)

Kadar glukosa darah adalah jumlah glukosa dalam darah. Glukosa adalah gula yang berasal dari makanan yang kita makan, dan juga dibentuk dan disimpan di dalam tubuh. Ini adalah sumber energi utama untuk sel-sel tubuh kita, dan dibawa ke setiap sel melalui aliran darah.(Johns Hopkins, n.d.)

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi diabetes melitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk  $\geq 15$  tahun di Kabupaten Bogor sebanyak 6.059 orang. Berdasarkan gender diketahui persentase perempuan lebih tinggi (12,7%) dibandingkan laki-laki (9,0%), jika dilihat dari kawasan demografi diketahui masyarakat perdesaan lebih tinggi (11,2%) dibandingkan masyarakat di perkotaan (10,6%). Berdasarkan umur diketahui yang paling banyak menderita Diabetes Melitus adalah yang berumur 55 s/d 74 tahun dan berdasarkan jenis pekerjaan yang paling tinggi pada pegawai negeri, TNI, Polri, BUMN dan BUMD.(Tim Riskesdas 2018, 2019) (Tim Penyusun Kemenkes RI, 2022)

Berdasarkan Buku Profil Informasi Kesehatan 2019 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bogor tahun 2020, bagian pelayanan kesehatan

penderita Diabetes Melitus (DM) menurut kecamatan dan puskesmas tahun 2019 di kecamatan Gunung Sindur, pada puskesmas Gunung Sindur dan Suliwer terdapat kurang lebih 1.343 orang yang menderita diabetes melitus, dan 1.206 diantaranya yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar.(Dinas Kesehatan Kab. Bogor, 2020)

Diabetes seringkali muncul tanpa gejala. Namun demikian ada beberapa gejala yang harus diwaspadai sebagai syarat kemungkinan diabetes. Gejala tipikal yang sering dirasakan penderita diabetes antara lain poliuria (sering buang air kecil), polidipsia (sering haus), dan polifagia (banyak makan/ mudah lapar). Selain itu sering pula muncul keluhan penglihatan kabur, koordinasi gerak anggota tubuh terganggu, kesemutan pada tangan atau kaki, timbul gatal-gatal yang seringkali sangat mengganggu (pruritus), dan berat badan menurun tanpa sebab yang jelas.

Promosi Kesehatan adalah segala bentuk kombinasi pendidikan kesehatan dan intervensi yang terkait dengan ekonomi, politik dan organisasi yang dirancang untuk memudahkan perubahan perilaku dan lingkungan yang kondusif bagi lingkungan. (WHO, 1984)

Pelaksanaan program kerja “Kegiatan Promosi Kesehatan Diabetes dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS)” ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang pentingnya mengontrol kadar gula darah dan warga sadar terhap kondisi kesehatannya dan dapat menjaga pola hidup sehat di lingkungan RT 01/03 Desa Curug Kecamatan Gunung Sindur Kabupaten Bogor.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Promosi Kesehatan Diabetes dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS) menggunakan 2 (dua) metode yaitu sosialisasi dan praktik pemeriksaan dini. Kegiatan ini dilakukan secara *door to door* di lingkungan RT 01/03 Desa Curug, Kecamatan Gunung Sindur, Kabupaten Bogor pada hari Sabtu, 06 Agustus 2022. Sasaran dari pada kegiatan ini adalah warga dengan kelompok usia pralansia sebanyak 20 orang. Mahasiswa pergi berkeliling lingkungan RT 01/03 Desa Curug, Kecamatan Gunung Sindur, Kabupaten Bogor dan mencari masyarakat yang bersedia untuk dilakukannya Sosialisasi tentang



**Gambar 1.** Promosi Kesehatan Diabetes dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS)

gula darah dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS) secara gratis sebanyak 20 orang.

Kegiatan Promosi Kesehatan Diabetes dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS) ini bermitra dengan Ketua RT setempat dan disetujui untuk dilakukannya kunjungan dari rumah ke rumah. Hal ini disebabkan karena kurangnya *awareness* masyarakat setempat tentang pentingnya menjaga kadar gula darah dan bahaya akan diabetes. Kegiatan ini dilakukan mulai pukul 09.00 WIB sampai pukul 16.00 WIB, waktu ini dipilih guna menyesuaikan dengan waktu warga yang menjadi sasaran kegiatan atau pralansia yang memiliki aktivitas atau kesibukan masing-masing. Waktu ini pun dipilih juga sebagai waktu yang baik untuk mengecek kadar gula darah sewaktu. Alat dan bahan yang diperlukan untuk kegiatan ini antara lain Strip Gula Darah, *Blood Lancets*, *Alcohol Swab*, *handscoon*, dan *Glucometer*.

Selama proses pemeriksaan dilakukan pula pencatatan seperti daftar hadir, data diri dan hasil pemeriksaan. Setelah itu, sosialisasi dan promosi kesehatan diberikan terkait hasil pemeriksaan kadar gula darah kepada warga yang sudah mengikuti kegiatan cek gula darah mulai dari batasan normal kadar gula darah, kriteria prediabetes dan diabetes, hingga upaya Pencegahan dan pengendalian diabetes melitus seperti menerapkan pola hidup sehat, pola makan sehat dan menu yang baik dan sehat untuk menjaga kadar gula darah.

### 3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan Promosi Kesehatan Diabetes dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS) merupakan kegiatan yang dilakukan oleh Kelompok 55 KKN UMJ dengan memberikan sosialisasi dan cek kesehatan mengenai gula darah kepada 20 orang pralansia di RT 01/03 Desa Curug, Kecamatan Gunung Sindur, Kabupaten Bogor.

Kegiatan Promosi Kesehatan Diabetes dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS) dimulai dengan mendatangi satu persatu rumah warga pralansia bagi yang bersedia untuk dilakukannya promosi kesehatan diabetes dan pengecekan gula darah sewaktu, kemudian dilanjutkan dengan memberikan sosialisasi mengenai pencegahan dan pengendalian terhadap diabetes, pola hidup sehat dan aktifitas apa yang sebaiknya dilakukan, menu makan dan jenis makanan apa saja yang

baik untuk menjaga dan untuk mencegah diabetes, lalu dilakukannya pula komunikasi interaktif kepada peserta kegiatan untuk melihat sejauh mana pemahaman masyarakat mengenai kadar gula darah dan diabetes.

Kegiatan ini telah terlaksana dengan baik meskipun terkendala dengan warga enggan untuk melakukan pengecekan gula darah sewaktu dengan gratis ini. Namun, sebagian besar warga yang menjadi peserta kegiatan ini menerima dengan baik sosialisasi dan pemeriksaan dini kadar gula darah yang dilakukan oleh kelompok 55 KKN UMJ. Beberapa warga ada yang baru pertama kali mengecek kadar gula darahnya, dan ada pula yang didapati kadar gula darah yang cukup tinggi atau mencapai batas dari diabetes. Hal seperti ini disambut baik oleh masyarakat dan dengan pikiran terbuka, walaupun awalnya beberapa warga ada yang takut dan menyangkal akan hasilnya, tetapi hasil dari sosialisasi dan interaksi antara mahasiswa dan warga berhasil terjalin dengan baik sehingga mampu untuk menghilangkan stigma negatif dan pola pikir yang kurang baik terhadap diabetes.

### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan Kegiatan Promosi Kesehatan Diabetes dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS) kepada warga pralansia di RT 01/03 Desa Curug, Kecamatan Gunung Sindur, Kabupaten Bogor yang telah dilaksanakan oleh kelompok KKN 55, dapat disimpulkan bahwa program ini telah berjalan dengan baik, warga pralansia menerima dan mengikuti kegiatan dengan antusias, serta mengetahui pentingnya melakukan pemeriksaan dini kadar gula darah. Hal ini tidak terlepas dari persetujuan Ketua RT dan warga RT 01/03 yang berdedua dan ikut andil serta menyetujui kegiatan Kegiatan Promosi Kesehatan Diabetes dan Cek Gula Darah Sewaktu (GDS) di RT 01/03 Desa Curug, Kecamatan Gunung Sindur, Kabupaten Bogor yang dilaksanakan oleh kelompok KKN 55 pada hari Sabtu, 06 Agustus 2022.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada:

1. LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi Kuliah Kerja Nyata (

2. KKN) Universitas Muhammadiyah Jakarta 2022.
3. Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing dan membantu sehingga pengabdian ini berjalan dengan lancar.
4. Ketua RT 01/03 Desa Curug Kecamatan Gunung Sindur Kabupaten Bogor yang telah bersedia menjadi mitra.
5. Semua pihak yang telah membantu Tim Pengabdian selama melaksanakan kegiatan, sehingga dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Kab. Bogor. (2020). *Buku Profil Informasi Kesehatan 2019*.

Johns Hopkins. (n.d.). *Blood Glucose Level*.

Tim Penyusun Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021* (M. P. Farida Sibuea, SKM, M. Boga Hardhana, S.Si, & M. Winne Widiyanti, SKM (eds.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Barat RISKESDAS 2018*.

WHO. (1984). *Promosi Kesehatan*.

WHO. (1999). *Diabetes*. WHO.