

# KENALI, KELOLA, KENDALIKAN (3K) DIABETMU DAN HIDUP SEHAT BERSAMA SAHABAT DIABET

Rosevalentin Jerry Widyantri, Andini Azzahra Insaini, Fariskha Lailiyah Maharani, Hilza Natasya Haq, Vania Nastasari Putri

Prodi Pendidikan Profesi Ners, Jenjang Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surabaya

Corresponding author: [rosevalentinjerrywidyantri@gmail.com](mailto:rosevalentinjerrywidyantri@gmail.com)

## Abstract:

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that is a challenge in the world of health. Diabetes mellitus is one of the Non-Communicable Diseases (NCDs) that caused 1.6 million deaths in the world in 2010 (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2020). Diabetes doesn't just cause premature death worldwide. This disease is also a leading cause of blindness, heart disease, and kidney failure. Mojo Village is the target location that we chose to implement the activities we planned. Based on the data obtained, in 2020 the population of Mojo Village was recorded at around 47,604 people, which is the village with the largest population in Gubeng District. The majority of Mojo Village residents work as private employees, small entrepreneurs, and professions such as doctors and police, the expected targets of Community Service are: 1) The community can pay more attention and importance to health so that they can improve the quality of their health; 2) People know more about Diabetes; 3) The community gets solutions to overcome health problems, especially diabetes. The results achieved from the implementation of the community service program entitled "Know, Manage, and Control (3K) Your Diabetes and Live Healthy With Diabetic Friends" is that the level of knowledge of the Mojo Rw.02 community has increased through games and filling out questionnaires about diabetes. Knowledge through filling out questionnaires about diabetes mellitus varies. The minimum score obtained is 80 and the maximum score is 95 with an average knowledge score of 90 According to the results of the study, it is known that participants can grasp and understand the material as evidenced by all participants as many as 14 residents (100%) including the good category. Therefore, we designed the concept of the "Sahabat Diabet" application that helps people with diabetes to be able to recognize, manage, and control diabetes.

**Keywords:** Community Empowerment, Diabetes Mellitus, Non-Communicable Diseases.

## Abstrak:

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang menjadi tantangan di dalam dunia kesehatan. Diabetes mellitus merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menyebabkan 1,6 juta kematian di dunia pada tahun 2010 (Kementerian kesehatan republik indonesia, 2020). Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian premature di seluruh dunia. Penyakit ini juga menjadi penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Desa Mojo merupakan lokasi sasaran yang kami pilih untuk menerapkan giat yang kami rencanakan. Berdasarkan data yang diperoleh, pada tahun 2020 tercatat penduduk Desa Mojo sekitar 47.604 jiwa yang merupakan desa dengan jumlah penduduk terbanyak di Kecamatan Gubeng. Penduduk Desa Mojo mayoritas berprofesi sebagai karyawan swasta, pengusaha kecil, dan profesi seperti dokter dan polisi, Target yang diharapkan dari Pengabdian Masyarakat adalah : 1) Masyarakat dapat lebih memperhatikan dan mementingkan kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan diri; 2) Masyarakat lebih mengenal tentang Diabetes; 3) Masyarakat mendapatkan solusi untuk mengatasi masalah kesehatan terutama penyakit diabetes. Hasil yang dicapai dari pelaksanaan pengabdian masyarakat yang berjudul "Kenali, Kelola, dan Kendalikan (3K) Diabetmu dan Hidup Sehat Bersama Sahabat Diabet" ini adalah tingkat pengetahuan masyarakat Mojo Rw.02 meningkat melalui game dan pengisian kuisioner tentang diabetes. Pengetahuan melalui pengisian kuisioner tentang diabetes mellitus bervariasi. Skor minimum yang diperoleh yaitu 80 dan skor maksimum yaitu 95 dengan rerata skor pengetahuan yaitu 90 Menurut hasil penelitian, diketahui bahwa partisipan dapat menangkap dan memahami materi yang dibuktikan dengan seluruh partisipan sebanyak 14 warga (100%) termasuk kategori baik. Maka dari itu, kami merancang konsep aplikasi "Sahabat Diabet" yang membantu penderita diabetes untuk bisa mengenali, mengelola, dan mengendalikan diabetes

**Kata kunci:** Pemberdayaan Masyarakat, Diabetes Mellitus, Penyakit Tidak Menular.

## I. LATAR BELAKANG

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang menjadi tantangan di dalam dunia kesehatan. Diabetes mellitus merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menyebabkan 1,6 juta kematian di dunia

pada tahun 2010 (Kementerian kesehatan republik indonesia, 2020). Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian premature di seluruh dunia. Penyakit ini juga menjadi penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Organisasi International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan sedikitnya terdapat

463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia menderita diabetes pada tahun 2019 atau setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama.

Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) telah melakukan riset di tahun 2019 tentang negara yang memiliki jumlah penderita diabetes tertinggi di dunia. Dan Indonesia berada di peringkat ke-7 dari 10 negara teratas dengan jumlah penderita diabetes terbanyak yaitu sebesar 10,7 juta. Indonesia menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara pada daftar tersebut, sehingga dapat diperkirakan besarnya kontribusi Indonesia terhadap kasus diabetes di Asia Tenggara.

Berdasarkan jenis kelamin, IDF memperkirakan prevalensi diabetes di tahun 2019 yaitu 9% pada perempuan dan 9,65% pada laki-laki. Prevalensi diabetes diperkirakan meningkat seiring penambahan umur penduduk menjadi 19,9% atau 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka diprediksi terus meningkat hingga mencapai 578 juta di tahun 2030 dan 700 juta di tahun 2045. Adapun solusi yang dapat diterapkan dalam mengatasi diabetes pada beberapa kalangan dan tetap menerapkan protokol kesehatan adalah membuat aplikasi kesehatan yang dapat diakses masyarakat [1].

Desa Mojo merupakan lokasi sasaran yang kami pilih untuk menerapkan giat yang kami rencanakan. Berdasarkan data yang diperoleh, pada tahun 2020 tercatat penduduk Desa Mojo sekitar 47.604 jiwa yang merupakan desa dengan jumlah penduduk terbanyak di Kecamatan Gubeng. Penduduk Desa Mojo mayoritas berprofesi sebagai karyawan swasta, pengusaha kecil, dan profesi seperti dokter dan polisi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka PKM-PM Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Surabaya telah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul kenali, kelola, kendalikan(3K) diabetmu dan hidup sehat bersama sahabat diabet.

## II. METODE

Metode pendekatan yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat "Kenali, Kelola, dan Kendalikan (3K) Diabetmu dan Hidup Sehat Bersama Sahabat Diabet" adalah metode kualitatif. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati [2]. Untuk mencapai tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan beberapa langkah.

### 1. Pengumpulan Informasi

Mencari berbagai informasi akurat yang berkaitan dengan penyakit diabetes mellitus. Melaksanakan studi literatur di berbagai media. Studi literatur ini dimaksudkan untuk memperkuat kebutuhan masyarakat sasaran. Masyarakat sasaran dalam program ini adalah lansia [3]

### 2. Persiapan pengabdian masyarakat

Persiapan pengabdian masyarakat ini mulai dari pendalaman dan perencanaan aplikasi sahabat diabet, penyerahan proposal dan surat pengantar dari jurusan, kunjungan ke Dinas Kesehatan Surabaya untuk

perizinan kegiatan pengabdian masyarakat, survey tempat dan kunjungan ke puskesmas untuk meminta perizinan dan arahan dari kepala puskesmas untuk pelaksanaan giat kami, dan kunjungan ke desa Mojo untuk pendekatan kepada masyarakat, persiapan penyuluhan mulai dari teknis, operasional sampai tahap evaluasi. Adapun surat pengantar dari instansi, surat rekomendasi dari DPM, dan juga surat rekomendasi dari Dinas Kesehatan telah tertera di lampiran [4].

Terkait aplikasi "Sahabat Diabet", persiapan kami dalam mencari ide dan merancang konsep aplikasi, kami lakukan secara bersama-sama hingga terbentuk suatu konsep aplikasi. Untuk saat ini konsep aplikasi yang telah kami buat masih dalam bentuk tampilan dan untuk merealisasikan tampilan aplikasi tersebut, kami dibantu oleh salah seorang teman dari rekan kami secara sukarela. Walaupun konsep aplikasi yang telah kami rancang masih dalam bentuk tampilan, tetapi kami tetap memperkenalkan kepada para sasaran dalam giat kami dengan tujuan agar sasaran (masyarakat lansia RW.02 Mojo) dapat memiliki gambaran akan teknologi yang telah semakin berkembang sehingga untuk meningkatkan kualitas kesehatan dapat dilakukan secara efisien dengan menggunakan sebuah aplikasi yang dapat membantu pengguna dalam meningkatkan pengetahuan dasar tentang diabetes, menjadi reminder untuk hidup sehat, dapat mengatur jadwal harian seperti kapan melakukan aktivitas olahraga rutin, jadwal makan menu diet, dan juga kapan pengguna dijadwalkan melakukan check up rutin. Pengguna juga bisa membuat catatan di aplikasi ini seperti hasil dari check up rutin sehingga pengguna dapat melihat perkembangan status kesehatannya.

### 3. Pemberian Penyuluhan ke Masyarakat

Dalam serangkaian proses penerapannya ke masyarakat akan didukung dengan pemberian penyuluhan terkait dengan diabetes melitus dan aplikasi sahabat diabet. Dalam pemberian penyuluhan ini kami juga mengadakan game dan quiz yang bertujuan untuk mengetahui seberapa paham masyarakat terhadap penyuluhan yang kami berikan. Manfaat dan efek yang dapat diberikan dengan adanya penyuluhan ini untuk kebaikan masyarakat kedepannya, dan harapan dengan adanya sahabat diabet ini masyarakat bisa mengenal, mengelola, serta mengendalikan kesehatannya dan tetap hidup sehat dirumah.

### 4. Evaluasi

Evaluasi ini bertujuan untuk melihat perkembangan dari Program pengabdian masyarakat yang telah dilakukan. Dalam pelaksanaan program ini, akan dicari tahu dan ditemukan terdapatnya kendala atau tidak. Apabila ditemukan, dilakukan pemecahan dan penyelesaian atas permasalahan tersebut. Evaluasi, pada tahap ini akan dilihat kondisi di tempat sasaran apakah sudah berhasil atau belum program yang telah dilaksanakan.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang Hasil yang dicapai dari pelaksanaan program kreativitas

mahasiswa dengan bidang kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Kenali, Kelola, dan Kendalikan (3K) Diabetmu dan Hidup Sehat Bersama Sahabat Diabet” ini adalah tingkat pengetahuan masyarakat Mojo Rw.02 meningkat melalui game dan pengisian kuis tentang diabetes.

Pengetahuan melalui pengisian kuis tentang diabetes mellitus bervariasi. Skor minimum yang diperoleh yaitu 80 dan skor maksimum yaitu 95 dengan rerata skor pengetahuan yaitu 90. Distribusi subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Kategori Pengetahuan	N	%
Kurang sekali	0	0%
Kurang	0	0%
Cukup	0	0%
Baik	14	100%
Total	14	100%

Menurut hasil penelitian, diketahui bahwa partisipan dapat menangkap dan memahami materi yang dibuktikan dengan seluruh partisipan sebanyak 14 warga (100%) termasuk kategori baik [5].

Maka dari itu, kami merancang konsep aplikasi “Sahabat Diabet” yang membantu penderita diabetes untuk bisa mengenali, mengelola, dan mengendalikan diabetes. Dalam aplikasi yang kami rancang, terdapat beberapa fitur yang menarik. Yaitu:

1. Fitur Edukasi: berisi tentang pengetahuan dasar diabetes, terapi gizi medis, latihan jasmani, terapi farmakologi, dan pemantauan darah.
2. Fitur Atur Jadwal: berisikan kalender untuk mengatur jadwal aktivitas olahraga, check up, dll.
3. Fitur Catatan: berisikan catatan kegiatan yang dilakukan, makanan yang dikonsumsi, hasil check up, dll.
4. Fitur Konsul: berisikan catatan informasi (nomor telepon) rumah sakit terdekat.
5. Fitur Pertanyaan: memberikan klien fasilitas untuk bertanya seputar diabetes.
6. Fitur Perkembangan: berisi tentang catatan perkembangan kesehatan klien

Kami juga berharap ide aplikasi yang kami rancang dapat menjadi acuan untuk hidup sehat

#### IV. PEMBAHASAN

Penyuluhan ini dilaksanakan pada bulan September 2022. Target yang kami harapkan dari penyuluhan ini adalah dengan meningkatnya pengetahuan warga Mojo Rw.02 terutama warga lansia rentan diabet sebagai partisipan dalam penyuluhan ini. Hal ini dapat

dilihat dari keaktifan dan antusias partisipan. Setelah partisipan diberikan edukasi kesehatan mengenai diabetes, partisipan mengikuti game yang dibuat oleh tim mahasiswa pengabdian masyarakat tentang mengelompokkan makanan yang beresiko tinggi diabet dan rendah diabet dengan baik. Dalam penyuluhan ini kami juga mengenalkan tentang konsep aplikasi yang telah kami rancang. Respon masyarakat sasaran cukup positif dan mereka tertarik untuk bisa mencoba aplikasi ini, karena aplikasi ini tergolong efisien dan dapat membuat pola hidup pengguna jauh lebih teratur.

Tak hanya itu, masyarakat juga berpartisipasi dalam pengisian kuis. Kuis ini yang menjadi acuan seberapa jauh partisipan dalam mengerti tentang diabet.

Variabel pengetahuan tentang diabetes mellitus diukur berdasarkan total jawaban benar pada kuis. Kuis berisi 15 pernyataan yang dapat ditentukan dengan memberi tanda apakah pernyataan benar atau salah. Total skor pengetahuan dikategorikan baik (jawaban benar 80-100%), cukup (jawaban benar 65-80%), kurang (jawaban benar 40-65%), dan kurang sekali (jawaban benar <40%).

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Majety, F. A. L. Orquera, D. Edem, and O. Hamdy, “Pharmacological approaches to the prevention of type 2 diabetes mellitus,” *Front. Endocrinol. (Lausanne)*, vol. 14, 2023, doi: 10.3389/fendo.2023.1118848.
- [2] A. Subagyo, *Aplikasi Metode Riset: Praktik Penelitian Kualitatif, Kuantitatif & Mix Methods*, no. October. 2020.
- [3] C. Fox et al., “Update on Prevention of Cardiovascular Disease in Adults With Type 2 Diabetes Mellitus in Light of Recent Evidence: A Scientific Statement From the American Heart Association and the American Diabetes Association,” *Circulation*, 2015, doi: 10.1161/CIR.0000000000000230.
- [4] Trisninawati, “Peran Employee Engagement Sebagai Pemeditasi Pada Pengaruh Keadilan Distributif, Keadilan Prosedural, Dan Persepsi Dukungan Organisasi Pada Kinerja In Role dan Extra Role,” *Disertasi*, pp. 1–292, 2022.
- [5] S. Thipsawat, “Intervention for Prevention of Type 2 Diabetes Mellitus Among Prediabetes: A Review of the Literature,” *SAGE Open Nurs.*, vol. 9, 2023, doi: 10.1177/23779608231175581.