

Edukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Diabetes Mellitus Tipe-2

Education to Increase Students' Knowledge About Type-2 Diabetes Mellitus

Devi Savitri Effendy¹, Sri Kaltsum Fadilat. AR², Nilam Husnul Khatima^{3*}, Ninda Garnawati⁴, Amalia Darma Munandar⁵, Yonathan Mendila⁶, Harleli⁷, Febriana Muchtar⁸, Hariati Lestari⁹, Hartati Bahar¹⁰, Suhadi¹¹

¹Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

²⁻¹¹ Program studi Gizi, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

nilamhusnulkhatima03@email.com^{3*}

Alamat: Kampus Hijau Bumi Tridharma, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara 93232

Koresponden penulis: nilamhusnulkhatima03@email.com

Article History:

Received: November 12, 2024;

Revised: November 26, 2024;

Accepted: Desember 10, 2024;

Published: Desember 12, 2024;

Keywords: prevention of type 2 diabetes mellitus (T2DM), risk factors, lifestyle

Abstract: Diabetes mellitus (DM) is a metabolic disease whose prevalence is increasing due to changes in lifestyle, especially among the younger generation, including students. Unhealthy habits such as a high-calorie diet, lack of physical activity, and high levels of stress can increase the risk of developing DM. Currently, DM is the seventh leading cause of death worldwide, with type 2 diabetes mellitus (T2DM) being the largest cause of death. Based on the Southeast Sulawesi Health Profile, DM is ranked fifth out of the ten most common diseases in Southeast Sulawesi with a total of 13,946 sufferers. The increase in the number of people with type 2 diabetes mellitus is a serious global health threat. Therefore, it is important to prevent the prevalence of DM through preventive and promotive actions. One promotional activity that can be carried out is to educate, encourage change and increase knowledge about healthy lifestyles so that the occurrence of disease or bad health conditions in the future can be prevented.

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolik yang prevalensinya semakin meningkat akibat perubahan gaya hidup, terutama di kalangan generasi muda, termasuk pelajar. Kebiasaan tidak sehat seperti pola makan tinggi kalori, kurang aktivitas fisik, dan tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko terkena DM. Saat ini DM menduduki peringkat ketujuh penyebab kematian di seluruh dunia, dengan diabetes melitus tipe 2 (T2DM) menjadi penyebab kasus terbesar. Berdasarkan Profil Kesehatan Sultra, DM menduduki peringkat kelima dari sepuluh penyakit terbanyak di Sultra dengan jumlah penderitanya sebanyak 13.946 jiwa. Peningkatan jumlah penderita diabetes melitus tipe 2 merupakan ancaman kesehatan global yang serius. Oleh karena itu, penting untuk mencegah prevalensi DM melalui tindakan preventif dan promotif. Salah satu kegiatan promosi yang dapat dilakukan adalah dengan mengedukasi, mendorong perubahan dan meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat sehingga terjadinya penyakit atau kondisi kesehatan yang buruk di kemudian hari dapat dicegah.

Kata kunci: pencegahan diabetes melitus tipe 2 (DMT2), faktor risiko, gaya hidup

1. PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat merupakan bagian penting dari kebutuhan manusia yang dapat berubah sesuai perkembangan zaman dan keinginan setiap orang untuk memperbaiki pola hidup mereka. Saat ini, banyak orang yang sering mengabaikan aspek kesehatan dalam gaya hidup mereka, terutama dalam hal pola makan. Konsumsi makanan yang tinggi lemak, garam,

dan gula sudah menjadi hal biasa, begitu pula dengan kebiasaan gaya hidup yang kurang sehat. Akibatnya, jumlah penyakit seperti diabetes dan penyakit degeneratif lainnya semakin meningkat di masyarakat (Cantika et al., 2024).

Diabetes mellitus merupakan penyakit jangka panjang yang terjadi akibat kadar gula darah yang lebih tinggi dari normal. Penyakit ini umumnya dipengaruhi oleh dua jenis faktor risiko. Pertama, faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga yang menderita diabetes. Kedua, faktor yang dapat diubah, seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, hipertensi, masalah kolesterol, serta pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan rendah serat (Sutomo, 2023).

Asia Tenggara, termasuk Indonesia, berada di peringkat ketiga dunia untuk kasus diabetes dengan prevalensi 11,3%. Indonesia sendiri berada di urutan ketujuh global dalam jumlah penderita diabetes, dan menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara yang ada dalam daftar tersebut. Ini menunjukkan bahwa Indonesia berperan besar dalam jumlah kasus diabetes di kawasan ini. Menurut perkiraan WHO, kasus diabetes di Indonesia yang pada tahun 2000 sekitar 8,4 juta, diperkirakan akan bertambah kurang lebih menjadi 21,3 juta pada tahun 2030. Data dari World Diabetes Association pula memprediksi jumlah penderita diabetes di Indonesia akan meningkat dari 9,1 juta pada tahun 2014 menjadi 14,1 juta pada tahun 2035 (Resti & Cahyati, 2022).

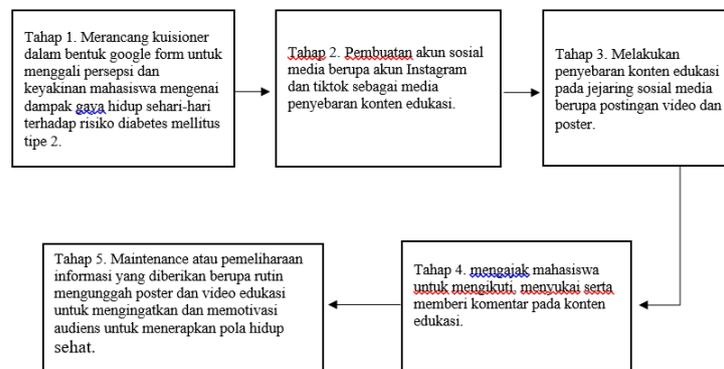
Diabetes adalah penyakit serius yang terjadi ketika tubuh tidak cukup memproduksi insulin atau tidak dapat menggunakan insulin dengan baik. Di Indonesia, diabetes menjadi penyebab kematian terbesar ketiga, dengan persentase 6,7%, setelah stroke (21,1%) dan penyakit jantung (12,9%). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi diabetes di Indonesia adalah 1,5%. Angka ini meningkat menjadi 2,0% pada Riskesdas 2018, menunjukkan kenaikan 0,5%. Selain itu, prevalensi diabetes berdasarkan pemeriksaan darah pada orang berusia di atas 15 tahun naik dari 6,9% menjadi 8,5% pada tahun 2018, yang menunjukkan adanya sekitar 25% kasus baru penderita diabetes.

Menurut laporan Dinkes Provinsi Sultra, penyakit DM merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular yang paling banyak, berada di urutan kedua dengan 3.710 kasus pada tahun 2018. Jumlah kasus PTM terus bertambah di tiap tahun dan kebiasaan makan bahkan gaya hidup modern menjadi penyebab penyakit DM (Muhammad Fikar et al., 2024).

Berdasarkan hal ini, edukasi mengenai diabetes melitus tipe-2 pada kalangan generasi muda dengan mengambil setting pengguna sosial media dari mahasiswa Universitas Halu Oleo sebagai bentuk preventif menjadi penting untuk dilakukan. Tujuan edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa pengguna sosial media tentang diabetes melitus tipe-2.

2. METODE

Perancangan kuisisioner merupakan langkah awal dalam penyusunan program video dan poster edukasi ini. Kuisisioner dirancang menggunakan metode Health Belief Model (HBM) yang pertama kali dikembangkan oleh psikolog sosial dari Dinas Kesehatan Masyarakat Amerika Serikat, yaitu Irwin M. Rosenstock pada tahun 1950-an (Suryani & Purwodiharjo, 2021). Kuisisioner ini dirancang untuk menggali persepsi dan keyakinan mahasiswa mengenai dampak gaya hidup sehari-hari terhadap risiko diabetes mellitus tipe 2. Berdasarkan hasil analisis situasi maka dirancang program edukasi terkait Diabetes Melitus Tipe 2 pada Mahasiswa. Tahap kedua, pembuatan akun sosial media berupa akun Instagram dan tiktok sebagai media penyebaran konten edukasi, pembuatan media edukasi berupa poster dan video. Tahap ketiga, yaitu melakukan penyebaran konten edukasi. Tahap keempat, adalah mengajak mahasiswa untuk mengikuti, menyukai serta memberi komentar pada konten edukasi. Tahap kelima, yaitu maintenance atau pemeliharaan informasi yang diberikan berupa rutin mengunggah poster dan video edukasi untuk mengingatkan dan memotivasi audiens untuk menerapkan pola hidup sehat. Berikut ini adalah kerangka konsep program yang dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Bagan 1 Kerangka Konsep Program

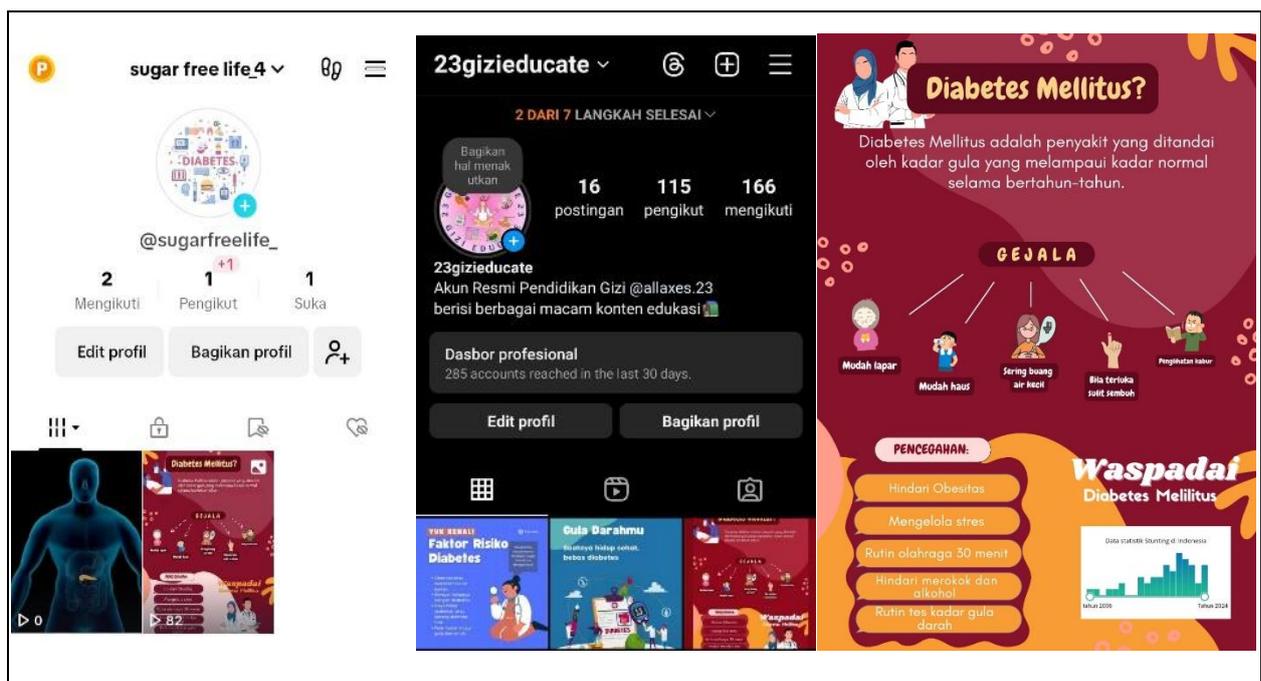
3. HASIL

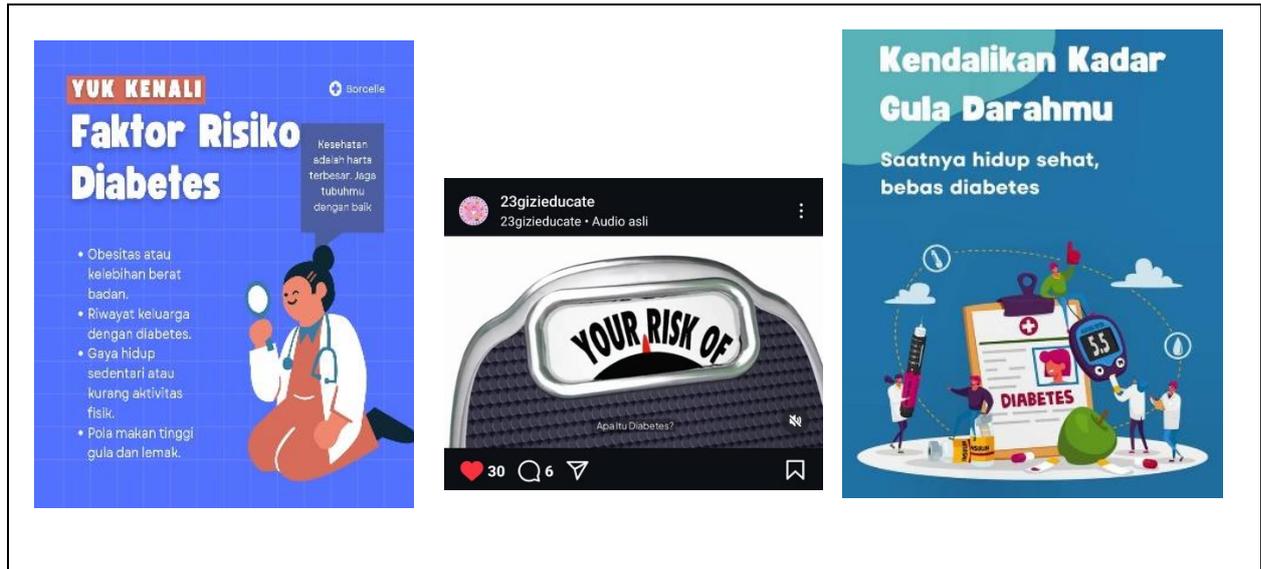
Program edukasi ini dimulai dengan penyebaran kuisisioner dengan membagikan link *Google Form* melalui grup whatsapp atau *direct message*. Tujuannya adalah untuk mendapatkan informasi awal tentang pengetahuan dan persepsi mahasiswa mengenai diabetes mellitus. Hasil analisis situasi menyimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa bahwa kemungkinan mereka terkena diabetes adalah rendah, dikarenakan faktor usia yang masih muda dan tubuh yang sehat. Pola makan umumnya buruk dimana frekuensi konsumsi

mahasiswa makanan cepat saji dan minuman manis adalah tinggi. Dalam hal persepsi keparahan yang dirasakan, sebagian besar mahasiswa sudah menyadari bahwa diabetes adalah penyakit serius yang bisa menyebabkan masalah jangka panjang. Namun, hanya sebagian kecil mahasiswa yang benar-benar memahami dampaknya dengan baik. Masih banyak mahasiswa berpikir bahwa diabetes hanya mungkin dialami oleh pada orang lanjut usia.

Program ini melibatkan 24 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UHO yang berusia antara 18-22 tahun. Untuk mencapai tujuan program, digunakan media video edukasi yang disebarluaskan melalui media sosial Instagram dan Tiktok. Isi video edukasi meliputi penjelasan singkat tentang Diabetes melitus tipe-2 yang mencakup pengertian, penyebab dan faktor risiko, gejala diabetes, komplikasi, dan pencegahan diabetes melitus tipe-2. Tujuan penggunaan media sosial adalah untuk menguatkan pesan-pesan yang telah disampaikan melalui kampanye video edukasi.

Poster adalah gambar dengan pesan singkat untuk mempengaruhi orang agar tertarik dan melakukan sesuatu. Poster bisa digunakan sebagai cara untuk mengingatkan pesan yang telah diberikan sebelumnya (Sutrisno & Sinanto, 2022). Poster yang kami kembangkan berisi pengertian, gejala dan cara pencegahan diabetes melitus tipe-2 serta mengajak target untuk mengendalikan kadar gula darah dan mengenali faktor risiko diabetes melitus tipe-2. Dengan memasukan pesan-pesan sederhana seperti "Mengetahui apa itu diabetes mellitus dan mengenali faktor risikonya" serta "Kendalikan kadar gula darahmu" poster ini memberikan informasi dan mendorong mahasiswa untuk segera mengambil tindakan pencegahan.





Gambar 2. Sosial Media, Video Edukasi dan Poster sebagai Media Edukasi

4. DISKUSI

Program edukasi mengenai diabetes mellitus (DM) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UHO menunjukkan potensi dan tantangan dalam memanfaatkan media digital serta komunikasi visual untuk promosi kesehatan. Penggunaan Instagram dan TikTok sebagai platform edukasi terbukti relevan, mengingat tingginya keterlibatan mahasiswa dengan media sosial. Program ini memanfaatkan aksesibilitas dan interaktivitas platform tersebut untuk menyebarkan video edukasi singkat yang mencakup topik penting tentang DM. Hal ini sejalan dengan penelitian Saragih dan Andayani (2022), yang menunjukkan bahwa 90% remaja di seluruh dunia menggunakan media sosial setiap hari, dan media sosial efektif dalam menyebarkan informasi. Namun, seperti yang dicatat oleh Rabindra dan Mutiara Sari (2024), keterbatasan seperti kurangnya interaksi personal dan tingkat literasi digital yang bervariasi dapat menghambat dampak penuh kampanye media sosial.

Untuk mengatasi keterbatasan media sosial, poster digunakan sebagai media tambahan. Poster merupakan alat yang efektif untuk pembelajaran visual, menawarkan pesan yang ringkas dan menarik secara visual yang memperkuat poin-poin edukasi utama. Penggunaan poster membantu menjembatani kesenjangan komunikasi dengan menyediakan informasi statis yang dapat diakses oleh mahasiswa secara berulang. Dalam kegiatan edukasi ini, pesan-pesan sederhana, seperti mengenali faktor risiko DM dan mempromosikan pengendalian gula darah, yang ditampilkan dalam poster berfungsi sebagai pengingat dan ajakan untuk bertindak. Kombinasi penggunaan media sosial dan poster menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam kesadaran dan persepsi mahasiswa terhadap DM. Sebagian besar peserta (94,7%)

melaporkan pemahaman yang lebih baik tentang tingkat keparahan dan risiko DM. Selain itu, fokus poster pada solusi praktis, seperti memilih camilan yang lebih sehat, mendorong rasa percaya diri dalam mengadopsi gaya hidup sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang kami gunakan efektif dalam menjangkau dan mendidik para pemuda tentang pencegahan penyakit kronis

Meskipun program ini mencapai tujuannya, beberapa tantangan muncul, diantaranya adalah **Pertama**, kesenjangan digital dimana tidak semua mahasiswa memiliki akses yang sama terhadap alat digital, sehingga perlu memastikan akses informasi kesehatan yang merata. **Kedua**, keberlanjutan dimana perubahan perilaku jangka panjang memerlukan penguatan yang berkelanjutan, yang mungkin sulit dilakukan melalui program edukasi jangka pendek.

Untuk mengatasi masalah ini, kegiatan edukasi di masa depan sebaiknya: 1) mengintegrasikan komponen interaktif, seperti webinar atau diskusi kelompok, untuk meningkatkan keterlibatan dan memberikan kesempatan pembelajaran personal. 2) memperluas akses ke sumber daya, seperti materi cetak untuk mahasiswa yang memiliki keterbatasan akses internet. 3) memantau dan mengevaluasi hasil jangka panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku.

5. KESIMPULAN

Program edukasi ini menunjukkan bahwa penggunaan kombinasi media digital dan visual dapat secara efektif meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku di kalangan mahasiswa terkait pencegahan Diabetes Melitus. Dengan mengatasi kesalahpahaman dan memberikan panduan yang dapat dilakukan, program ini berhasil memberdayakan mahasiswa untuk mengambil langkah pencegahan. Upaya di masa depan sebaiknya membangun temuan ini untuk mengembangkan strategi promosi kesehatan yang lebih inklusif dan berkelanjutan.

Pengakuan/Acknowledgements

Terima kasih kami ucapkan kepada dosen pengampu mata kuliah Pendidikan Gizi Ibu Devi Savitri Effendy, SKM., M.Kes.,Ph.D yang telah memberikan tugas dan arahan kepada kelompok kami sehingga kami bisa menyelesaikan tugas ini dengan baik. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada responden-responden yang telah bersedia berkontribusi pada tugas kelompok kami.

DAFTAR PUSTAKA

- Cantika, A. P., Yuvi, A., Handika, B., Nugroho, T., Handayani, D. T., Azmi, K., Aziza, N., Pratama, M. D., Hasan, M. F., Virati Praba, Z., Masyarakat, K., & Semarang, U. N. (2024). Pengaruh Pola Hidup Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni UNNES terhadap Risiko Diabetes Miletus. *Jurnal Analis*, 3(2), 206–221. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Muhammad Fikar, Eman Sulaiman, Mustafa, & La Ode Liaumin Azim. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari Tahun 2023. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.80>
- Rabindra Aldyan Bintang Mustofa, & Mutiara Sari. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Mental Melalui Media Sosial dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat pada Remaja. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(3), 212–223.
- Resti, H. Y., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Diabetes Melitus Pada Usia Produktif Di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 6(3), 350–361. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Saragih, A. N. R., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1 Medan. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.47034/ppk.v4i1.5996>
- Suryani, A. O., & Purwodiharjo, O. M. (2021). Aplikasi Health Belief Model Dalam Penanganan Pandemi Covid-19 Di Provinsi Dki Jakarta. *Jurnal Perkotaan*, 12(1), 21–38. <https://doi.org/10.25170/perkotaan.v12i1.1262>
- Sutomo, N. H. P. (2023). PENGARUH KONSUMSI TISANE DAUN BELIMBING WULUH TERHADAP PERUBAHAN KADAR GULA DALAM DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2. *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 27(3), 146–148. [https://doi.org/10.1016/s1138-3593\(01\)73932-9](https://doi.org/10.1016/s1138-3593(01)73932-9)
- Sutrisno, S., & Sinanto, R. A. (2022). Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan : Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.129>