

Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Penyintas Diabetes Melitus di Kota Kupang

Maria Magdalena Dwi Wahyuni¹, Indriati Andolita Tedju Hinga², Helena Antonia Ema Tukan³, Fernanda Inggrit Menge Rugu⁴, Jihan Nabilah Safitri⁵, Teresha Anastasia Diaz⁶, Putri Mey Mira Bunga⁷, Zakariaz Doko Patty⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Helena Antonia Ema Tukan

E-mail: nonitukan082@gmail.com

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang membutuhkan penanganan jangka panjang. Pengetahuan pasien sangat berpengaruh dalam pengelolaan mandiri penyakit ini guna mencegah komplikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita Diabetes Melitus melalui edukasi mengenai penanganan Diabetes Melitus. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode diskusi kelompok terfokus (FGD) dengan alat bantu media video edukasi. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan secara personal pada sasaran 10 orang penyintas diabetes melitus dan keluarganya di Kota Kupang. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 28,3% setelah penyuluhan dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa metode yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman responden tentang penanganan Diabetes Melitus. Oleh karena itu, metode ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif strategi edukasi kesehatan yang menarik, mudah dipahami, dan berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.

Kata kunci - diabetes melitus, kualitas hidup, penyakit kronis, pengetahuan, penyuluhan

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that requires long-term treatment. Patient knowledge is very influential in the independent management of this disease to prevent complications. This community service activity aims to improve the quality of life of people with Diabetes Mellitus through education about the treatment of Diabetes Mellitus. This counseling activity uses the focused group discussion (FGD) method with educational video media tools. The implementation of counseling was carried out personally on the target of 10 diabetes mellitus survivors and their families in Kupang City. The results of the analysis showed an increase in the average knowledge score of 28.3% after the extension was carried out. This shows that the method is effective in improving respondents' understanding of the treatment of Diabetes Mellitus. Therefore, this method can be considered as an alternative health education strategy that is interesting, easy to understand, and has a positive impact on improving public knowledge.

Keywords - diabetes mellitus, quality of life, chronic disease, knowledge, counseling

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang dapat diderita seumur hidup yang disebabkan oleh perubahan metabolisme dalam organ pankreas yang ditandai dengan peningkatan gula darah atau yang biasanya disebut hiperglikemia (Ardiani et al., 2021) Banyak orang yang baru menyadari mengidap diabetes setelah gejalanya memburuk, karena sering terdeteksi terlambat dan dapat merusak berbagai organ penting seperti ginjal, saraf, mata, jantung dan pembuluh darah, hal inilah yang menyebabkan diabetes melitus dikenal dengan sebutan "Mother Of Disease". Jika tidak dikendalikan dengan baik, diabetes dapat berdampak luas pada kualitas hidup penderitanya dan meningkatkan risiko kematian. Diabetes melitus tidak banyak terjadi di usia dewasa, tapi juga dapat terjadi di usia remaja (Fitriyani & Kurniasari, 2022).

Menurut data International Diabetes Federation (IDF), jumlah total orang dengan Diabetes Melitus di seluruh dunia berkisar 589 juta dan pada tahun 2050, proyeksi IDF menunjukkan bahwa 1 dari 8 orang dewasa, sekitar 853 juta, akan hidup dengan diabetes atau terjadi peningkatan sebesar 46%. Lebih dari 4 per 5 orang dewasa (81%) penderita diabetes tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Berdasarkan data laporan Survey Kesehatan Indonesia, Prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan diagnosis dokter pada tahun 2023 berjumlah 877.531 jiwa, dengan provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Jawa Barat dengan jumlah 156.977 jiwa diikuti oleh Jawa timur sebesar 130.683 jiwa. Sekitar 72,7% dari prevalensi Diabetes Melitus tersebut berusia ≥ 15 tahun.

Pada provinsi NTT, prevalensi Diabetes Melitus berdasarkan diagnosis dokter berjumlah 17.550. Sedangkan menurut data Profil Kesehatan Kota Kupang Pada tahun 2023 penderita diabetes Melitus berjumlah 5.269, dengan puskesmas dengan penderita tertinggi adalah Puskesmas Oesapa sekitar 901 jiwa.

Secara umum diabetes terbagi atas 2 yaitu; diabetes tipe 1 dan diabetes tipe 2. Pada diabetes tipe 1 pankreas tidak atau kurang dalam memproduksi insulin. Sedangkan, diabetes melitus tipe 2 terjadi karena resistensi insulin atau berkurangnya sensitivitas terhadap insulin (Faida & Santik, 2020). Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama yang berkaitan dengan gaya hidup. Faktor risiko diabetes melitus dapat dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu faktor yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah umumnya berkaitan dengan gaya hidup sehari-hari. Salah satu faktor utama adalah obesitas, yaitu kelebihan lemak tubuh yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan kalori dan aktivitas fisik. Obesitas ditandai dengan indeks massa tubuh (IMT) ≥ 25 kg/m² atau ukuran lingkar perut ≥ 80 cm untuk wanita dan ≥ 90 cm untuk pria. Kondisi ini secara signifikan meningkatkan risiko seseorang terkena diabetes.

Selain obesitas, kurangnya aktivitas fisik juga merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan risiko diabetes. Orang yang jarang berolahraga cenderung memiliki sensitivitas insulin yang rendah, sedangkan aktivitas fisik yang rutin dapat membantu membakar kalori dan meningkatkan sensitivitas insulin dalam tubuh. Faktor risiko lainnya adalah hipertensi. Penderita tekanan darah tinggi memiliki risiko lebih dari dua kali lipat untuk mengembangkan diabetes tipe 2. Hal ini disebabkan karena hipertensi dapat merusak saraf yang mengatur kadar gula darah serta merusak dinding pembuluh darah yang menyuplai pankreas.

Merokok juga menjadi salah satu penyebab meningkatnya risiko diabetes. Zat nikotin dan bahan kimia lain dalam rokok dapat menurunkan sensitivitas insulin dan meningkatkan kadar glukosa darah, serta mempercepat timbulnya komplikasi akibat diabetes. Selain itu, stres yang tidak terkelola juga dapat menjadi pemicu meningkatnya risiko diabetes. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat dan pengelolaan stres yang efektif sangat penting untuk menurunkan kemungkinan terjadinya penyakit ini (Utomo et al., 2020).

Selain faktor yang berkaitan dengan gaya hidup yang dapat diubah, terdapat pula faktor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor-faktor ini mencakup riwayat keluarga dengan diabetes melitus atau faktor genetik, usia, jenis kelamin, riwayat diabetes gestasional, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Meskipun tidak dapat dihindari, faktor-faktor ini tetap penting untuk diperhatikan dalam rangka

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

melakukan deteksi dini dan pencegahan terhadap diabetes melitus. Kesadaran akan kedua jenis faktor risiko ini sangat penting agar individu dapat mengambil langkah yang tepat dalam menjaga kesehatannya.

Pengetahuan sangat penting untuk manajemen perawatan diri pada pasien Diabetes Melitus. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herwanti & Lalang di Puskesmas Oesapa, Kota Kupang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara karakteristik pasien (seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan) dan pengendalian diri pasien Diabetes Melitus. Namun, ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pasien tentang Diabetes Melitus dan pengendalian diri mereka (nilai $p = 0,049 < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan pasien tentang Diabetes Melitus Pasien dengan pengetahuan yang baik tahu betapa pentingnya menjaga kadar gula darah mereka, mengubah diet mereka, berolahraga secara teratur, merawat kaki mereka, dan mematuhi perawatan mereka. Ini meningkatkan kualitas hidup pasien dan mencegah komplikasi.

Peningkatan pengetahuan pasien tentang Diabetes Melitus, termasuk manajemen sehari-hari, penyebab, gejala, dan komplikasi, sangat penting untuk keberhasilan perawatan mandiri dan pengendalian penyakit. Oleh karena itu, perlu intervensi kesehatan masyarakat adalah edukasi kesehatan yang berkelanjutan dan menyeluruh dalam meningkatkan kualitas hidup penderita diabetes melitus. Hal ini tidak hanya mencakup aspek medis semata, tetapi juga melibatkan pengelolaan diabetes yang komprehensif, seperti pengaturan pola makan yang seimbang, penerapan langkah-langkah pencegahan sejak dini, kepatuhan terhadap pengobatan yang direkomendasikan, serta pembentukan gaya hidup sehat yang konsisten. Pendekatan ini penting untuk mengendalikan kadar gula darah, mencegah komplikasi jangka panjang, dan mendukung penyintas diabetes melitus dalam menjalani kehidupan yang lebih produktif dan bermakna.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Maret-April 2025. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode diskusi kelompok terfokus (FGD) dengan alat bantu media video edukatif. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan secara personal pada sasaran 10 orang penyintas diabetes melitus dan keluarganya di Kota Kupang mengenai penanganan diabetes melitus yang tepat.

Penerapan diskusi kelompok terfokus (FGD) dilakukan secara langsung pada penyintas dan keluarganya, dalam memberikan penjelasan materi edukatif, dengan sesi diskusi untuk memperdalam pemahaman mengenai pengelolaan diabetes, yang mencakup aspek pola makan, pengobatan, dan gaya hidup sehat. Edukasi juga disampaikan menggunakan alat bantu media video edukatif yang diputar secara individual kepada setiap partisipan. Video edukatif tersebut berisi tentang penjelasan mengenai kadar gula darah yang normal, obat dan terapi pada penderita Diabetes Melitus, pola makan yang harus diterapkan, makanan dan minuman yang harus dihindari, dampak psikologis, hingga komplikasi jangka panjang apabila Diabetes Melitus tidak ditangani dengan tepat.

Partisipan yang mengikuti kegiatan ini adalah orang yang telah didiagnosis terkena Diabetes Melitus. Keberhasilan kegiatan ini diukur dengan memberikan kuesioner pre-test pada awal kegiatan dan post-test pada akhir kegiatan. Hal ini dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan ini melalui peningkatan pengetahuan partisipan terhadap manajemen Diabetes Melitus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh partisipan yang telah didiagnosa diabetes melitus sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman partisipan mengenai penanganan dan manajemen Diabetes Melitus. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode diskusi kelompok terfokus (FGD) dengan memanfaatkan alat bantu media video yang berisi penjelasan tentang kadar gula darah yang normal, obat dan terapi pada penderita Diabetes Melitus, pola makan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

yang harus diterapkan, makanan dan minuman yang harus dihindari, dampak psikologis, hingga komplikasi jangka panjang apabila Diabetes Melitus tidak ditangani dengan tepat.

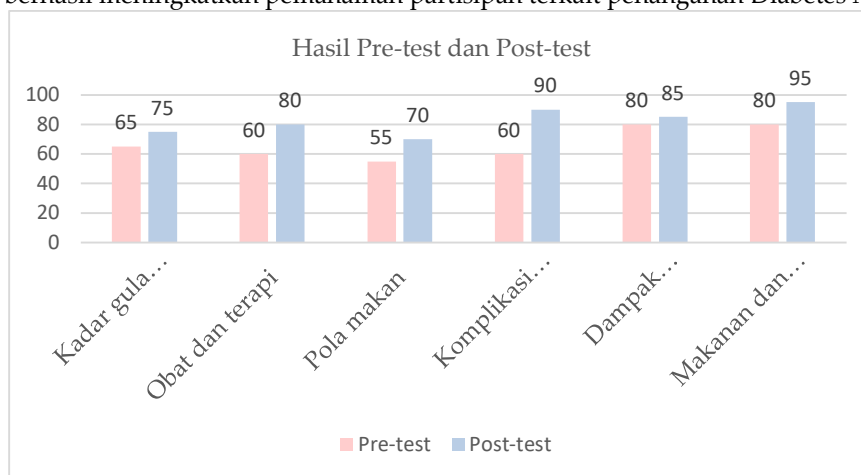


Gambar 1 .

Kegiatan Edukasi Peningkatan Kualitas Hidup Penyintas Diabetes Melitus di Kota Kupang

Setelah pemutaran video edukatif, setiap partisipan diberikan penjelasan lanjutan secara langsung oleh edukator. Sesi ini tidak hanya berfungsi untuk memperdalam pemahaman terkait materi Diabetes Melitus, tetapi juga menjadi ruang interaktif bagi partisipan untuk mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan hal-hal yang belum mereka pahami. Melalui pendekatan ini, terbangun hubungan yang lebih dekat dan harmonis antara edukator dan partisipan. Kedekatan ini secara tidak langsung meningkatkan kepercayaan dan penerimaan partisipan terhadap informasi yang disampaikan, sehingga pesan edukasi lebih mudah dipahami, diterima, dan diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi kegiatan edukasi yang diberikan dengan pengisian kuesioner sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) sesi edukasi oleh partisipan. Kuesioner tersebut terdiri dari 6 pertanyaan yang dirancang untuk menguji pemahaman peserta terhadap informasi yang telah disampaikan, baik melalui video edukatif maupun penjelasan langsung oleh edukator. Analisis terhadap hasil pretest dan posttest dilakukan untuk membandingkan tingkat pengetahuan partisipan sebelum dan setelah menerima edukasi. Perbandingan ini memberikan gambaran yang jelas mengenai sejauh mana edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman partisipan terkait penanganan Diabetes Melitus.



Gambar 2

Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Peningkatan Kualitas Hidup Penyintas Diabetes Melitus di Kota Kupang

Berdasarkan data pada grafik diatas, terlihat adanya peningkatan skor pada seluruh aspek pengetahuan setelah intervensi dilakukan. Peningkatan paling menonjol terjadi pada pertanyaan mengenai komplikasi jangka panjang serta makanan dan minuman yang harus dihindari, yang menunjukkan bahwa peserta memperoleh pemahaman baru yang lebih mendalam terkait risiko jangka panjang dan pentingnya pengendalian konsumsi. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukasi perorangan berbasis media video tidak hanya mampu meningkatkan pengetahuan secara umum, tetapi juga efektif dalam menyorot topik-topik yang sebelumnya kurang dipahami oleh peserta. Oleh karena itu pemanfaatan alat bantu penyuluhan berupa media video dapat menjadi salah satu alternatif metode edukasi yang efisien dan aplikatif dalam program pencegahan dan pengendalian diabetes melitus di masyarakat.

KESIMPULAN

Upaya peningkatan kualitas hidup yang telah dilakukan terhadap 10 orang penyintas diabetes melitus melalui metode FGD dengan alat bantu media video edukatif, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi mengenai Diabetes Melitus. Seluruh partisipan mengalami peningkatan skor post-test dibandingkan dengan skor pre-test, dengan rata-rata kenaikan sebesar 28,3 poin. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode FGD dengan alat bantu media video edukasi yang disampaikan secara individual efektif dalam meningkatkan pemahaman partisipan tentang penanganan Diabetes Melitus. Oleh karena itu, metode ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif strategi edukasi kesehatan yang menarik, mudah dipahami, dan berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini, para penyintas diabetes melitus beserta keluarganya yang sudah berpartisipasi aktif pada pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, pola diet, dan aktifitas fisik dalam penanganan diabetes melitus pada masa pandemi COVID-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1–12.
- Faida, A. N., & Santik, Y. D. P. (2020). Kejadian diabetes melitus tipe I pada usia 10-30 tahun. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(1), 33–42.
- Fitriyani, W., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Media Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Diabetes Mellitus pada Remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 190–195.
- Herwanti, E., & Lalang, E. J. S. (2022). Hubungan Karakteristik dan Pengetahuan Pasien Diabetes Melitus dengan Self Care Management. *Flobamora Nursing Journal*, 2(1), 1–15.
- International Diabetes Federation (IDF). (2025). IDF Diabetic Atlas 11th edition. IDF 2025. <https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/>. Diakses pada tanggal 2025.
- Ismail, L., Materwala, H., & Al Kaabi, J. (2021). Association of risk factors with type 2 diabetes: A systematic review. *Computational and structural biotechnology journal*, 19, 1759–1785. <https://doi.org/10.1016/j.csbj.2021.03.003>
- Kusuma, E., Nastiti, A. D., Puspitasari, R., & Handayani, D. (2022). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Diabetes Mellitus Serta Skrining Penderita Diabetes Mellitus.
- Shabina, et all. (2024) Focus Group Discussion: An Emerging Qualitative Tool for Educational Research. *International Journal of Research and Review*, 11(9), 302-308. DOI: <https://doi.org/10.52403/ijrr.20240932>

- Utomo, A. A., Rahmah, S., & Amalia, R. (2020). Faktor risiko diabetes mellitus tipe 2: A systematic review. *AN-NUR: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 44–53.
- Wahyurin, I. S., Purnamasari, A. D., & Khoiriani, I. N. (2021). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Diabetes Mellitus pada Kader Kesehatan Posyandu Lansia Aisyiyah Karanglewas Kidul. *Jurnal of Community Health Development*, 2(2), 49-56.
- Widiasari, K. R., Wijaya, I. M. K., & Suputra, P. A. (2021). Diabetes Melitus Tipe 2: Faktor Risiko, Diagnosis, Dan Tatalaksana. *Ganesha Medicina*, 1(2), 114-120.