

Peningkatan Upaya *Preventif* Kesehatan Remaja melalui *Screening* dan *Konseling Diabetes Mellitus*

Asnuddin¹, Roni², Arsad³, Wilda Rezki Pratiwi⁴

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan¹, Program Studi S1 Kebidanan^{2,4}

Program Studi D4 Kesehatan Gigi³

Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap

e-mail: asnuddin20@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan yang ditandai oleh perubahan besar secara fisik, emosional, dan sosial, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan seperti Diabetes Mellitus (DM) tipe 2. Lonjakan kasus DM pada usia muda dipengaruhi oleh pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup tidak sehat. Sayangnya, kesadaran remaja tentang risiko dan dampak DM masih rendah. Untuk mengatasi hal ini, dilakukan pengabdian masyarakat melalui kegiatan skrining dan konseling mengenai manajemen serta pencegahan DM menggunakan media lembar balik edukatif. Kegiatan ini bertujuan mendeteksi risiko DM sejak dini serta meningkatkan pemahaman remaja dalam mengelola dan mencegah DM secara mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara signifikan (nilai sig $0,003 < 0,05$), membuktikan bahwa konseling memberikan dampak positif terhadap pemahaman remaja tentang DM.

Kata Kunci: *Diabetes Melitus, Remaja, screening dan konseling.*

Abstract

Adolescence is a critical phase of life marked by significant physical, emotional, and social changes, which increase vulnerability to health issues such as Type 2 Diabetes Mellitus (DM). The rising incidence of DM among young people is influenced by poor dietary habits, lack of physical activity, and unhealthy lifestyles. Unfortunately, adolescents often lack awareness about the risks and consequences of DM. To address this, a community service initiative was conducted involving health screening and counseling on DM management and prevention using educational flipcharts. This activity aimed to detect early risk factors and enhance adolescents' understanding of how to independently manage and prevent DM. Evaluation results indicated a significant improvement in knowledge ($p\text{-value } 0.003 < 0.05$), demonstrating that counseling had a positive impact on adolescents' awareness and comprehension of diabetes management and prevention.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus; Adolescents; Screening and Counseling.*

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit kronis yang terjadi akibat gangguan metabolisme, terutama berkaitan dengan ketidakmampuan tubuh dalam memproduksi atau menggunakan insulin secara efektif. Insulin adalah

hormon yang berperan penting dalam mengatur kadar gula darah. Ketika insulin tidak cukup atau tidak bekerja dengan baik, kadar gula dalam darah meningkat, yang disebut hiperglikemia (Ayu et al., 2024).

Komplikasi diabetes meliputi kerusakan pembuluh darah, gangguan penglihatan, gagal ginjal, penyakit jantung, hingga amputasi. Namun, melalui pendekatan yang tepat seperti deteksi dini, perubahan gaya hidup, dan pengelolaan medis yang baik, dampaknya dapat diminimalkan. Intervensi seperti edukasi dan konseling tentang diabetes juga penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama pada kelompok usia muda (Danarsih et al., 2023).

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang krusial, ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Perubahan ini menjadikan remaja lebih rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan, termasuk penyakit tidak menular seperti Diabetes Mellitus (DM). Dalam beberapa tahun terakhir, peningkatan kasus DM, khususnya tipe 2, pada kelompok usia muda menjadi perhatian serius. Faktor-faktor seperti pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan perubahan gaya hidup modern berkontribusi terhadap tren ini (A.A Gede Budhitresna, Sri Ratna Dewi, 2024).

Sayangnya, banyak remaja yang kurang memahami risiko dan dampak dari DM. Kesanadaan terhadap pentingnya gaya hidup sehat, termasuk deteksi dini dan pencegahan, masih rendah. Padahal, tanpa intervensi yang tepat, DM dapat menimbulkan komplikasi serius, seperti gangguan jantung, kerusakan ginjal, dan masalah penglihatan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dini melalui skrining kesehatan menjadi langkah strategis untuk mendeteksi potensi risiko dan memberikan intervensi secara dini (Listrikawati et al., 2024).

Pada 2022, terdapat sekitar 1,52 juta penderita diabetes tipe 1 berusia di bawah 20 tahun secara global, mewakili sekitar 17% dari total kasus tipe 1. Prevalensi diabetes tipe 2, yang terkait dengan gaya hidup, juga terus meningkat pada kelompok usia muda, terutama di negara-negara berkembang, DM merupakan salah satu tantangan kesehatan terbesar di dunia. Menurut Federasi Diabetes Internasional, pada 2023 lebih dari 537 juta orang dewasa di seluruh dunia hidup dengan diabetes, dan angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 783 juta pada 2045. Berdasarkan laporan dari Kementerian Kesehatan, prevalensi diabetes meningkat dari 10,9% pada 2018 menjadi 11,7% pada 2023. Indonesia menjadi negara dengan jumlah penderita diabetes tipe 1 terbanyak di Asia Tenggara pada 2022, dengan 41,8 ribu kasus, termasuk 13.311 kasus pada usia di bawah 20 tahun, prevalensi diabetes di Sulawesi Selatan mencerminkan tren nasional dengan peningkatan prevalensi akibat faktor pola makan dan gaya hidup (Malik et al., 2023).

Namun, layanan kesehatan remaja di Indonesia sering kali belum dirancang untuk memenuhi kebutuhan spesifik mereka. Skrining kesehatan rutin dan konseling terkait gaya hidup sehat belum menjadi bagian integral dari

pelayanan yang tersedia. Hal ini menciptakan kesenjangan dalam upaya mencegah penyakit seperti DM di kalangan remaja (Maulana et al., 2024).

Konseling yang terintegrasi dalam pelayanan kesehatan dapat berperan penting dalam membimbing remaja memahami risiko kesehatan mereka. Selain memberikan edukasi, konseling juga dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat dan memberikan ruang diskusi terkait kendala yang dihadapi, baik dalam mengadopsi gaya hidup sehat maupun dalam menghadapi tekanan social (Purwaningsih et al., 2024).

Dengan mengoptimalkan layanan kesehatan remaja melalui pendekatan yang mencakup skrining DM dan konseling, diharapkan generasi muda dapat lebih siap menjaga kesehatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi efektif dalam meningkatkan pelayanan kesehatan remaja melalui intervensi tersebut, sehingga dapat menciptakan dampak positif bagi kesehatan masyarakat di masa depan (Sembiring & Sipayung, 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Institut Teknologi kesehatan dan sains muhammadiyah sidrap. Partisipan adalah mahasiswa yang ada di Iteks Muhammadiyah sidrap dari 9 program studi. Ada beberapa tahapan yang dilakukan untuk menjamin keberlangsungan dan keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat. Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kordinasi dan persiapan. Dalam tahap ini dilakukan rapat atau diskusi dengan perawat pemegang program PTM di Puskesmas Pangkajene kabupaten Sidenreng Rappang, terkait rencana screning Diabetes melitus pada remaja, Pada tahap awal ini dilakukan observasi awal dan wawancara dengan pihak pengelola PTM, pihak institusi pendidikan, untuk mengatahui tingkat keberhasilan pengelolaan Diabetes Melitus. Tahap kedua dilakukan *informed consent* kepada mahasiswa yang menjadi partisipan. Tahap Ketiga, Setelah mahasiswa setuju menjadi partisipan maka dilakukanlah pengambilan data menggunakan lembar pengkajian untuk mengetahui catatan konseling, berat badan, tinggi badan, dan kadar gula darah, tingkat pengetahuan sebelum dilakukan konseling tentang Diabetes Melitus yang tepat dan dilakukan konseling untuk pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus pada remaja. Jenis konseling yang diberikan adalah mengajarkan para mahasiswa untuk melakukan pola hidup sehat secara mandiri. Tahap ketiga adalah monitoring dan evaluasi dengan memberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan posttest. Tujuan tahap akhir ini adalah untuk melihat kemampuan mahasiswa yang menjadi partisipan untuk melakukan pola hidup sehat secara mandiri setelah diberikan konseling pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus sejak dini. Kemudian untuk Media konseling yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah lembar balik edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Pengetahuan Remaja tentang Diabetes Mellitus

Tabel 1. Distribusi Frekuensi remaja berdasarkan Pengetahuan pre-test dan post-test tentang Perawatan Diabetes Melitus

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		Jumlah	Presentase (%)	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	29	78,9	38	100
2	Cukup	9	28,1	0	0
	Total	38	100	38	100

Saat Pre test tingkat pengetahuan baik Remaja tentang Diabetes Melitus sebanyak 29 responden dengan 78,9%. Sebanyak 9 orang remaja dengan pengetahuan cukup dengan 28,1%. Sedangkan saat post test pengetahuan remaja baik remaja tentang Diabetes Melitus sebanyak 38 responden dengan presentasi 100%.

Tabel 2. Pengaruh screening dan konseling terhadap perubahan Pengetahuan remaja tentang diabetes mellitus

Variabel	N	Mean rank	Std Deviation	df	AsympSig. (2-tailed)
Pengetahuan pre-test dan post-test	38	-5.827	1,122	37	0,003

Berdasarkan nilai uji wilcoxon antara pre test dan post test pada Pengetahuan remaja tentang Diabetes meliitus didapatkan nilai sig 0,003 <0,05 sehingga screening dan konseling mempunyai pengaruh terhadap peningkatan Pengetahuan remaja tentang diabtes melitus.

Pemberian edukasi dan konseling terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan remaja untuk mengelola diabetes mellitus, sebuah penyakit kronis yang kini semakin sering ditemukan pada usia muda. Analisis menunjukkan hasil yang signifikan (*p-value* 0.003), yang mengindikasikan adanya perubahan positif dalam tingkat pengetahuan dan keterampilan pengelolaan mandiri di kalangan remaja.

Edukasi dalam konteks ini memberikan informasi dasar mengenai pengelolaan diabetes melitus, termasuk pemahaman tentang pentingnya kontrol gula darah secara rutin, pengaturan pola makan sehat, serta aktivitas fisik yang memadai. Di sisi lain, konseling berperan sebagai sarana untuk memperkuat motivasi, membangun kepercayaan diri, serta memberikan dukungan emosional yang membantu remaja menghadapi tantangan dalam menjalani gaya hidup sehat.

Pendekatan ini didukung oleh Teori Kognitif-Sosial Albert Bandura, yang menekankan bahwa perubahan perilaku bergantung pada interaksi antara pengetahuan, keyakinan diri, dan dukungan lingkungan. Melalui edukasi, remaja memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk memahami kondisi mereka, sementara konseling membantu mereka membangun keyakinan bahwa perubahan gaya hidup dapat memberikan dampak positif. Dukungan sosial dari lingkungan, termasuk keluarga dan tenaga kesehatan, juga memainkan peran penting dalam mendukung proses perubahan ini.

Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Johnson et al. (2021), menyoroti bahwa remaja yang mengikuti program edukasi dan konseling cenderung lebih disiplin dalam mematuhi anjuran medis. Mereka menunjukkan kepatuhan yang lebih tinggi terhadap jadwal kontrol gula darah, mengatur pola makan yang lebih sehat, dan rutin melakukan olahraga. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa konseling yang berfokus pada aspek emosional dan motivasi mampu membantu remaja menghadapi tekanan psikososial yang sering kali menghambat mereka untuk menjaga kondisi kesehatan (Ulfa et al., 2024).

Intervensi ini tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku individu tetapi juga berpotensi mengurangi risiko komplikasi DM jangka panjang. Sebagai contoh, remaja yang mampu mengelola kadar gula darah mereka dengan baik memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami komplikasi seperti gangguan penglihatan, kerusakan ginjal, atau penyakit kardiovaskular di masa depan. Dengan demikian, manfaat intervensi ini tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek tetapi juga dalam jangka panjang, baik bagi individu maupun sistem kesehatan (Warsyena & Wibisono, 2021).

Integrasi edukasi dan konseling ke dalam program kesehatan remaja menjadi langkah strategis untuk meningkatkan efektivitas pelayanan. Tidak hanya itu, penyampaian informasi yang berkualitas dan pendekatan konseling yang personal dapat membantu mengatasi hambatan yang dialami oleh remaja, seperti rasa malu atau kurangnya pengetahuan. Hal ini juga menciptakan ruang yang aman bagi mereka untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan yang mereka butuhkan.

Dengan memperluas program-program seperti ini, remaja dengan DM dapat lebih siap menghadapi tantangan kesehatan mereka, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi lebih jauh faktor-faktor tambahan, seperti penggunaan teknologi berbasis aplikasi untuk mendukung edukasi dan konseling, serta peran keluarga dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan.





Gambar 1. Pemeriksaan diabetes

SIMPULAN

Setelah diberikan edukasi dan penyuluhan kesehatan tentang pengelolaan dan pencegahan Diabetes Mellitus (DM), partisipan remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait pentingnya *pencegahan diabetes melitus sejak awal* dalam mengelola kondisi mereka. Partisipan mampu memahami langkah-langkah penting, seperti memantau kadar gula darah secara mandiri, mengatur pola makan sehat dengan memperhatikan indeks glikemik, berolahraga secara teratur, dan menjaga keseimbangan antara aktivitas harian dengan kebutuhan insulin atau obat-obatan.

Antusiasme partisipan terlihat dalam konseling yang diadakan, di mana mereka aktif bertanya dan berdiskusi mengenai cara praktis untuk mengelola diabetes melitus secara mandiri di tengah aktivitas mereka sebagai pelajar/mahasiswa. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai *significance* sebesar 0,003 (<0,05), yang mengindikasikan adanya pengaruh konseling terhadap peningkatan pengetahuan partisipan remaja mengenai pengelolaan diabetes melitus.

Screening dan konseling memainkan peran kunci dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pengelolaan diabetes melitus, yang pada akhirnya membantu mereka mengelola kondisi mereka dengan lebih baik. Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya membantu mereka menjaga kadar gula darah dalam rentang normal, tetapi juga mencegah komplikasi jangka panjang seperti gangguan penglihatan atau masalah kardiovaskular. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup remaja sampai masa tua.

Untuk memperluas dampak positif ini, program edukasi dan konseling dapat dijalankan secara berkelanjutan, dengan memanfaatkan teknologi seperti aplikasi pemantauan kesehatan dan forum daring untuk mendukung partisipan. Selain itu, melibatkan keluarga dan komunitas sekolah dalam program ini dapat memperkuat dukungan bagi remaja dalam menerapkan *screening dan pengelolaan serta pencegahan* secara konsisten di kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- A.A Gede Budhitresna, Sri Ratna Dewi, L. S. (2024). Penyuluhan dan Skrining dalam Upaya Preventif Pre Diabetes pada Remaja di SMPN 9 Denpasar. *Warmadewa Minesterium Medical Journal Vol. 3 No. 3 | September 2024 | Hal. 242-246 E ISSN: 2828-6138 P ISSN: 2829-0127 Penyuluhan, 3(3), 242-246.*
- Ayu, I., Maharani, M., & Agustina, A. (2024). *Penyuluhan DAGUSIBU dan Skrining penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus Pada Siswa MAN 1 KUKAR , Desa Kota Bangun Ulu , Kutai Kartanegara , Kalimantan Timur. 4(5), 391–397.*
- Danarsih, D. E., Artini, D., & Purnamaningsih, N. (2023). Obesity Screening and Health Examination (Blood Pressure, Hemoglobin Level and Blood Group) in Adolescents. *Qardhul Hasan: Media Pengabdian Kepada Masyarakat, 9(2), 125–131. https://doi.org/10.30997/qh.v9i2.7546*
- Listrikawati, M., Vioneer, D., & Rusmawati, R. (2024). Efektivitas Information Motivation Behavioral Skills Model terhadap Self Care Remaja Beresiko Prediabetes. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(3), 90–96. https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i3.387*
- Malik, R., Ajisman, R., Dhuha, A., Maribeth, A. L., Triyana, R., & Saputra, M. R. (2023). Skrining Status Gizi Pada Remaja. *AMMA: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(10: November), 1237–1241.*
- Maulana, N., Esmayanti, R., Kurnia, N. M., Rifayanti, R. P., Wisnubroto, A., Ramadhani, P., Keperawatan, P. S., & Bina Bangsa, U. (2024). Media Pengabdian Kesehatan Indonesia Pengendalian Komplikasi Dibetes Melitus Melalui Program Penataan Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Controlling Complications of Diabetes Mellitus Through A Diet Administration Program For Diabetes Mellitus Patients. *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia, 1, 1–6.*
- Purwaningsih, N. V., Kunsah, B., Maulidiyanti, E. T. S., Widayastuti, R., Saputro, T. A., Rahmawati, R., & Nuzula, F. N. (2024). Edukasi Dan Skrining Diabetes Melitus Pada Remaja Di Rongtengah Sampang Madura. *Jurnal Abdi Masyarakat Kita, 4(1), 11–21. https://doi.org/10.33759/asta.v4i1.501*
- Sembiring, E., & Sipayung, N. P. (2024). Edukasi dan Skrining Prediabetes dan DM Tipe 2 pada Sekolah Siswa Sekolah Dasar Swasta Medan. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 138–149.*
- Ulfia, L., Adawiyah, A. R., & Lestari, D. I. (2024). *Screening for Nutritional Status and Strengthening Healthy Lifestyle in Adolescents Skrining Status Gizi dan Penguatan Pola Hidup Sehat Remaja. 8(4), 1208–1217.*
- Warsyena, R., & Wibisono. (2021). *Nusantara Hasana Journal. Nusantara Hasana Journal, 1(7), 132–137.*