

PENCEGAHAN PENYAKIT DM DAN KOMPLIKASINYA MELALUI PENGENALAN
BAHAN MAKANAN YANG AMAN DI RT 01 LK 02 KELURAHAN
TANJUNG RAYA KOTA BANDAR LAMPUNG

Ferry^{1*}, Wijonarko²

¹⁻²Akademi Keperawatan Bunda Delima

Email Korespondensi: ferryzahran123@gmail.com

Disubmit: 08 Mei 2024

Diterima: 24 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i7.15151>

ABSTRAK

Penyakit diabetes adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang sering diderita oleh masyarakat Indonesia. Salah satu penyebab diabetes melitus (DM) adalah gaya hidup dan pola konsumsi yang kurang baik. Berdasarkan hal tersebut diperlukan suatu upaya penyuluhan konsumsi bahan makanan yang aman untuk penderita diabetes di Posyandu Lestari 3, Kelurahan Tanjung Raya Kota Bandar Lampung. Tujuan pengabdian adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes melitus dan upaya pencegahan melalui konsumsi Bahan Makanan yang aman. Metode pengabdian dengan ceramah, menggunakan media leaflet. Hasil kegiatan pengabdian ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola makan, pola konsumsi bahan makanan yang aman ini di harapkan agar terhindar dari komplikasi penyakit diabetes melitus. Kesimpulan yang dapat diambil perlu di lakukan kegiatan yang serupa untuk mengetahui sikap dan perilaku masyarakat yang telah meningkat pengetahuannya akan diabetes melitus.

Kata Kunci: Diabetes, Penyuluhan, Konsumsi, Pangan

ABSTRACT

Diabetes is a non-communicable disease (NCD) that is often suffered by Indonesian people. One of the causes of diabetes mellitus (DM) is poor lifestyle and consumption patterns. Based on this, an effort to provide information on safe food consumption for diabetes sufferers is needed at Posyandu Lestari 3, Tanjung Raya Village, Bandar Lampung City. The aim of the service is to increase public knowledge about diabetes mellitus and prevention efforts through the consumption of safe food. The service method is through lectures, using leaflet media. The results of this service activity are able to increase public knowledge regarding the importance of maintaining diet, it is hoped that this pattern of consuming safe food ingredients will prevent complications from diabetes mellitus. The conclusion that can be drawn is that similar activities need to be carried out to determine the attitudes and behavior of people whose knowledge of diabetes mellitus has increased.

Keywords: Diabetes, Counseling, Consumption, Food

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang disebabkan oleh gangguan metabolik. Gangguan metabolik yang disebabkan kelainan sekresi insulin sehingga produksi insulin menurun. Hormon insulin berfungsi untuk mengubah glukosa (gula darah) menjadi glikogen, (Tari Maspupah, Nina, & Trinita Debora Siagian (2022) . Produksi insulin yang menurun mengakibatkan gula darah meningkat atau disebut hiperglikemia. Penyakit diabetes melitus seringkali disebut penyakit masyarakat, karena jumlah penderitanya sangat banyak. Hal ini didukung dari data, diperkirakan bahwa pada tahun 2030 prevalensi Diabetes Melitus (DM) di Indonesia mencapai 21,3 juta orang atau sekitar 9,5%. Riset Kesehatan Dasar (Notoatmodjo, 2013) memperlihatkan peningkatan angka prevalensi Diabetes yang cukup signifikan yaitu dari 6,9% di tahun 2013 menjadi 8,5% di tahun 2018. Hasil Riskesdas 2007 prevalensi nasional DM berdasarkan pemeriksaan gula darah pada penduduk usia >15 tahun dipertanian 5,7%. Prevalensi nasional Obesitas umum pada penduduk usia > 15 tahun sebesar 10.3% dan sebanyak 12 provinsi memiliki prevalensi diatas nasional, serta untuk prevalensi nasional Obesitas sentral pada penduduk Usia > 15 tahun sebesar 18,8 %, dan sebanyak 17 provinsi memiliki prevalensi diatas nasional. Sedangkan prevalensi TGT (Toleransi Glukosa Terganggu) pada penduduk usia >15 tahun di perkotaan adalah 10.2% dan sebanyak 13 provinsi mempunyai prevalensi diatas prevalensi nasional. Prevalensi kurang makan buah dan sayur sebesar 93,6%, dan prevalensi kurang aktivitas fisik pada penduduk >10 tahun sebesar 48,2%. Disebutkan pula bahwa prevalensi merokok setiap hari pada penduduk >10 tahun sebesar 23,7%, (Amila, Evarina Sembiring, & Novita Aryani (2021) .

Prevalensi minum beralkohol dalam satu bulan terakhir adalah 4,6%. Tingginya prevalensi diabetes melitus harus segera diatasi, mengingat prevalensi sangat tinggi dan penyakit ini tergolong silent killer, (Kusnanto*, P. M. (2019). Hal ini didukung dari data Riset kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, menyatakan bahwa proporsi penyebab kematian akibat DM pada kelompok usia 45-54 tahun di daerah perkotaan menduduki ranking ke-2 yaitu 14,7%. Pada daerah pedesaan, DM menduduki ranking ke-6 yaitu 5,8%. Penyakit ini membutuhkan perhatian dan perawatan medis dalam waktu lama baik untuk mencegah komplikasi maupun perawatan sakit. Diabetes Melitus terdiri dari dua tipe yaitu tipe pertama DM yang disebabkan keturunan dan tipe kedua disebabkan life style atau gaya hidup. Secara umum, hampir 80 % prevalensi diabetes melitus adalah DM tipe 2. Ini berarti gaya hidup/life style yang tidak sehat menjadi pemicu utama meningkatnya prevalensi DM. Bila dicermati, penduduk dengan obes mempunyai risiko terkena DM lebih besar dari penduduk yang tidak obes, (So'emah, E. N. (2023).

WHO merekomendasikan bahwa strategi yang efektif perlu dilakukan secara terintegrasi, berbasis masyarakat melalui kerjasama lintas program dan lintas sektor termasuk swasta. Pengembangan kemitraan dengan berbagai unsur di masyarakat dan lintas sektor yang terkait dengan DM di setiap wilayah merupakan kegiatan yang penting dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, Program Studi D III Akper Bunda Delima berkomitmen untuk turut serta dalam memberi pemahaman faktor risiko DM sangat penting diketahui, dimengerti dan dapat dikendalikan oleh pendidik (dosen) dan mahasiswa maupun kader kesehatan di masyarakat sekitarnya. Program yang dipilih melalui kegiatan penyuluhan kepada masyarakat mengenai diabetes

dengan media *leaflet*. *Leaflet* merupakan salah satu media untuk menyampaikan pesan atau pendidikan kesehatan dalam bentuk cetak. Adapun pesan kesehatan tentang diabetes yang disampaikan melalui *leaflet* antara lain gambaran umum diabetes melitus, tujuan diet, makanan yang baik dimakan, makanan yang perlu dibatasi, pengaturan diet, pedoman diet, macam diet, (Ramadhani, C., Adespin, D., & Julianti, H. (2019).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap DM untuk mencegah kasus DM di masyarakat. Harapannya dengan tingkat pemahaman/pengetahuan yang baik, masyarakat akan melakukan perilaku kesehatan untuk pencegahan penyakit, sehingga angka kesakitan, kecacatan dan kematian yang disebabkan DM menurun. Pengendalian DM lebih diprioritaskan pada pencegahan dini melalui upaya pencegahan faktor risiko DM yaitu upaya promotif dan preventif. Diabetes Melitus merupakan ancaman global dan serius sebagai salah satu penyakit tidak menular yang menitikberatkan pada pencegahan penyakit

Permasalahan yang kami temukan di lingkungan Posyandu Lestari III berdasarkan data yang ada antara lain angka kejadian diabetes merupakan yang kedua setelah hipertensi, komplikasi makro maupun mikrovaskuler yang kerap terjadi pada penderita diabetes mellitus, penderita diabetes di Kelurahan Tanjung Raya sudah banyak yang berobat ke puskesmas, dan mendapat pengetahuan tentang pola makan penderita diabetes, namun edukasi yang diberikan kepada masyarakat ini perlu berkelanjutan mengingat tingginya angka kejadian penyakit ini. Di harapkan melalui pemberian edukasi pengaturan pola makan melalui pemanfaatan bahan makan yang aman bagi masyarakat komplikasi akibat penyakit diabetes ini dapat di cegah.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah

Di RT 01, LK 02, Kelurahan Tanjung Raya, Kota Bandar Lampung, terdapat peningkatan prevalensi penyakit diabetes melitus (DM) dan komplikasinya. Hal ini mengindikasikan perlunya upaya pencegahan yang lebih efektif. Faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus DM di wilayah ini adalah kurangnya pengetahuan masyarakat tentang makanan yang aman dan sehat untuk dikonsumsi. Pola makan yang tidak sehat dan pemilihan bahan makanan yang tidak tepat memperparah kondisi kesehatan penduduk yang rentan terhadap DM dan komplikasinya.

Rumusan Pertanyaan

Apa saja faktor penyebab tingginya angka kejadian diabetes melitus di RT 01, LK 02, Kelurahan Tanjung Raya, Kota Bandar Lampung?

1. Mengidentifikasi pola makan dan kebiasaan konsumsi makanan masyarakat setempat.
2. Menilai tingkat pengetahuan masyarakat tentang DM dan komplikasinya.
3. Bagaimana tingkat pemahaman masyarakat tentang pentingnya pemilihan bahan makanan yang aman untuk pencegahan DM dan komplikasinya?
4. Mengevaluasi sejauh mana masyarakat mengetahui jenis-jenis makanan yang aman dan tidak aman bagi penderita DM.
5. Mengidentifikasi sumber informasi yang digunakan oleh masyarakat dalam memilih bahan makanan.

6. Apa saja jenis bahan makanan yang aman dan tidak aman bagi penderita DM yang perlu diperkenalkan kepada masyarakat di RT 01, LK 02, Kelurahan Tanjung Raya?
7. Menyusun daftar bahan makanan yang direkomendasikan dan yang perlu dihindari oleh penderita DM.
8. Mengembangkan panduan pemilihan bahan makanan yang mudah dipahami oleh masyarakat.
9. Bagaimana efektivitas program pengenalan bahan makanan yang aman dalam pencegahan penyakit DM dan komplikasinya di RT 01, LK 02, Kelurahan Tanjung Raya?
10. Merancang program edukasi dan sosialisasi tentang bahan makanan aman bagi penderita DM.
11. Mengukur perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat setelah pelaksanaan program.
12. Apa langkah-langkah yang dapat diambil untuk memastikan keberlanjutan program pencegahan DM melalui pengenalan bahan makanan yang aman di wilayah ini?
13. Mengidentifikasi mitra lokal yang dapat membantu dalam pelaksanaan dan keberlanjutan program.
14. Menyusun strategi untuk monitoring dan evaluasi program secara berkala.
15. Dengan rumusan pertanyaan ini, diharapkan laporan pencegahan penyakit DM dan komplikasinya dapat memberikan solusi yang efektif dan berkelanjutan bagi masyarakat di RT 01, LK 02, Kelurahan Tanjung Raya, Kota Bandar Lampung.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

Diabetes melitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi (hiperglikemia) akibat gangguan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. DM dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, baik akut maupun kronis. Komplikasi akut meliputi ketoasidosis diabetik dan hipoglikemia berat, sementara komplikasi kronis mencakup penyakit kardiovaskular, nefropati diabetik, retinopati diabetik, dan neuropati diabetik. (M, Janis, Hsiang, & Linda, 2011)

Faktor risiko utama DM meliputi gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tinggi gula dan lemak, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan faktor genetik. Di RT 01, LK 02, Kelurahan Tanjung Raya, faktor risiko ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan tentang nutrisi yang tepat dan bahan makanan yang aman untuk dikonsumsi oleh masyarakat yang rentan terhadap DM.

Pencegahan DM dapat dilakukan dengan mengubah pola makan dan gaya hidup. Pengetahuan tentang bahan makanan yang aman sangat penting untuk mencegah dan mengelola DM. Bahan makanan yang aman bagi penderita DM adalah makanan yang memiliki indeks glikemik rendah, tinggi serat, dan rendah lemak jenuh. Contohnya adalah sayuran hijau, buah-buahan segar, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan ikan, (Association, 2022).

Edukasi nutrisi adalah kunci dalam pencegahan dan pengelolaan DM. Program edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemilihan bahan makanan yang tepat, mengubah perilaku makan, dan mengurangi risiko komplikasi DM. Studi menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang berfokus pada pengenalan bahan makanan sehat dapat secara signifikan mengurangi kejadian DM dan komplikasinya, (Oguntibeju, 2013).

Implementasi program edukasi nutrisi di komunitas seperti RT 01, LK 02, memerlukan pendekatan yang komprehensif dan partisipatif. Program ini harus melibatkan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan organisasi lokal. Strategi yang efektif meliputi penyuluhan, workshop, dan distribusi materi edukatif yang menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat.

Rencana Program Pencegahan di RT 01 LK 02 Kelurahan Tanjung Raya

a. Tujuan Program :

- 1) Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan DM.
- 2) Mengurangi prevalensi DM dan komplikasinya di lingkungan RT 01 LK 02.
- 3) Meningkatkan pengetahuan warga tentang bahan makanan yang aman dan sehat untuk penderita DM (Timah, 2019).

b. Sasaran Program

- 1) Warga RT 01 LK 02 Kelurahan Tanjung Raya, khususnya yang berisiko tinggi terkena DM.
- 2) Keluarga dengan anggota yang sudah terdiagnosis DM.
- 3) Kegiatan Program

a) Edukasi dan Penyuluhan

- 1) Penyuluhan Kesehatan: Mengadakan sesi penyuluhan secara berkala tentang DM, faktor risiko, dan cara pencegahannya.
- 2) Workshop Memasak Sehat: Pelatihan memasak menggunakan bahan makanan yang aman bagi penderita DM, seperti makanan rendah indeks glikemik (Tari Maspupah, Nina, & Trinita Debora Siagian, 2022).

b) Deteksi Dini dan Pemantauan Kesehatan

- 1) Skrining Gula Darah: Melakukan pemeriksaan gula darah secara rutin dan gratis untuk warga, khususnya yang berisiko tinggi.
- 2) Konsultasi Gizi: Menyediakan layanan konsultasi gizi dengan ahli gizi untuk membantu warga merancang pola makan sehat, (Rohani, Sri Handayani, Arpina Fajarnita, & Yusraini, 2023).

c) Kampanye Gaya Hidup Sehat

- 1) Senam dan Olahraga Bersama: Mengadakan kegiatan senam atau olahraga bersama setiap minggu untuk mendorong aktivitas fisik yang teratur.
- 2) Promosi Gaya Hidup Aktif: Mengkampanyekan manfaat gaya hidup aktif melalui poster, brosur, dan media sosial lokal, (Syamsiah, 2017).
- d) Pengenalan dan Penyediaan Bahan Makanan Aman
 - 1) Pameran Bahan Makanan Sehat: Mengadakan pameran yang menampilkan berbagai bahan makanan sehat, seperti biji-bijian utuh, sayuran, buah rendah gula, dan produk olahan yang aman bagi penderita DM.
 - 2) Kerjasama dengan Pedagang Lokal: Mendorong pedagang lokal untuk menyediakan dan mempromosikan bahan makanan yang aman dan sehat.
 - 3) Pencegahan DM dan komplikasinya memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui edukasi, deteksi dini, modifikasi gaya hidup, dan pengenalan bahan makanan yang aman. Dengan pelaksanaan program ini di RT 01 LK 02 Kelurahan Tanjung Raya, diharapkan masyarakat semakin sadar akan pentingnya pola hidup sehat dan mampu mengurangi risiko terkena DM serta komplikasinya.

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu Lestari III Kelurahan Tanjung Raya. Latar belakang peserta 25 orang warga Kelurahan Tanjung Raya dengan rincian 20 orang berjenis kelamin perempuan, dengan profesi Ibu Rumah Tangga dan 5 orang berjenis kelamin laki-laki (dengan profesi Bapak RT dan masyarakat). Program pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kepada masyarakat untuk (1) memberikan pendidikan berkelanjutan tentang gejala, faktor risiko dan komplikasi diabetes (2) memberikan pendidikan berkelanjutan tentang syarat diet diabetes dan pangan yang boleh dikonsumsi terutama pangan lokal; dan (3) memberikan pendidikan berkelanjutan tentang makanan yang tidak boleh dikonsumsi. Media yang digunakan untuk edukasi yaitu leaflet, (Ramadhani, Adespin, & Julianti, 2019).

Metode pelaksanaan pendidikan berkelanjutan terdiri dari tahapan perkenalan, pre-test, pemberian materi dan media edukasi dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab, post-test dan diakhiri dengan penutup. Beberapa strategi yang dilakukan agar program penyuluhan dapat berjalan dengan baik, maka antara lain upaya promotif berupa penyuluhan kepada masyarakat, tokoh masyarakat antara lain mengenai gejala, faktor risiko dan komplikasi diabetes, prinsip dan syarat diet, (Kusyandi, Merdekawati, & Kusumawardani, 2019).

Pengaturan diet, pedoman diet, dan upaya untuk mencegah DM. Penyuluhan mengenai pengetahuan diabetes sebagai dampak tingginya kejadian angka kejadian diabetes yang tinggi, penatalaksanaan pencegahan diabetes dan bahan makanan yang diperbolehkan, dikurangi dan dihindari juga turut diberikan dalam penyuluhan. Penyuluhan bertujuan untuk penyebarluasan informasi, menanamkan keyakinan dengan memberi kesadaran, pengetahuan, dan pengertian, harapannya peserta mau melakukan perbuatan sesuai anjuran kesehatan, (Rahmawati, 2019).

Penyuluhan adalah salah satu program pendidikan kesehatan untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan, menambah pengetahuan, dan mengubah perilaku secara mandiri agar kualitas hidup lebih sehat, (Rahmawati, 2019). Penyuluhan diabetes perlu dilakukan di Kelurahan Tanjung Raya. Hal ini disebabkan DM adalah salah satu penyakit tidak menular, penyebab kematian tertinggi (60%) di Indonesia (Indarjo, S., Hermawati, 2019). DM disebabkan oleh faktor genetika, lingkungan, gaya hidup (merokok, mengkonsumsi alkohol), pola makan, dan kurangnya aktivitas (Association, 2022).

5. HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Diabetes melitus (DM) merupakan kumpulan gejala akibat peningkatan kadar glukosa dalam darah, yang diakibatkan oleh kurangnya hormon insulin dalam tubuh. Tujuan dari diet penderita DM antara lain menurunkan kadar glukosa dalam darah sehingga menjadi normal, menurunkan kadar kolesterol dalam darah, mencapai berat badan normal, dan melakukan pekerjaan sehari-hari seperti biasanya, (Dwi Ika Mahalani, Nurul Hidayanti, & Abdul Wahid, 2023).

Makanan yang dianjurkan dimakan oleh penderita DM antara lain nasi, telur, tempe, buncis, sayur, pepaya, tongkol, kentang. Makanan yang perlu dibatasi yaitu sumber karbohidrat. Karbohidrat seperti nasi, kentang, ketan, lontong, mie, ubi, talas, sagu, makaroni, dan makanan berbahan dasar tepung. Makanan yang tidak boleh dimakan adalah semua makanan yang diolah dengan gula murni. Makanan tersebut antara lain gula pasir, gula batu, gula jawa, madu, dodol, cake, dendeng manis, selai, susu kental manis, kue-kue manis, sirup, biskuit, abon manis dan kecap manis, (Farida Nur Isnaeni, Khairunnisa Nadya Risti, Hernie Mayawati, & Mahluristya Khaulil Arsy, 2018).

Pengaturan diet meliputi makan teratur sesuai jumlah dan pembagian porsi, gunakan daftar bahan makanan penukar untuk memilih makanan yang disukai dan menyesuaikan dengan menu keluarga, nikmati makanan, tetapi mengingat jenis, jumlah dan jadwal. Jenis makanan yang manis harus dihindari. Jadwal diet harus diikuti sesuai dengan interval yaitu 3 jam. Tepat jumlah artinya jumlah energi yang dimakan sesuai pedoman. Pengaruh pendidikan kepada masyarakat melalui penyuluhan tentang pencegahan diabetes dengan pemanfaatan bahan makan yang aman.

Rata-rata tes pengetahuan sebelum penyuluhan adalah 47,80, sedangkan rata-rata tes pengetahuan setelah penyuluhan adalah 84,80. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah dapat meningkatkan skor pengetahuan masyarakat tentang DM sebanyak 37. Penyuluhan memberikan hasil yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan masyarakat mengenai gambaran umum penyakit DM, tujuan diet DM, faktor penyebab DM, penyakit komplikasi yang dapat ditimbulkan oleh DM, makanan yang dapat dikonsumsi oleh penderita DM serta makanan yang tidak boleh dimakan, makanan yang perlu dibatasi,

Kegiatan Pengabdian ini diselenggarakan oleh Dosen sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi bekerja sama dengan BEM Akper Bunda Delima.



Gambar 2. Persiapan Kegiatan Pengabdian.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian





Gambar 4. Suasana Paska Pengabdian di Posyandu Lestari III

b. Pembahasan

Pencegahan Penyakit Diabetes Mellitus (DM) dan komplikasinya melalui pengenalan bahan makanan yang aman adalah strategi penting dalam mengurangi risiko terjadinya penyakit ini. Berikut adalah hasil kegiatan yang dilakukan di RT 01 LK 02 Kelurahan Tanjung Raya, Kota Bandar Lampung:

Pengenalan bahan makanan yang aman untuk penderita DM sangat penting untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi. Bahan makanan yang aman untuk penderita DM biasanya memiliki indeks glikemik yang rendah, seperti sayuran, buah-buahan, dan protein yang tidak mengandung karbohidrat. Penderita DM juga harus memperhatikan kualitas air yang dikonsumsi, serta menghindari minuman yang mengandung gula dan kafein yang berlebihan, (Yahmi & Choirun, 2020).

Pengenalan kadar gula darah adalah langkah awal yang penting dalam pencegahan DM. Kadar gula darah yang tinggi dapat menunjukkan adanya DM, dan pengenalan kadar gula darah secara teratur dapat membantu dalam deteksi dini DM. Penderita DM harus memantau kadar gula darahnya secara teratur dan mengikuti rekomendasi dokter untuk mengatur kadar gula darah yang normal, (Tari Maspupah, Nina, & Trinita Debora Siagian, hal. 2022). Pengenalan gejala DM adalah langkah penting dalam pencegahan DM. Gejala DM biasanya meliputi poliuria (sering buang air kecil), polidipsia (sering haus), dan polifagia (banyak makan/mudah lapar). Penderita DM harus memperhatikan gejala ini dan segera menghubungi dokter jika gejala ini terjadi.

Pengenalan komplikasi DM adalah langkah penting dalam pencegahan DM. Komplikasi DM biasanya meliputi gangguan penglihatan, gangguan koordinasi gerak, dan gangguan fungsi ginjal. Penderita DM harus memperhatikan gejala ini dan segera menghubungi dokter jika gejala ini terjadi.

Pengenalan pencegahan DM adalah langkah penting dalam pencegahan DM. Pencegahan DM dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti mengonsumsi bahan makanan yang aman, memantau kadar gula darah, dan mengikuti rekomendasi dokter. Penderita DM juga harus memperhatikan kualitas air yang dikonsumsi, serta menghindari minuman yang mengandung gula dan kafein yang berlebihan, (So'emah, 2023).

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu edukasi tentang pencegahan penyakit DM terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencegahan DM melalui konsumsi makanan lokal, diharapkan mampu menekan prevalensi DM di Kelurahan Tanjung Raya.

Pencegahan Penyakit DM dan komplikasinya melalui pengenalan bahan makanan yang aman, pengenalan kadar gula darah, pengenalan gejala DM, pengenalan komplikasi DM, dan pengenalan pencegahan DM adalah strategi penting dalam mengurangi risiko terjadinya penyakit ini. Rekomendasi terhadap para peserta yang menderita gangguan akibat komplikasi yang di derita untuk dapat melanjutkan pemeriksaan yang intensif ke pusat layanan kesehatan, agar dampak buruk akibat komplikasi DM dapat di hindari.

7. DAFTAR PUSTAKA

- association, A. D. (2022). Standards Of Medical Care In Diabetes—2022 Abridged. *Standards Of Medical Care In Diabetes—2022 Abridged For Primary Care Providers*. <https://Diabetesjournals.Org/Clinical/Article/40/1/10/139035/Standards-Of-Medical-Care-In-Diabetes-2022>
- Amila, Evarina Sembiring, & Novita Aryani. (201). Pencegahan Penyakit Dm Dan Komplikasinya Melalui Pengenalan Bahan Makanan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 102-112.
- Dwi Ika Mahalani, Nurul Hidayanti, & Abdul Wahid. (2023). Pelatihan Senam Kaki Diabetes Dalam Upaya Pencegahan Resiko Komplikasi Pada Pasien Diabetes Di Rumah Sakit Islam Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Lppm Umj* (Hal. 1 - 7). Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Farida Nur Isnaeni, Khairunnisa Nadya Risti, Hernie Mayawati, & Mahluristya Khaulil Arsy. (2018). Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Gizi Dan Kepatuhan Diet Pada Pasien Di-Abetesmellitus(Dm)Rawatjalandsudkaranganyar. *The Indonesian Journal Of Health Promotionmppki* , 40-45.
- Indonesia, K. K. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Indarjo, S., Hermawati, & B, N. E. (2023). Upaya Pelatihan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu Ptm) Pada Kader Posyandu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdimas*, 2, 134-138.
- Kusyandi H, Merdekawati A, K., & W. (2019). Pelatihan Dan Pendampingan Kelompok Mitra Pkm Di Desa Leseng, Kecamatan Moyo Hulu, Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5((2)), 96-102.
- Kusnanto*, P. M. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Diabetesself-Managementdengan Tingkat Stres Pasiendiabetes Melitus Yang Menjalani Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 31-42.
- M, K., Janis, R., Hsiang, -Y., & Linda, M. (2011). Evaluation Of The Group Lifestyle Balance. *The Diabetes Educator*, 659.
- Notoatmodjo, S. (2013, Oktober Senin). *Promosi Kesehatan*, Pdf. (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri) Dipetik Oktober Senin, 2014, Dari Riskesdas:

[Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/General/Hasil/Riskasdas](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil/riskasdas)

- Oguntibeju, O. F. (2013). The Role Of Nutrition In The Management. *Intech*, 85.
- Rahmawati, A. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Obesitas Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. In *Dalam Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan* (3rd Ed., Pp. 1-6). Hibualamo.
- Ramadhani, C., Adespin, D., & Julianti, H. (2019). Perbandingan Penggunaan Metode Penyuluhan Dengan Dan Tanpa Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Tumbuh Kembang Balita. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8, 5-17.
- Rizki Nurmalya Kardina, Pratiwi Hariyani Putri, & Mia Puspitasari. (2022). Edukasi Makanan Sehat Untuk Mencegah Diabetes Mellitus Di Rt 01rw 02 Kelurahan Dukuh Menanggal, Surabaya. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2022* (Hal. 64 - 71). Surabaya: Universitas Nahdatul Ulama Surabaya.
- Rohani, Sri Handayani, Arpina Fajarnita, & Yusnaini. (2023). Health Education About The Use Of Local Food For Diabetes Mellitus Sufferersin Tanoh Megakhe Village, Badar District, Southeast Aceh Regency. *Sewagati: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 44 - 50.
- So'emah, E. N. (2023). Peningkatan Kesadaran Masyarakat Tentang Diet Yang Tepat Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Diabetes Melitus Di Desa Tegalsari Jabon Mojokerto. *M E D I A A B D I M A S I N D O N E S I A (M A I)*, 14 - 19.
- Syamsiah, N. (2017). *Berdamai Dengan Diabetes*. Jakarta: Bumi Medika.
- Tari Maspupah, Nina, & Trinita Debora Siagian. (2022). Perilaku Pencegahan Dan Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Usia Produktif Di Kabupaten Bogor Tahun 2021. *Journal Of Public Health Education*, 1 - 12.
- Timah, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Islam Sitty Maryam Kecamatan Tuminting Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 209-213.
- Yahmi, I., & Choirun, N. (2020). Penyuluhan Konsumsi Pangan Lokal Untuk Penderita Diabetes Melitus Di Desa Dilem, Kepanjen, Malang. *Kumawula : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 435 - 440.