



## Upaya Peningkatan Pengetahuan Pencegahan dan Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid 19 melalui Pemasangan X Banner, Spanduk, dan Poster di Puskesmas Kamonji Kota Palu

Muhammad Rizki Ashari\*<sup>1</sup>, Firmansyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tadulako

Author's Email Correspondence (\*): [Aiiyrizki@yahoo.com](mailto:Aiiyrizki@yahoo.com)  
(08114120202)

### Abstrak

Pendekatan utama untuk mengurangi risiko pengembangan diabetes mellitus (DM) pada individu yang memiliki kecenderungan melibatkan modifikasi gaya hidup, meliputi aktivitas fisik teratur, penurunan berat badan, dan pengendalian pola makan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan berat badan merupakan faktor paling signifikan dalam mencegah diabetes di antara mereka yang menjalani modifikasi gaya hidup parah. Berdasarkan bukti empiris, penurunan berat badan berkisar antara 5% hingga 10% terbukti mempunyai efek pencegahan atau perlambatan perkembangan diabetes melitus (DM). Disarankan untuk menjaga pola makan bergizi yang meliputi karbohidrat kompleks, membatasi lemak jenuh, dan tinggi serat larut. Untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik, sangat penting untuk sering berolahraga, dengan durasi minimum yang disarankan 150 menit per minggu, yang didistribusikan dalam 3-4 sesi. Aktivitas fisik yang teratur telah terbukti berdampak positif pada resistensi insulin, suatu kondisi umum yang terjadi pada individu dengan pradiabetes. Meskipun merokok tidak secara langsung menyebabkan intoleransi glukosa, namun dapat memperburuk konsekuensi kardiovaskular yang terkait dengan intoleransi glukosa dan diabetes melitus (DM). Oleh karena itu, disarankan agar pasien menghentikan kebiasaan merokok. Di wilayah kerja Puskesmas Kamonji, dilakukan kampanye komprehensif untuk meningkatkan kesadaran dan memberikan informasi mengenai pencegahan dan pengobatan Diabetes Mellitus. Inisiatif ini meliputi pendistribusian pamflet dan poster, serta pemasangan X-Banner, untuk menyebarkan informasi relevan secara efektif kepada khalayak sasaran. Pembagian brosur dan pemasangan spanduk X diharapkan dapat.

**Kata Kunci:** Pencegahan; Covid-19; Poster; X banner.

### How to Cite:

Ashari, M., & Firmansyah, F. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Pencegahan dan Penanganan Diabetes Melitus Pada Masa Pandemi COVID 19 Melalui Pemasangan X banner, Spanduk dan Poster di Puskesmas Kamonji Kota Palu. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v4i1.698>

### Published by:

**Tadulako University**

### Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,  
Indonesia.

**Phone:** +6282131337937

**Email:** [jurnaldedikatifkesmas@gmail.com](mailto:jurnaldedikatifkesmas@gmail.com)

### Article history:

Received: May 14, 2023

Revised: October 27, 2023

Accepted : October 29, 2023

Available online October 31, 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### Abstract

The primary approach to reducing the risk of developing diabetes mellitus (DM) in predisposed individuals involves lifestyle modification, including regular physical activity, weight loss, and dietary control. The findings of this study suggest that weight loss is the most significant factor in preventing diabetes among those undergoing severe lifestyle modifications. Based on empirical evidence, weight loss ranging from 5% to 10% has been proven to have a preventive or slowing effect on the development of diabetes mellitus (DM). It is recommended to maintain a nutritious diet that includes complex carbohydrates, limits saturated fat, and is high in soluble fiber. Physical activity should be increased by exercising regularly, at least 150 minutes per week, divided 3-4 times a week. Exercise can improve insulin resistance that occurs in prediabetic patients. Although it does not directly induce glucose tolerance, it can exacerbate the cardiovascular complications of glucose tolerance and diabetes. Therefore, patients also prefer to stop smoking. Through this service, the distribution of leaflets and posters and the installation of X-Banners regarding prevention and treatment efforts in dealing with the incidence of Diabetes Mellitus is carried out in the working area of the Kamonji Health Center. With the distribution of leaflets and the installation of X banners, it is hoped that it will increase public knowledge. In this case, prevention contains a very important element, namely the anticipation of new cases. The method of implementing the activity is by distributing leaflets to all residents who are active in the market and installing X banners in the market office. The output of this service is the success in increasing public knowledge regarding prevention and treatment in dealing with the incidence of Diabetes Mellitus which is summarized in a short video. The expected achievement target is to be able to increase public knowledge in the working area of the Kamonji Public Health Center.

**Keywords:** Prevention; Covid-19; Poster; X banner.

---

## I. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu kondisi medis persisten yang memerlukan intervensi medis berkelanjutan. Prevalensi kondisi ini terus meningkat, baik dalam hal kasus yang dilaporkan maupun kemajuan dalam diagnosis dan pengobatan. Dalam masyarakat yang lebih luas, kondisi medis ini biasa disebut dengan diabetes atau diabetes melitus. (Cornelia, 2016).

Berbagai penelitian menunjukkan tren yang berkembang dalam konteks global dan Indonesia, dimana prevalensi diabetes melitus (DM) sedang meningkat. Diabetes melitus (DM) berpotensi menimbulkan berbagai akibat parah yang mempengaruhi banyak organ dalam tubuh, termasuk namun tidak terbatas pada mata, ginjal, jantung, dan pembuluh darah. Untuk memitigasi terjadinya masalah yang lebih parah, sangat penting untuk segera mendiagnosis DM, sehingga memungkinkan penerapan tindakan intervensi secara tepat waktu. Oleh karena itu, penulis memiliki minat untuk mempelajari lebih jauh teknik pra-analisis dan interpretasi kadar glukosa darah dalam konteks diagnosis Diabetes Mellitus. (Ndraha, S. 2014).

Diabetes Melitus merupakan suatu kondisi metabolisme yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam aliran darah, sifatnya yang kronis, dan adanya ketidakteraturan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein. Kelainan ini timbul akibat defisiensi sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Adanya hiperglikemia kronis pada individu penderita diabetes melitus sering dikaitkan dengan terjadinya kerusakan dan terganggunya fungsi beberapa organ dalam tubuh, dengan penekanan khusus pada mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah. Dalam konteks diabetes mellitus, terlihat bahwa penyakit

metabolik mempengaruhi beberapa sumber nutrisi dalam tubuh manusia. Namun gangguan metabolisme yang paling signifikan sebagian besar berhubungan dengan gangguan metabolisme glukosa. Oleh karena itu, penentuan diabetes melitus secara konsisten dapat diandalkan berdasarkan peningkatan konsentrasi glukosa dalam plasma aliran darah. (PERKENI. 2015).

Penentuan prevalensi DM menimbulkan tantangan karena variabilitas kriteria diagnostik. Menurut standar yang ditetapkan oleh American Diabetes Association pada tahun 2012 (ADA 2012), diperkirakan sekitar 10,2 juta orang di Amerika Serikat menderita diabetes melitus (DM). Di Indonesia, prevalensi diabetes melitus (DM) pada individu berusia di atas 15 tahun diperkirakan berkisar antara 1,5% hingga 2,3%. Khususnya di wilayah Palu, prevalensi DM dilaporkan sebesar 6,1%. (Kemenkes RI, 2018). Oleh karena itu diperlukan suatu upaya peningkatan pengetahuan guna menambah pengetahuan masyarakat dalam mencegah dan menangani diabetes melitus.

## **II. METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pemasangan x-banner, spanduk, dan poster di Puskesmas Kamonji. Kegiatan tersebut berlangsung pada bulan 21 Juli tahun 2022. Kegiatan tersebut dijadwalkan berlangsung pada pukul 09.00 – 12.00 WITA bertepatan dengan kesibukan pengunjung dalam beraktivitas. Pengaturan waktu ini dimaksudkan untuk meningkatkan visibilitas dan daya tarik layanan yang diberikan kepada pengunjung.

## **III. HASIL & PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan ini sebagai sarana untuk menambah ilmu pengetahuan di lingkungan salah satu fasilitas kesehatan yang ada di Kota Palu. Pendekatan yang dilakukan adalah dengan memasang spanduk dan poster yang mendukung inisiatif pencegahan dan pengobatan terkait dengan kejadian Diabetes Mellitus. Pemilihan media ini untuk tujuan penjangkauan didasarkan pada kemampuannya dalam memberikan informasi abadi yang dapat diakses dan ditinjau berkali-kali. Pendekatan lain yang digunakan dalam inisiatif layanan ini adalah dengan menyebarkan poster dan spanduk yang berfokus pada strategi pencegahan dan pengobatan untuk menangani kasus Diabetes Mellitus. Tim membuat poster ini khusus untuk memenuhi kebutuhan Puskesmas Kamonji Kota Palu.

Sebagai antisipasi dan sesuai dengan hasil musyawarah terkait inisiatif ini, individu yang terlibat fokus pada aspek pencegahan dan terapi dalam mengatasi terjadinya Diabetes Mellitus. Tim membuat poster ini khusus untuk memenuhi kondisi unik yang ada di Puskesmas Kamonji Kota Palu. Sebagaimana diantisipasi dan mengingat pertimbangan yang sedang berlangsung mengenai program ini, jelas bahwa para peserta mempunyai kebutuhan mendesak akan sumber yang dapat diandalkan dan berwenang yang dapat berfungsi sebagai referensi untuk informasi akurat mengenai strategi pencegahan dan pengobatan yang digunakan dalam mengatasi terjadinya penyakit. Diabetes mellitus.

Poster-poster tersebut dipajang secara strategis di berbagai lokasi dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai upaya pencegahan penyakit diabetes melitus yang perlu dilakukan. Pendekatan ini diadopsi sebagai pelengkap perkuliahan, karena diperkirakan bahwa peserta akan mengalami penurunan retensi yang cepat. Oleh karena itu, penyediaan materi tertulis melalui poster berfungsi sebagai sumber

berharga bagi mereka yang ingin memperkuat pemahaman mereka. Poster dibagikan kepada petugas kesehatan sebagai alat bantu visual tambahan yang berpotensi meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka. Misalnya saja penerapan X spanduk dan poster yang ditempatkan secara strategis di lokasi-lokasi seperti Puskesmas, Pustu, dan kawasan strategis lainnya. Ilustrasi selanjutnya adalah poster yang disebarluaskan di kalangan profesional kesehatan.



Gambar 1. Poster hal-hal yang harus dilakukan agar terhindar dari Diabetes Melitus

Selain poster, tim kami juga melakukan pemasangan X-banner di beberapa tempat di Puskesmas dan Pustu. Adapun bentuk X-banner yang kami buat ialah sebagai berikut :



Gambar 2. X-Banner Upaya Pencegahan Diabetes Melitus

Selanjutnya untuk spanduk yang kami buat ialah sebagai berikut :



Gambar 3. Spanduk kenali cara mencegah Diabetes Mellitus

#### IV. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengikuti jadwal kegiatan yang telah ditentukan. Namun demikian, pada saat pelaksanaan praktik, tim mengalami kendala dalam pemasangan spanduk dan poster karena adanya desakan dari direktur Puskesmas yang mengawasi langsung penempatannya. Perolehan pengetahuan mengenai pencegahan Diabetes Mellitus mempunyai arti penting dalam memastikan pemahaman dan retensi profesional kesehatan dan masyarakat umum mengenai tindakan pencegahan dan intervensi terapeutik dalam mengatasi terjadinya Diabetes Mellitus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ndraha, S. 2014. Diabetes Mellitus Tipe 2 dan Tatalaksana Terkini. Departemen Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Univeritas Krida Wacana Jakarta. Vol (27). No (2).
- PERKENI. 2015. Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta.
- Kemenkes RI, 2018. Riset Kesehatan dasar 2018: Jakarta
- Cornelia. 2016. Konseling Gizi. Penerbit Penebar Plus, Jakarta.