

PENYULUHAN PENCEGAHAN DIABETES DAN KEGIATAN PERBAIKAN LAPANGAN OLAHRAGA WARGA DESA CIAKAR

**Candra Yulius Tahya¹⁾, Kelly Sinaga²⁾,
Friska Purba³⁾, Benedict Iglecias Sihombing⁴⁾**

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Kimia, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pelita Harapan

⁴⁾Rumah Sakit Pondok Indah Group

candra.tahya@uph.edu

Abstract

Diabetes is a disease characterized by high levels of sugar in the blood. According to data from the International Diabetes Federation, there will be 230 thousand deaths from diabetes in 2021 (Ages 20-79) and it is estimated that this will continue to increase every year. In order to support the prevention of Diabetes and support the Pelita Harapan University Program to foster its assisted villages, especially in overcoming the problem of Diabetes, the Chemistry Education Study Program, in collaboration with the leader of RT 004/RW 003 Ciakar Village, carries out Diabetes prevention counseling activities for the community in March 5, 2023 and Community Sports Field Improvement activities on March 25, 2023. These two activities are expected to raise awareness and strengthen public understanding of the prevention and early detection of diabetes and encourage people to keep doing sports.

Keywords: Counseling, prevention of diabetes, sports field renovation.

Abstrak

Diabetes merupakan penyakit yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah. Menurut data International Diabetes Federation, ada 230 ribu kematian akibat diabetes di tahun 2021 (Usia 20-79) dan diperkirakan terus meningkat setiap tahunnya. Dalam rangka mendukung pencegahan Diabetes dan mendukung Program Universitas Pelita Harapan untuk membina Desa-desanya, khususnya dalam mengatasi masalah Penyakit Diabetes, maka Program Studi Pendidikan Kimia, bekerja sama dengan pengurus RT 004/RW 003 Desa Ciakar melaksanakan kegiatan Penyuluhan Pencegahan Diabetes bagi masyarakat pada 5 Maret 2023 dan kegiatan Perbaikan Lapangan Olah Raga Warga pada 25 Maret 2023. Kedua kegiatan ini diharapkan memberikan penyadaran dan penguatan pemahaman masyarakat tentang pencegahan dan deteksi dini penyakit diabetes, dan mendorong masyarakat untuk tetap giat berolah raga.

Keywords: Penyuluhan, Pencegahan Diabetes, Perbaikan Lapangan Olah Raga.

PENDAHULUAN

Diabetes merupakan penyakit yang timbul akibat tingginya gula darah pada tubuh. Diabetes menjadi salah satu gangguan pada metabolisme tubuh karena glukosa dalam darah sulit sehingga sel resisten terhadap insulin. Aktivitas fisik yang kurang juga menjadi salah satu faktor penyebab

munculnya diabetes karena insulin akan teresistensi saat mengalami kelebihan berat badan (Lestari et al., 2021). Penyakit diabetes dibagi menjadi tipe 1 dan 2 berdasarkan penyebabnya. Diabetes tahap 1 terjadi karena gangguan pada pankreas sehingga produksi dan pelepasan insulin tidak terkontrol atau kurang. Pada tahap 2, insulin pada tubuh tetap diproduksi

tetapi sel dalam tubuh tidak berinteraksi dengan insulin (Perumalsamy & Krishnadhas, 2022).

Diabetes menjadi salah satu penyakit dengan angka kematian cukup tinggi di Asia Tenggara. Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation* 2021 memproyeksikan bahwa jumlah penderita diabetes di wilayah Asia Tenggara meningkat 68% dan terjadi pada usia 20-79 tahun. Data tersebut juga menunjukkan angka kematian penyebab diabetes sebesar 747.000 jiwa dan 51,2% orang dewasa hidup dengan penyakit diabetes tanpa terdiagnosa. Hal ini juga berkaitan dengan pengetahuan masyarakat yang terlalu minim mengenai kesehatan terutama diabetes (*International Diabetes Federation*, 2021). Masyarakat perlu mendapatkan wawasan mendalam mengenai penyakit diabetes dan pencegahannya, dan tidak hanya orang dewasa tetapi anak-anak juga layak mendapatkan pemahaman ini. Oleh karena itu, perlu diberlakukan kegiatan penyuluhan diabetes untuk membina sekaligus melaksanakan hidup sehat.

Masyarakat yang tinggal di Desa Ciakar, Kabupaten Tangerang memiliki keragaman suku, budaya, agama, dan pendidikan. Beberapa orang dewasa belum memahami secara spesifik mengenai penyakit diabetes dan cara pencegahannya. Hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa warga di RT 004/ RW 003 yang menderita penyakit diabetes dan hingga saat ini menjalani pengobatan dengan mengkonsumsi berbagai obat termasuk metformin. Masalah lain yang dialami oleh masyarakat setempat adalah kurangnya aktivitas secara fisik atau berolahraga. Lapangan olah raga yang dimiliki pada saat itu sudah terlibat rusak lantainya, lapisan cat yang sudah sangat pudar, beberapa lampu yang rusak akibatnya warga kurang berminat untuk olah raga

bersama di tempat tersebut. Kondisi fasilitas olah raga yang kurang baik dapat berdampak pada kesehatan warga secara fisik maupun berdampak pada psikologi dan relasi di antara warga.

Melihat masalah yang terjadi ini, maka tim dari Program Studi Pendidikan Kimia bersama rekan dokter dari Rumah Sakit Pondok Indah Group melakukan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan diabetes kepada warga masyarakat. Diharapkan akan mendorong masyarakat untuk semakin bahaya penyakit diabetes dan mampu melakukan berbagai tindakan dalam pencegahan diabetes. Pemaparan edukasi yang dilakukan adalah antara lain mengenai pentingnya makan sehat, aktivitas fisik, dan faktor risiko lainnya, pendeteksian dini sehingga masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat. Di samping itu untuk memicu keinginan warga untuk berolah raga dengan teratur maka dilakukan perbaikan lapangan olahraga.

METODE

Metode pelaksanaan penyuluhan yang dilakukan adalah ceramah dengan detail kegiatan berikut :

- 1) Ketua koordinator PkM menjalankan koordinasi dan komunikasi dengan ketua RT 004/ RW 003 Desa Ciakar. Secara bersama menyepakati tanggal yang paling tepat untuk melaksanakan proses penyuluhan Pencegahan Diabetes kepada masyarakat dan tanggal yang tepat untuk bersama warga melakukan perbaikan lapangan olah raga. Penyuluhan disepakati dilaksanakan pada hari minggu tanggal 5 Maret 2023.
- 2) Kegiatan perbaikan lapangan

olah raga warga disepakati dilaksanakan oleh masyarakat bersama tim dosen program Studi Pendidikan Kimia UPH yaitu pada 24 dan 25 Maret 2023.

- 3) Pelaksanaan Penyuluhan akan dilaksanakan di lokasi lapangan olah raga, dengan sound system disediakan pengurus RT. Tim dosen dan dokter mempersiapkan materi untuk penyuluhan, mempersiapkan perangkat elektronik seperti laptop dan proyektor. Ketua tim PkM bersama mahasiswa dan ibu-ibu warga setempat mempersiapkan konsumsi makanan ringan untuk masyarakat selama pelaksanaan PkM.
- 4) Pelaksanaan perbaikan lapangan olah raga dilakukan setelah selesai kegiatan penyuluhan. Tim dosen dan mahasiswa akan mengakomodir beberapa bahan bangunan, cat dan peralatan lainnya untuk proses pembersihan lapangan, penambalan lantai lapangan beton yang rusak serta pengecatan dan perbaikan lainnya. Tim pengurus RT membantu dalam menggerakkan masyarakat untuk terlibat kegiatan ini.
- 5) Konsumsi makanan ringan selama kegiatan perbaikan lapangan olah raga disesuaikan dengan alokasi *budget* yang tersedia.
- 6) Tindak lanjut kegiatan Penyuluhan dan perbaikan lapangan ini adalah pengecekan bagaimana warga masyarakat memanfaatkan

fasilitas olah raga untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan warga. Evaluasi kegiatan ini akan dituangkan dalam laporan PkM.

HASIL

Setelah berbagai kesepakatan dijalin antara ketua Tim PKM dari Program Studi Pendidikan Kimia UPH dengan ketua RT 004/RW 003 Desa Ciakar, akhirnya program pengabdian kepada masyarakat berupa Penyuluhan Pencegahan Penyakit Diabetes sukses dilaksanakan.



Gambar 1. Proses Penyuluhan yang dilakukan di lapangan olah raga warga RT 004/RW 003, Desa Ciakar.

Kegiatan Perbaikan Lapangan Olah Raga

Kegiatan perbaikan lapangan olah raga melibatkan bapak-bapak anggota Masyarakat yang berdomisili di RT 004, termasuk ketua RT. Pihak Perwakilan program studi Pendidikan Kimia membeli berbagai alat dan bahan yang dibutuhkan oleh perbaikan lapangan olah raga seperti semen, cat lapangan, sekop, dll. Foto-foto kegiatan perbaikan dapat terlihat dalam Gambar 2.



Gambar 2. Proses perbaikan sarana lapangan olah raga Warga RT 004, RW 003, Desa Ciakar.



PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Pencegahan Penyakit Diabetes

Pelaksanaan pertama kali Sosialisasi Pencegahan Penyakit Diabetes dilaksanakan pada 5 Maret 2023. Dalam tahap awal, tim dari pihak RT 004 Desa Ciakar melakukan berbagai persiapan penting. Mereka menyediakan lokasi untuk penyuluhan yang dilengkapi tenda serta kursi untuk kenyamanan masyarakat yang ikut berpartisipasi. Dalam penyuluhan ini, target masyarakat yang diharapkan hadir sebanyak 50 orang, mencakup bapak-bapak, ibu-ibu maupun anak-anak. Sementara saat di lapangan jumlah masyarakat yang hadir saat penyuluhan berjumlah 29 orang. Namun, perlu diketahui bahwa beberapa ibu-ibu yang berada jauh dari lokasi ikut mendengarkan penyuluhan yang disampaikan. Selain itu, penyuluhan pencegahan penyakit diabetes ini didominasi 70% oleh ibu-ibu, sisanya bapak-bapak dan anak-anak.

Untuk mendukung keberhasilan penyuluhan ini, anggota Tim PKM dari Jurusan Pendidikan Kimia telah menyiapkan materi presentasi berbasis slide seperti PowerPoint (PPT). Penggunaan PowerPoint memberikan visualisasi yang menarik baik dalam bentuk gambar yang bertujuan

membantu masyarakat memahami dan mengingat informasi yang diberikan dengan baik. Materi-materi ini direncanakan akan diproyeksikan kepada masyarakat menggunakan proyektor. Namun, karena adanya masalah teknis pada proyektor yang digunakan, maka materi tersebut diperbanyak melalui fotokopi dan dibagikan satu-persatu kepada masyarakat yang hadir. Kebanyakan dari masyarakat merasa antusias saat menerima materi tersebut khususnya ibu-ibu yang didapati membaca materi dan berdiskusi dengan ibu-ibu lain sebelum penyuluhan dimulai. Selama kegiatan berlangsung, konsumsi disediakan oleh Tim PKM Program Studi Pendidikan Kimia yang telah bekerja sama dengan ibu-ibu setempat di RT 004. Penyediaan konsumsi ini dipimpin oleh istri dari ketua RT 004. Kegiatan Penyuluhan Pencegahan Penyakit Diabetes dimulai pada pukul 17.00 WIB yang dipimpin oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Kimia sebagai MC, dilanjutkan sambutan Ketua RT, Sambutan Perwakilan Program Studi, dan dilanjutkan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan selama 1 jam. Kegiatan penyuluhan ini banyak menarik perhatian warga dan beberapa warga mengajukan pertanyaan kepada pembicara di sesi tanya jawab. Materi tentang diabetes disampaikan oleh Pak Candra Tahya, selaku dosen Biokimia, Program Studi Pendidikan Kimia, dibantu oleh beberapa pengarah dari dokter Sihombing mengenai pengobatan penyakit diabetes, khususnya pada sesi tanya jawab.

Kegiatan Perbaikan Lapangan Olah Raga

Setelah dilakukan perbaikan lapangan olah raga lapangan olah raga warga menjadi semakin bagus dan menarik minat warga untuk berolah

raga di situ. Gambar 3. Menunjukkan hasil sebelum dan setelah perbaikan dan saat warga menggunakan lapangan tersebut. Warga semakin giat untuk melakukan kegiatan olah raga Bersama di lapangan olah raga yang telah diperbaiki bahkan termasuk kegiatan menjelang peringatan kemerdekaan Indonesia juga banyak kegiatan olah raga dan lomba yang dilaksanakan oleh Masyarakat di RT 004/ RW 003.

Dengan banyaknya kegiatan olah raga Bersama yang dilakukan warga dapat meningkatkan kualitas Kesehatan warga, khususnya dalam mencegah diabetes, disamping ini dengan sering berolah raga bersama maka kerukunan bertetangga dapat selalu dijaga. Anak-anak juga dapat lebih giat bermain di lapangan olah raga tersebut tentunya dengan tetap menjaga kebersihan dan sarana-saran yang telah dimiliki. Untuk menjaga kebersihan lokasi lapangan, pihak prodi Pendidikan Kimia UPH juga menyediakan 2 buah tempat sampah *portable* yang bisa digunakan warga untuk membuang sampah atau saat membersihkan lokasi lapangan olah raga tersebut.





Gambar 3. Hasil Perbaikan lapangan Olah Raga dan Aktifitas warga RT 004 di lapangan yang telah diperbaiki.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pencegahab penyakit diabetes telah berhasil dilaksanakan dengan baik oleh Program Studi Pendidikan Kimia kepada warga RT 004/RW 003 Desa Ciakar. Kegiatan ini didukung penuh oleh ketua RT dan Pengurus RT lainnya. Kegiatan lanjutan adalah dengan melakukan perbaikan lapangan olah raga warga bekerja sama dengan anggota Masyarakat untuk melakukan perbaikan dengan bahan-bahan dan alat yang disediakan oleh pihak UPH. Lapangan yang telah diperbaiki memberikan dampak yang baik kepada masyarakat yang menajdi semakin giat berolah raga.

REFERENSI

- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas*. International Diabetes Fereration. https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2021/07/IDF_Atlas_10th_Edition_2021.pdf
- Lestari, Zulkarnain, & Sijid, S. A. (2021). *Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi,*

- Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar, November, 237–241.* <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Perumalsamy, R., & Krishnadhas, L. (2022). Anti-Diabetic Activity of Silver Nanoparticles Synthesized from the Hydroethanolic Extract of *Myristica fragrans* Seeds. *Applied Biochemistry and Biotechnology, 194*(3), 1136–1148. <https://doi.org/10.1007/s12010-022-03825-8>