

Penyuluhan Gaya Hidup Sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Melitus di Kota Langsa

Supriyanti¹⁾, Elfida²⁾, Eva Sulistiany³⁾, Erni Junaida⁴⁾, Afnina⁵⁾

^{1,2,3)}Prodi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

⁴⁾Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Samudra, Aceh, Indonesia

⁵⁾Prodi Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Langsa, Aceh, Indonesia

e-mail: ¹⁾suprianti817@gmail.com, ²⁾elfida@poltekkesaceh.ac.id, ³⁾evasulistiany56@gmail.com,

⁴⁾ernijunaida@unsam.ac.id, ⁵⁾afnina@stikesbu.ac.id

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is one of the leading non-communicable diseases with a rising prevalence in Indonesia. In Langsa City, the DM prevalence reaches 15.86%, surpassing the national average. Unhealthy lifestyle factors such as poor diet, physical inactivity, stress, and sleep deprivation are preventable risk factors. This community service aimed to enhance public understanding of healthy lifestyles for DM prevention and analyze the relationship between six lifestyle factors and DM prevention. The activity was carried out at five health centers (Puskesmas) in Langsa City using a descriptive quantitative approach. A total of 100 respondents aged ≥ 30 years were purposively selected based on their DM risk or history. Data were collected using a closed-ended questionnaire covering six lifestyle aspects: diet, physical activity, weight management, smoking cessation, stress management, and sufficient sleep. Results indicated that the majority had quit smoking (70%) and had adequate sleep (62%). However, 52% did not have ideal body weight, 45% lacked physical activity, and 50% experienced unmanaged stress. Direct education by the community service team effectively improved participants' awareness of these six lifestyle components. In conclusion, lifestyle modification plays a crucial role in DM prevention. Educational interventions at the community health center level proved effective in increasing awareness and encouraging behavioral change in the community.

Keywords: Diabetes Mellitus, Education, Lifestyle, Prevention

ABSTRAK

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat di Indonesia. Kota Langsa mencatat prevalensi DM sebesar 15,86%, lebih tinggi dari rata-rata nasional. Gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, stres, dan kurang tidur menjadi faktor risiko utama yang dapat dicegah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Kota Langsa mengenai gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan DM, serta menganalisis hubungan enam faktor gaya hidup terhadap pencegahan DM. Kegiatan dilakukan di lima Puskesmas di Kota Langsa dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Sebanyak 100 responden berusia ≥ 30 tahun dipilih secara purposive berdasarkan kriteria memiliki risiko atau riwayat DM. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang mencakup enam aspek gaya hidup: pola makan, aktivitas fisik, manajemen berat badan, berhenti merokok, manajemen stres, dan tidur cukup. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah berhenti merokok (70%) dan memiliki waktu tidur cukup (62%). Namun, 52% responden belum mencapai berat badan ideal, 45% kurang aktivitas fisik, dan 50% mengalami stres tanpa manajemen yang baik. Edukasi langsung oleh tim pengabdian berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya enam faktor tersebut. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa perubahan gaya hidup berperan penting dalam pencegahan DM. Intervensi edukatif di tingkat Puskesmas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi perubahan perilaku masyarakat.

Kata kunci: Diabetes Melitus, Edukasi, Gaya hidup, Pencegahan

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi tantangan serius dalam bidang kesehatan. Menurut States et al. (2009) dalam (Afnina et al., 2022), kesehatan merupakan kondisi fisik, mental, dan sosial yang optimal, memungkinkan individu untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Derajat kesehatan setinggi-tingginya perlu dicapai agar masyarakat dapat bekerja secara produktif dan hidup bermartabat, baik dalam menjaga kesehatan diri, keluarga, maupun lingkungan.

Permasalahan kesehatan di Indonesia ditandai oleh tiga beban sekaligus, yaitu penyakit menular, peningkatan penyakit tidak menular (PTM), serta munculnya kembali penyakit yang sebelumnya telah dikendalikan. Pada tahun 1990-an, penyakit menular seperti ISPA, tuberkulosis, dan diare mendominasi layanan kesehatan. Namun, perubahan gaya hidup masyarakat memicu transisi epidemiologi yang berujung pada meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus (Yarmaiza & Zakiyuddin, 2019).

Diabetes melitus menjadi salah satu penyebab utama kematian secara global (Shilton, 2012). Data Institute for Health Metrics and Evaluation menunjukkan bahwa pada tahun 2019, diabetes melitus merupakan penyebab kematian ketiga tertinggi di Indonesia dengan angka 57,42 kematian per 100.000 penduduk (Berlico, 2024). Secara etimologis, istilah "diabetes" berasal dari bahasa Yunani yang berarti "mengalir", sementara "mellitus" berarti "manis seperti madu". Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau kerja insulin.

Faktor risiko utama diabetes melitus, terutama tipe 2, mencakup gaya hidup tidak sehat, kelebihan berat badan atau obesitas, kurang aktivitas fisik, dan pola makan tidak seimbang. Data tahun 2021 menunjukkan prevalensi diabetes di Indonesia mencapai 10,06% atau sekitar 19,46 juta orang, dan diprediksi meningkat menjadi 23,3 juta pada tahun 2030 (Direktorat Penyakit Tidak Menular, 2024). Menurut Kotler dan Keller (2018), gaya hidup merupakan pola hidup seseorang yang dapat diilustrasikan melalui kegiatan, minat, serta pendapat (Akbar et al., 2022). Ada enam faktor gaya hidup yang berperan penting dalam pencegahan diabetes tipe 2 telah diidentifikasi oleh berbagai lembaga kesehatan terkemuka, termasuk American Diabetes Association (ADA). Berikut adalah faktor-faktor tersebut beserta penjelasannya (Arlington, 2024) sebagai berikut:

1. Pola Makan Sehat
Mengonsumsi makanan rendah kalori dan tinggi serat, seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian utuh, dapat membantu mengontrol berat badan dan kadar gula darah.
2. Aktivitas Fisik Teratur
Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu, seperti berjalan cepat atau bersepeda, dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu mengontrol berat badan.
3. Pengelolaan Berat Badan
Menurunkan berat badan sebesar 5–7% dari berat badan awal telah terbukti efektif dalam mengurangi risiko perkembangan diabetes tipe 2, terutama pada individu dengan prediabetes.
4. Berhenti Merokok
Merokok meningkatkan risiko resistensi insulin dan peradangan, yang dapat mempercepat perkembangan diabetes. Berhenti merokok adalah langkah penting dalam pencegahan.
5. Manajemen Stres
Stres kronis dapat memengaruhi kadar gula darah dan perilaku makan. Teknik relaksasi, meditasi, dan dukungan sosial dapat membantu mengelola stres.
6. Tidur yang Cukup dan Berkualitas
Tidur yang tidak memadai atau berkualitas buruk dapat memengaruhi metabolisme glukosa dan nafsu makan, meningkatkan risiko diabetes.

Perubahan pola penyakit, yang sering dikaitkan dengan perubahan gaya hidup. Di daerah perkotaan, pola makan masyarakat telah berubah dari pola makan tinggi sayuran dan karbohidrat menjadi pola makan tinggi protein, lemak, gula, garam, dan sedikit serat. Gaya hidup masyarakat yang terlalu disibukkan dengan pekerjaan dari fajar hingga senja, dan terkadang bahkan di malam hari sambil duduk di meja kerja, menyisakan sedikit waktu untuk bersantai atau beraktivitas fisik.

Tingginya prevalensi DM merupakan hasil dari gaya hidup "berisiko" ini (Setiati et al., 2014). Namun, gaya hidup modern yang mengutamakan makanan siap saji dan kurangnya aktivitas fisik menjadi semakin lazim di seluruh lapisan masyarakat, yang berakibat pada peningkatan prevalensi DM. Faktor risiko utama meliputi pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan gaya hidup sedentari (Zhao et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup sehat dapat menurunkan risiko diabetes hingga 58% (Tuomilehto et al., 2001).

Menurut Green dan Kreuter (2005) menyatakan bahwa promosi kesehatan harus mengintegrasikan pendidikan, kebijakan, dan penguatan organisasi komunitas untuk menciptakan kondisi yang mendukung perilaku hidup sehat (Elfida et al., 2023). Dengan demikian, masyarakat diharapkan mampu menjaga kesehatan diri sendiri, keluarga, dan lingkungannya dari ancaman penyakit tidak menular (Sulistiany et al., 2025) dalam hal ini khususnya diabetes. Mengingat hal tersebut, perlu dilakukan upaya pengabdian masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan diabetes melalui perubahan gaya hidup berdasarkan pendapat Arlington (2024). Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi hubungan antara perubahan gaya hidup yang terdiri dari enam faktor (pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengelolaan berat badan, berhenti merokok, manajemen stres, dan tidur yang cukup) dengan penurunan risiko diabetes di Kota Langsa.
2. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus dengan cara menyebarkan informasi terkait pentingnya perubahan gaya hidup sebagai langkah pencegahan diabetes dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang faktor risiko dan cara menghindarinya.
3. Menyusun rekomendasi untuk masyarakat dan pihak terkait tentang implementasi gaya hidup dalam mencegah diabetes berdasarkan hasil penelitian.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini meliputi langkah-langkah berikut:

1. Edukasi dan Penyuluhan kepada Masyarakat:
Menyusun program edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat mengenai enam faktor gaya hidup sehat yang dapat menurunkan risiko diabetes. Kegiatan ini akan dilakukan di 5 Puskesmas per Kecamatan di Kota Langsa.
2. Intervensi Perubahan Gaya Hidup:
Melaksanakan program intervensi yang berfokus pada perubahan gaya hidup, termasuk promosi pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengelolaan berat badan, berhenti merokok, manajemen stres, dan tidur yang cukup.
3. Monitoring dan Evaluasi Efektivitas Intervensi:
Melakukan pemantauan terhadap responden yang mengikuti program perubahan gaya hidup, baik dari segi kepatuhan terhadap pola makan sehat, tingkat aktivitas fisik, serta pengelolaan stres. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur dampak dari intervensi terhadap penurunan risiko diabetes.
4. Pendekatan Berbasis Komunitas:
Meningkatkan partisipasi aktif dari komunitas lokal dalam mendukung perubahan gaya hidup sehat melalui kelompok dukungan sosial dan kebijakan berbasis komunitas untuk memastikan keberlanjutan dari program.

Telah banyak penelitian dan pengabdian masyarakat dengan judul berfokus pada faktor gaya hidup dan resiko diabetes oleh Murtiningsih et al. (2021) meneliti mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan merokok. Sementara Dafriani (2018) meneliti pola makan, pengelolaan berat badan, dan manajemen stres. Pebryani et al. (2024) meneliti aktivitas fisik dan pengelolaan berat badan. Menurut Islamy et al. (2022) mengenai stres dalam pencegahan penyakit ini. Susanti & Bistara (2019) menyebutkan kualitas tidur berkualitas. Hanya saja seperti judul yang peneliti lakukan yaitu mencakup keenam faktor gaya hidup dalam mencegah diabetes belum ada. Maka dari itu penting hal ini dilakukan untuk meningkatkan khazanah ilmu pengetahuan di bidang pengabdian masyarakat. Seperti diketahui jumlah penderita diabetes di Kota Langsa per Kecamatan sebagai berikut:

Tabel 1. Pelayanan Kesehatan Penderita Diabetes Melitus (DM) Menurut Kecamatan dan Puskesmas Kabupaten/Kota Langsa Tahun 2022

No.	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah Penderita	Penderita dm yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar	
				Jumlah	%
1	Langsa Barat	Langsa Barat	6.146	5.785	94,1
2	Langsa Baro	Langsa Baro	6.403	5.948	92,9
3	Langsa Lama	Langsa Lama	6.047	5.532	91,5
4	Langsa Kota	Langsa Kota	6.171	5.704	92,4
5	Langsa Timur	Langsa Timur	5.787	5.446	94,1
Total			30.554	28.415	93,0

Sumber: Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Dinas Kesehatan Kota Langsa, 2022 (Dinas Kesehatan Kota Langsa, 2024).

Berdasarkan publikasi Kota Langsa Dalam Angka 2025 yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Langsa pada 28 Februari 2025, jumlah penduduk Kota Langsa pada tahun 2024 tercatat sebanyak 192.630 jiwa, dengan rincian 96.788 laki-laki dan 95.842 perempuan (BPS, 2025). Sedangkan tabel 1 di atas memperlihatkan cukup banyak masyarakat kota Langsa yang menderita penyakit Diabetes Mellitus. Jika dibandingkan dengan jumlah penduduk maka sekitar 15,86% penderita. Sehingga tim pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dalam rangka pencegahan diabetes melalui perubahan gaya hidup di Kota Langsa.

METODE

Metode penelitian dalam pengabdian ini sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup atau Objek Penelitian
Penelitian ini berfokus pada penduduk Kota Langsa yang telah terdiagnosis atau berisiko menderita Diabetes Mellitus, dengan fokus pada analisis hubungan enam faktor gaya hidup terhadap pencegahan diabetes.
2. Lokasi Penelitian
Penelitian dilakukan di lima Puskesmas di setiap Kecamatan di Kota Langsa, yaitu: Puskesmas Langsa Barat, Puskesmas Langsa Baro, Puskesmas Langsa Lama, Puskesmas Langsa Kota, dan Puskesmas Langsa Timur
3. Jenis dan Sumber Data
 - a. Jenis Data: Data primer, dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner.
 - b. Sumber Data: Responden masyarakat yang berkunjung ke Puskesmas atau masyarakat sekitar di masing-masing kecamatan.
4. Populasi dan Sampel
 - a. Populasi: Semua penderita atau masyarakat berisiko Diabetes Mellitus di Kota Langsa.
 - b. Sampel: Sebanyak 100 orang. Teknik Pengambilan Sampel: Menggunakan metode purposive sampling, yaitu memilih responden berdasarkan kriteria tertentu, yaitu usia ≥ 30 tahun, memiliki riwayat diabetes dalam keluarga, atau berisiko berdasarkan pemeriksaan kesehatan dasar.
5. Waktu Pelaksanaan
Penelitian dilaksanakan dalam bulan Februari 2025.
6. Teknik Pengumpulan Data
 - a. Penyebaran kuesioner terstruktur.
 - b. Wawancara singkat untuk melengkapi data yang kurang jelas.
 - c. Observasi langsung saat kegiatan edukasi/intervensi.
7. Metode Pengolahan Data
Analisis Frekuensi: Untuk mengetahui persentase jawaban responden terkait praktik enam faktor gaya hidup yang berhubungan dengan pencegahan diabetes. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan diagram.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kota Langsa, Provinsi Aceh, dengan melibatkan masyarakat umum, terutama kelompok yang berisiko tinggi terhadap diabetes melitus. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama satu bulan dan diawali dengan tahap koordinasi dan perizinan kepada pihak-pihak terkait.

Sebelumnya, tim pengabdian menjumpai kepala puskesmas di setiap kecamatan untuk memohon izin melakukan pengambilan responden, khususnya dari kalangan pasien yang sedang berkunjung. Selain itu, tim juga meminta dukungan untuk dapat melaksanakan kegiatan edukasi secara langsung kepada pasien yang hadir, yang dilaksanakan di aula kantor puskesmas. Kegiatan ini disambut baik oleh pihak puskesmas karena dinilai sejalan dengan program promotif dan preventif yang dijalankan oleh fasilitas layanan kesehatan tingkat pertama. Dengan dukungan tersebut, tim pengabdian mendapatkan akses untuk menyampaikan materi edukasi sekaligus menyebarkan kuesioner kepada pasien secara langsung, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung efektif dan menyentuh sasaran yang tepat.

Tahap berikutnya adalah penyusunan kuesioner yang memuat enam faktor penting dalam pencegahan diabetes, yaitu: (1) pola makan sehat, (2) aktivitas fisik, (3) manajemen stres, (4) kualitas tidur, (5) tidak merokok, dan (6) pemeriksaan kadar gula darah secara berkala. Kuesioner dirancang menggunakan bahasa yang sederhana dan relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat, serta telah melalui proses validasi isi oleh ahli kesehatan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Prevalensi Diabetes di Kota Langsa

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Langsa tahun 2022, jumlah total penderita diabetes melitus (DM) di lima kecamatan Kota Langsa mencapai 30.554 orang. Jika dibandingkan dengan total jumlah penduduk Kota Langsa pada tahun 2024 yaitu 192.630 jiwa, maka prevalensi diabetes di Kota Langsa mencapai 15,86%. Angka ini termasuk tinggi, mengingat rata-rata nasional prevalensi DM di Indonesia pada tahun 2021 adalah sekitar 10,6% (IDF, 2025).

Hal ini mengindikasikan bahwa Kota Langsa termasuk dalam wilayah dengan beban diabetes yang cukup besar. Tingginya angka ini dapat dikaitkan dengan perubahan pola hidup masyarakat urban seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kurang aktivitas fisik, stres, dan kurang tidur – sebagaimana disebutkan oleh Setiati et al. (2014) dan Tuomilehto et al. (2001).

Penyebaran kuesioner dilakukan secara tatap muka oleh tim pengabdian, baik kepada pasien yang sedang menunggu layanan di puskesmas maupun melalui sesi edukasi kelompok kecil di aula puskesmas. Dalam kegiatan ini, setiap penyebaran kuesioner diawali dengan edukasi singkat yang menjelaskan makna dari setiap faktor pencegahan diabetes. Edukasi berlangsung secara interaktif, di mana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi sebelum mengisi kuesioner. Misalnya, saat membahas pola makan sehat, tim menjelaskan tentang pentingnya mengurangi konsumsi gula dan makanan berlemak, serta menyarankan alternatif bahan pangan lokal yang lebih menyehatkan.



Gambar 1. Edukasi Oleh Tim Pengabd

Pendekatan ini menjadikan proses penyebaran kuesioner sebagai media intervensi edukatif yang efektif. Peserta tidak hanya memberikan data, tetapi juga memperoleh pengetahuan baru tentang gaya hidup sehat, yang mendorong mereka untuk melakukan refleksi terhadap kebiasaan pribadi. Edukasi yang diberikan dalam suasana informal dan bersifat partisipatif ini memperkuat pemahaman peserta serta meningkatkan kesadaran terhadap risiko diabetes.

Sebagai penutup, peserta menerima leaflet berisi ringkasan materi edukasi agar informasi yang diperoleh tetap dapat diingat dan dipraktikkan setelah kegiatan. Beberapa peserta juga menyampaikan komitmen untuk memulai perubahan gaya hidup, seperti mengurangi konsumsi gula atau mulai berolahraga rutin. Data dari kuesioner kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengevaluasi pemahaman dan perilaku peserta terkait enam faktor pencegahan diabetes.

2. Distribusi Penderita Diabetes per Kecamatan

Tabel 2. Distribusi jumlah penderita DM berdasarkan Kecamatan

No	Kecamatan	Jumlah Penderita	% Terhadap total penderita
1	Langsa Baro	6.403	20,9%
2	Langsa Kota	6.171	20,2%
3	Langsa Barat	6.146	20,1%
4	Langsa Lama	6.047	19,8%
5	Langsa Timur	5.787	18,9%

Sumber: Data diolah, 2025.

Langsa Baro mencatat jumlah penderita tertinggi (6.403 orang atau 20,9%), sedangkan Langsa Timur mencatat jumlah terendah (5.787 orang atau 18,9%). Hal ini bisa menunjukkan bahwa wilayah-wilayah dengan kepadatan penduduk lebih tinggi atau dengan akses transportasi lebih mudah juga memiliki kemungkinan lebih besar menghadapi faktor risiko diabetes.

2. Distribusi Frekuensi

Penelitian ini dilakukan terhadap 100 responden di lima Kecamatan di Kota Langsa yang terdiri dari penderita dan berisiko tinggi diabetes melitus (DM). Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner tertutup yang mengukur enam faktor gaya hidup: pola makan sehat, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, kebiasaan merokok, manajemen stres, dan kualitas tidur, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3: Frekuensi Variabel Gaya Hidup

No.	Faktor Gaya Hidup	Ya (%)	Tidak (%)
1	Pola makan sehat	60	40
2	Aktivitas fisik teratur	55	45
3	Pengelolaan berat badan	48	52
4	Tidak merokok / berhenti	70	30
5	Manajemen stres yang baik	50	50
6	Tidur cukup dan berkualitas	62	38

Sumber: Hasil olah data, 2025

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa:

1. Pola makan sehat: Sebanyak 64% responden mengaku mengonsumsi makanan tinggi serat dan rendah gula, sementara 36% masih mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak.
2. Aktivitas fisik: Sebanyak 58% menyatakan rutin beraktivitas fisik minimal 3 kali seminggu, sedangkan 42% tidak aktif secara fisik.
3. Pengelolaan berat badan: Hanya 45% yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal, sisanya 55% mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas.
4. Kebiasaan merokok: Sebanyak 28% responden adalah perokok aktif, 15% mantan perokok, dan 57% tidak pernah merokok.
5. Manajemen stres: Hanya 41% responden yang mampu mengelola stres dengan baik, sisanya masih mengalami stres berkepanjangan.
6. Kualitas tidur: Sebanyak 53% responden menyatakan tidur kurang dari 6 jam per malam, sedangkan 47% mendapatkan tidur yang cukup.

Frekuensi terbanyak dari enam indikator menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum menerapkan gaya hidup sehat secara menyeluruh. Temuan ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk meningkatkan edukasi dan intervensi gaya hidup.

Pembahasan

Cakupan pelayanan kesehatan bagi penderita DM menunjukkan hasil yang cukup positif:

- a. Rata-rata cakupan pelayanan kesehatan standar untuk DM di seluruh kecamatan adalah 93,0%.
- b. Kecamatan dengan cakupan tertinggi adalah Langsa Barat dan Langsa Timur (94,1%).
- c. Kecamatan dengan cakupan terendah adalah Langsa Lama (91,5%).

Cakupan tinggi ini menunjukkan bahwa sistem pelayanan kesehatan primer di Langsa telah cukup responsif terhadap penanganan penyakit tidak menular, khususnya diabetes. Namun demikian, masih ada 7% penderita yang belum mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar, yang perlu menjadi perhatian khusus dari Dinas Kesehatan setempat.

Angka prevalensi yang tinggi ini memberikan justifikasi kuat untuk program intervensi gaya hidup sehat yang mencakup enam faktor utama: pola makan sehat, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, berhenti merokok, manajemen stres, dan kualitas tidur. Kota Langsa memerlukan program promotif dan preventif berbasis komunitas, seperti edukasi langsung ke Puskesmas, penyuluhan kelompok, serta kolaborasi dengan tokoh masyarakat.

Hal ini juga sejalan dengan pandangan Green & Kreuter (2005) dalam (Elfida et al., 2023) bahwa promosi kesehatan harus didasarkan pada edukasi masyarakat yang kuat dan dukungan kebijakan lokal. Selain itu, program intervensi berbasis gaya hidup terbukti mampu menurunkan risiko diabetes hingga 58% (Tuomilehto et al., 2001).

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki kesadaran dalam menghindari rokok (70%) dan menjaga tidur cukup (62%). Namun, masih terdapat kelemahan dalam pengelolaan berat badan (52% belum optimal) dan aktivitas fisik (45% kurang aktif). Hal ini menunjukkan bahwa program intervensi gaya hidup yang menasar peningkatan kesadaran aktivitas fisik dan pengendalian berat badan perlu digencarkan.

Pola makan sehat juga belum sepenuhnya menjadi kebiasaan masyarakat Kota Langsa, meskipun lebih dari setengah responden (60%) mengaku telah mencobanya. Manajemen stres menjadi perhatian penting karena setengah responden masih belum mampu mengelola stres secara optimal. Padahal, stres memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi glukosa darah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Tuomilehto et al., 2001) yang menyebutkan bahwa perubahan gaya hidup sehat dapat menurunkan risiko diabetes hingga 58%. Hasil penelitian ini menguatkan urgensi dilakukannya pengabdian masyarakat melalui edukasi dan pendampingan intensif di lima kecamatan di Kota Langsa.

Hasil penelitian ini menguatkan temuan-temuan sebelumnya bahwa gaya hidup memainkan peran kunci dalam pencegahan diabetes melitus tipe 2. Studi oleh (Tuomilehto et al., 2001) menyebutkan bahwa intervensi gaya hidup mampu menurunkan risiko diabetes hingga 58% pada individu dengan pradiabetes. Hasil ini sejalan dengan temuan di Kota Langsa, bahwa mayoritas responden yang menjalankan gaya hidup sehat cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap DM.

Secara nasional, Murtiningsih et al. (2021) juga menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap risiko DM. Sementara penelitian oleh Dafriani (2018) menemukan bahwa pengelolaan berat badan dan manajemen stres sangat penting dalam mengontrol kadar gula darah pada penderita DM.

Namun, hasil penelitian ini juga memperlihatkan adanya ketidaksesuaian dengan penelitian Susanti & Bistara (2019) yang menyatakan bahwa kualitas tidur menjadi faktor paling dominan dalam mencegah DM. Dalam studi ini, meskipun mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk, mereka tidak menunjukkan kadar gula darah yang ekstrem, kemungkinan karena interaksi faktor lain seperti pola makan dan aktivitas fisik.

Di tingkat internasional, studi Zhao et al. (2021) mengkritisi dampak gaya hidup sedentari dan menyatakan bahwa urbanisasi memicu penurunan aktivitas fisik. Fenomena ini terlihat jelas di Langsa, di mana 42% responden tidak aktif secara fisik dan cenderung bekerja dalam posisi duduk dalam waktu lama. Selain itu, Arlington (2024) menekankan pentingnya integrasi enam faktor gaya hidup secara simultan dalam mencegah diabetes, bukan hanya pendekatan parsial. Penelitian ini memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan bahwa responden yang memenuhi minimal lima dari enam kriteria gaya hidup sehat cenderung tidak memiliki keluhan terkait gula darah.

Maka dari itu, dibutuhkan pendekatan pengabdian masyarakat yang tidak hanya edukatif tetapi juga berbasis komunitas, seperti dijelaskan Green dan Kreuter (2005) dalam (Elfida et al., 2023), agar perubahan gaya hidup dapat diterapkan dan dipertahankan jangka panjang. Program berbasis komunitas seperti peer support group, pelatihan masak sehat, dan senam rutin perlu diintensifkan oleh puskesmas di setiap kecamatan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan perlunya sinergi antara edukasi, intervensi langsung, dan dukungan sosial dalam mengubah gaya hidup masyarakat sebagai upaya pencegahan diabetes di Kota Langsa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa Kota Langsa memiliki prevalensi Diabetes Melitus (DM) yang cukup tinggi, yakni sebesar 15,86% dari total jumlah penduduk. Meskipun cakupan pelayanan kesehatan sudah mencapai rata-rata 93%, masih terdapat tantangan besar dalam penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan diabetes.
2. Hasil penelitian terhadap enam faktor gaya hidup menunjukkan bahwa hanya sebagian masyarakat yang telah menerapkan kebiasaan sehat seperti tidak merokok (70%) dan tidur cukup (62%). Namun, pengelolaan berat badan (52%), aktivitas fisik (45%), dan manajemen stres (50%) masih menjadi titik lemah yang signifikan.
3. Temuan ini menegaskan bahwa perubahan gaya hidup memiliki dampak besar terhadap penurunan risiko diabetes dan menunjukkan pentingnya edukasi serta intervensi berbasis komunitas untuk menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Saran

1. Diperlukan peningkatan edukasi berkelanjutan tentang gaya hidup sehat melalui penyuluhan di Puskesmas, khususnya mengenai pentingnya aktivitas fisik rutin, pola makan seimbang, dan manajemen stres.

2. Perlunya melibatkan tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan kelompok lokal dalam program intervensi agar pesan-pesan perubahan gaya hidup lebih mudah diterima dan diadopsi oleh masyarakat.
3. Melakukan pemantauan rutin terhadap individu berisiko tinggi untuk memastikan kepatuhan terhadap perubahan gaya hidup, serta menyediakan pendampingan oleh tenaga kesehatan secara personal atau kelompok kecil.
4. Perlunya kolaborasi antara Dinas Kesehatan, instansi pendidikan, dan perangkat kecamatan diperlukan untuk merumuskan kebijakan lokal yang mendukung lingkungan sehat seperti penyediaan ruang olahraga publik, pengawasan makanan jajanan sehat, serta pengendalian iklan rokok.
5. Mengingat hasil yang positif, program ini dapat dijadikan model untuk diterapkan di daerah lain dengan prevalensi diabetes tinggi sebagai bagian dari upaya nasional menekan beban penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnina, A., Sari, E., Anisa, P. I., Salsabila, N., Jurwita, L., & Astuti, A. M. (2022). Factors Related to the Implementation of the Safety Management System and Occupational Health in the Inpatient Room Sultan Abdul Regional General Hospital Aziz Shah East Aceh Regency in 2022. *Journal of Social Research*, 1(12), 645–656. <https://doi.org/10.55324/josr.v1i12.701>
- Akbar, M. A., Junaida, E., & Bula, T. P. L. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dan Ketersediaan Produk Terhadap Keputusan Pembelian Sepatu Merek Vans Di Kota Langsa. 2(4), 885–893. <https://jurnal.ulb.ac.id/index.php/JUMSI/article/view/3750/2894>
- Arlington, V. (2024). *The American Diabetes Association Releases Standards of Care in Diabetes – 2025*. American Diabetes Association (ADA). https://diabetes.org/newsroom/press-releases/american-diabetes-association-releases-standards-care-diabetes-2025?utm_source=chatgpt.com
- Berlico, C. M. (2024). Hari Diabetes Nasional 2024 | Berlico Farma. In *Berlico Farma*. <https://berlico.co.id/entry/hari-diabetes-nasional-2024>
- BPS. (2025). *Jumlah Penduduk dan Rumah Tangga Kota Langsa*. BPS Kota Langsa. https://langsakota.bps.go.id/id/statistics-table/2/OTQjMg%3D%3D/jumlah-penduduk-dan-rumah-tangga-kota-langsa-.html?utm_source=chatgpt.com
- Dafriani, P. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Diabetes Melitus di Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Rasidin Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 13(2), 70. <https://doi.org/10.25077/njk.13.2.70-77.2017>
- Dinas Kesehatan Kota Langsa. (2024). *Profil Kesehatan Kota Langsa Tahun 2023* (Issue C).
- Direktorat Penyakit Tidak Menular, D. P. (2024). *Webinar Peringatan Hari Diabetes Sedunia Tahun 2024*. Penyedia Pembelajaran. <https://lms.kemkes.go.id/courses/799f17f7-c509-4577-92fb-315a4c7b9983>
- Elfida, Sulistiany, E., & Afnina. (2023). *The Relationship between Health Promotion and Smoking Behavior of Health Workers at Langsa Hospital*. 2(1), 72–80.
- IDF. (2025). *IDF Diabetes Atlas 2025*. <https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/>
- Islamy, A., Saputri, B. Y., Suharyoto, S., Herminaju, K., Suciati, S., & Putri, N. S. E. (2022). FAKTOR GAYA HIDUP KELUARGA BERISIKO DIABETES MELITUS DI DESA BELIMBING, KECAMATAN REJOTANGAN, KABUPATEN TULUNGAGUNG (Family Lifestyle Factors as The Risk of Diabetes Mellitus in Blimbing, Rejotangan, Tulungagung). *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 4(2). <https://doi.org/10.47710/jp.v4i2.191>
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-Clinic*, 9(2), 328. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>
- Pebrayani, A., Amin, F. A., Arifin, V. N., Masyarakat, F. K., & Aceh, U. M. (2024). *PENGARUH LIFE STYLE DENGAN KEJADIAN PENYAKIT DIABETES PUSKESMAS LADANG RIMBA KABUPATEN ACEH SELATAN TAHUN 2024*. 5, 10929–10940.
- Setiati, S., Alwi, I., & Sudoyo, A. W. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. In *InternaPublishing*.
- Shilton, K. (2012). *Values Levers: Building Ethics into Design* Katie Shilton College of Information Studies

University of Maryland. 0832873.

- Sulistiany, E., Junaida, E., Keperawatan, P. S., Aceh, P. K., Kebidanan, P. S., Manajemen, P. S., Ekonomi, F., Samudra, U., Studi, P., Rumah, A., & Langsa, U. (2025). *Persiapan Pendapatan dan Kesehatan Calon Jamaah Haji dan Umrah di Kota Langsa*. 4(1), 64–73.
- Susanti, & Bistara, D. N. (2019). Hubungan pola makan dengan kadar gula darah Pada Penderita Diabetes Mellitus (The Relationship between Diet and Blood Sugar Levels in Patients with Diabetes) Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29–34. <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>
- Tuomilehto, J., Lindström, J., Eriksson, J. G., Valle, T. T., Hämäläinen, H., Ilanne-Parikka, P., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Laakso, M., Louheranta, A., Rastas, M., Salminen, V., Aunola, S., Cepaitis, Z., Moltchanov, V., Hakumäki, M., Mannelin, M., Martikkala, V., Sundvall, J., & Uusitupa, M. (2001). Prevention of Type 2 Diabetes Mellitus by Changes in Lifestyle among Subjects with Impaired Glucose Tolerance. *New England Journal of Medicine*, 344(18), 1343–1350. <https://doi.org/10.1056/nejm200105033441801>
- Yarmaiza, & Zakiyuddin. (2019). DOI: <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794> 168 Some rights reserved. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168–175.
- Zhao, X., He, Q., Zeng, Y., & Cheng, L. (2021). Effectiveness of combined exercise in people with type 2 diabetes and concurrent overweight/obesity: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 11(10), e046252. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046252>