

SEHAT SEJAK DINI, BEBAS DIABETES, HIDUP SEHAT DI APOTEK MURAH KANDANGAN

*Health From an Early Age, Free from Diabetes, Healthy Living at Apotek Murah
Kandangan*

Hayatun Thaibah*, Universitas Lambung Mangkurat,

Pos-el: hayatunthaibah26@gmail.com

Nurul Mardiaty, Universitas Lambung Mangkurat,

Pos-el: nurul.mardiaty@ulm.ac.id

Abstract: This health promotion activity aimed to educate and inform the public about diabetes at Apotek Murah Kandangan. Diabetes mellitus is a chronic disease characterized by elevated blood sugar levels. Early detection and prevention are crucial given the increasing prevalence and potential complications of diabetes, especially in children and the elderly. The promotion was conducted through an educational video posted on the Instagram account of Apotek Murah Kandangan, with the theme "Healthy Early, Free from Diabetes, Healthy Living". The video covered the definition of diabetes, its causes, symptoms, types, complications, types of antidiabetic drugs, how to use them, how to use an insulin pen, and diabetes prevention methods. This initiative is vital for enhancing public understanding of diabetes, which can help reduce its prevalence and improve the quality of life for already affected, as well as assist the community in taking appropriate preventive measures.

Keywords: Diabetes Mellitus; Health Promotion; Education; Cheap Pharmacy Kandangan; Instagram

Abstrak: Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan dengan memberikan edukasi dan informasi mengenai pengetahuan tentang diabetes di Apotek Murah Kandangan. Diabetes melitus merupakan penyakit menahun ditandainya dengan kadar gula darah yang mana melebihi batas normal didalamnya. Deteksi dini dan pencegahan sangat penting mengingat peningkatan prevalensi dan potensi komplikasi diabetes, terutama pada anak-anak dan lansia. Promosi ini dilakukan melalui video edukasi yang diposting di akun *Instagram* Apotek Murah Kandangan, dengan tema "Sehat Sejak Dini, Bebas Diabetes, Hidup Sehat". Video tersebut mencakup pengertian diabetes, faktor penyebab, gejala, tipe, komplikasi, jenis obat antidiabetes, cara penggunaan obat, cara penggunaan insulin pen, dan pencegahan diabetes. Inisiatif ini sangat penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit diabetes, yang dapat membantu mengurangi prevalensi penyakit ini dan meningkatkan kualitas hidup penderita, serta membantu masyarakat umum untuk mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat.

Kata kunci: Diabetes Melitus; Promosi Kesehatan; Edukasi; Apotek Murah Kandangan; Instagram

A. PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah terjadinya penyakit yang sudah menahun yang mana ditandai adanya kadar gula darah dengan melebihi batas normal di dalamnya. Kadar gula darah yang lewat dari 200 mg/dL serta kadar gula darah saat puasa di atas/setara 126 mg/dL. Kadar gula darah pada tubuh mampu dikendalikan agar mencegah serta memperlambat terjadinya komplikasi. Berdasarkan Fitria (2023) kelainan yang menjadi penyebab dari terjadinya diabetes mellitus adalah adanya defisiensi dari hormon insulin. Dimana insulin adalah hormon yang dapat menurunkan kadar gula dalam darah (Rumiris Simatupang, 2023).

Berdasarkan data oleh *International Diabetes Federation* (IDF), diketahui bahwa 1 dari 12 orang di dunia penderita Diabetes Mellitus pada umumnya tidak menyadari dirinya mengidap penyakit tersebut, orang dengan penyakit Diabetes Mellitus biasanya baru mengetahui kondisinya saat sudah mengalami komplikasi yang sudah terlihat jelas. Pada bulan Januari tahun 2023, Ikatan Dokter Indonesia (IDI) menampilkan data berdasarkan dari tanggal 31 januari 2023 yaitu tingkat kematian yang berakibat dari diabetes terhadap anak tersebut meningkat menjadi 70x lipat dibandingkan dari tahun 2000 serta di tahun 2010. Tahun 2000 yang mana angka diabetes terhadap anak di ketahui berjumlah 0,004 per 100.000 anak lalu pada tahun 2010 dari bulan September 2009- 2018 yang mana kasus DM terhadap anak yang berumur 0-18 tahun yaitu hasilnya meningkat sampai 700%. Januari 2023 termuat berdasarkan dari 2 terhadap 100.000 anak di Indonesia mengalaminya penyakit tersebut (Nugroho, 2024). Diabetes Melitus yang mana menjadi satu diantaranya permasalahan kesehatan pada masyarakat yang disebabkan dari komplikasi bersifat jangka pendek serta panjang. Hal tersebut berkaitan pada kadar glukosa darah yang meningkat terus menerus di dalamnya. Secara umum tentunya menyebabkan efek yang merugikan dari hiperglikemia yaitu komplikasi makrovaskular (nefropati diabetik, neuropati diabetik serta retinopati). Kondisi pasien tersebut akan memicu komplikasi yang mana tentunya harus diupayakan untuk dicegah. Penderita Diabetes Mellitus masih rentang di usia lansia, yang mana usia lansia tersebut mengalaminya suatu kemunduran aktivitas fisiologis tubuh sampai hal tersebut harus diperhatikan didalamnya. (Rissa dkk., 2022).

Dikategorikan 4 jenis penyakit diabetes berupa diabetes tipe 1 lalu ada tipe 2 kemudian tipe gestasional serta tipe lainnya. Tipe 1 difaktorkan dari reaksi autoimun, yang mana tubuh tersebut menyerang dirinya sendiri dengan tidak sengaja. Tipe 2 ini dikategorikan diabetes secara umum yang mana tubuh tersebut tidak mengfungsikan insulin secara baik serta tidak mampu menjaga gula darah berdasarkan tingkat normal serta munculnya dari individu yang tumbuh dewasa satu diantaranya yang mengalami obesitas. Diabetes gestasional ini dialami oleh ibu hamil serta tidak pernah mengalami diabetes sebelumnya. Lalu pada tipe lainnya disebabkan dari pemakaian obat (Azriful dkk., 2024). Dominan menyerang anak serta para remaja, individu yang berumur 30 tahun yang telah terkena penyakit diabetes berisiko lebih tinggi terkena diabetes yang dikategorikan tipe 2. Diabetes tipe 1 ialah penyakit yang belum ditemukan obatnya, namun upaya yang dilakukan yaitu mengontrol metabolisme secara maksimal agar mampu mempertahankan kualitas pertumbuhan secara baik. Faktor terpenting dalam menjaga tubuh yaitu pemberian insulin yang berkelanjutan disertai makanan yang sehat, olahraga serta lingkungan yang mendukung. Diabetes tipe 1 tentunya merasakan

perbedaannya dengan orang lain yang belum terkena penyakit tersebut yaitu mengalami rasa haus, dominan sering buang air kecil. Tubuh yang merasa lelah serta mengalami penurunan berat badan serta luka yang tidak sembuh-sembuh, (Ardila dkk., 2024).

Ketika melakukan suatu pengukuran gula darah secara teratur maka individu dengan cepat mampu mengidentifikasi tanda awal diabetes serta mengambil langkah secara awal ketika mengelola kondisi tersebut. Deteksi dini pun mampu memberikan suatu kesempatan untuk mengadopsi gaya hidup secara sehat dengan mengelola pola makan yang setara serta tentunya rutin olahraga yang membantu individu untuk mengendalikan penyakit diabetesnya, (Erika, 2023).

Pencegahan serta pengendalian DM memerlukan suatu perhatian dari keseluruhan pihak. Penyelesaiannya terhadap masalah DM yaitu berkaitan dengan perubahan suatu perilaku dari meningkatkan pengetahuan pada penyakit Diabetes Mellitus. Termuatnya 3 (tiga) hal penting yang harus dilakukan berupa: (1) mengubah gaya hidup secara sehat, aktivitas fisik, menghindari alkohol dan rokok; (2) memeriksakan kesehatan secara rutin; dan (3) rehabilitasi lini terapi terhadap pengobatan penderita Diabetes Mellitus (Siregar & Batubara, 2021).

Olahraga dengan kata lain yaitu aktivitas fisik ini pun bermanfaat sebagai pengendali kadar gula darah serta penurunan berat badan terhadap penderita diabetes melitus. Manfaat terbesar dari olahraga yaitu menurunkannya kadar glukosa darah kemudian mencegahnya kegemukan kemudian mengatasi ketika terjadinya komplikasi (Lestari & Zulkarnain, 2021).

Pengetahuan ialah suatu faktor penting yang berketerkaitan terhadap perilaku masyarakat. promosi kesehatan yaitu revitalisasi berdasarkan dari pendidikan kesehatan pada masa lalu dimana termuat dalam konsep promosi kesehatan dengan bukan hanya dari proses penyadaran terhadap masyarakat dengan melakukan pemberian serta peningkatan pengetahuannya tersebut. Namun juga dijadikan sebagai upaya untuk menjembatani perubahan perilaku baik di masyarakat (Nurmala dkk., 2018). Dengan demikian maka dilakukannya promosi kesehatan berjudul “Sehat Sejak Dini, Bebas Diabetes, Hidup Sehat pada masyarakat atau pasien yang datang ke Apotek Murah Kandangan.

B. METODE

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan menentukan tema untuk promosi kesehatan yang akan dilaksanakan. Selanjutnya tema yang diajukan, didiskusikan terlebih dahulu dengan Apoteker dan Preseptor di Apotek Murah Kandangan sehingga mendapat persetujuan tema dan platform yang akan digunakan.

2. Tahap Persiapan

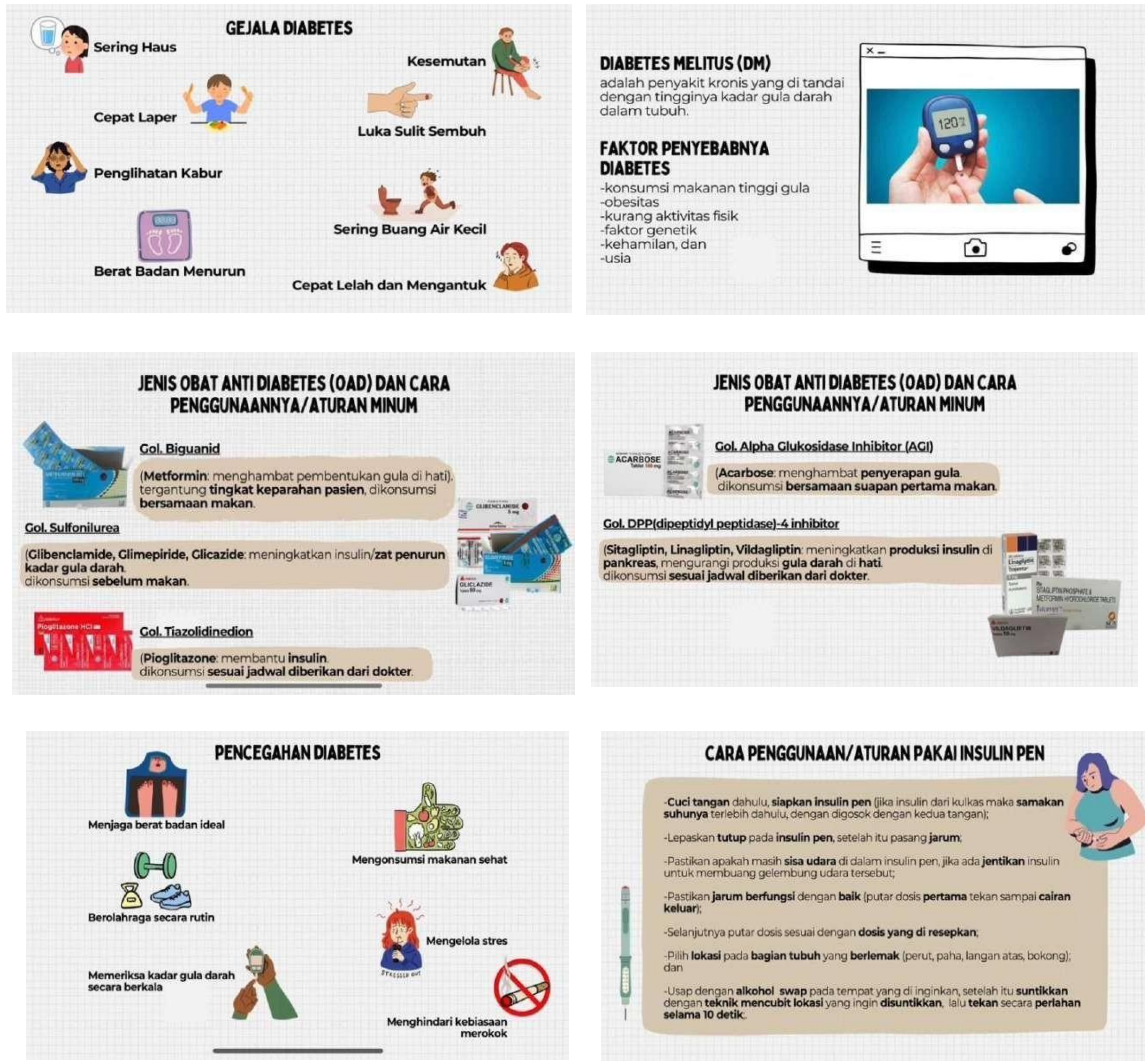
Tahapan persiapan yang dilakukan untuk pembuatan promosi kesehatan yakni persiapan materi dari tema promosi kesehatan yang ditentukan dan penyiapan konsep video dari tema promosi kesehatan tersebut.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan yang akan dilakukan dengan cara memposting video promosi kesehatan tersebut di akun Instagram Apotek Murah Kandangan.

C. PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan di Apotek Murah Kandangan yakni menggunakan media video edukasi melalui platform Instagram. Tema promosi kesehatan yang dilakukan oleh mahasiswa apoteker yakni “Sehat Sejak Dini, Bebas Diabetes, Hidup Sehat di Apotek Murah Kandangan”. Berikut dokumentasi video promosi kesehatan yang dilakukan mahasiswa apoteker, berPKPA di Apotek Murah Kandangan:

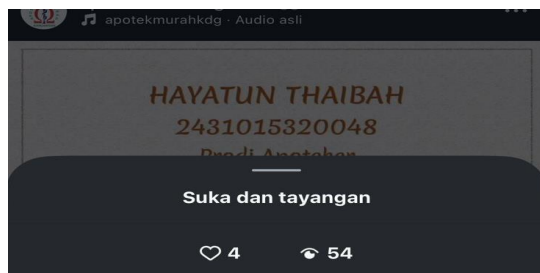


Gambar 1. Dokumentasi video promosi kesehatan

Video promosi kesehatan yang dibuat oleh mahasiswa apoteker, dapat dilihat di Instagram Apotek Murah Kandangan melalui link dibawah ini:

<https://www.instagram.com/reel/DKmVAhcxwWt/?igsh=MWQ2OWJ0YnR4bGloYw==>

Subjek dari kegiatan video promosi kesehatan ini adalah pengikut dari akun Instagram Apotek Murah Kandangan terdapat 3 menyukai dan 51 yang menonton, sedangkan pada akun instagram mahasiswa apoteker mulai materi ini diupload sampai hari ini terdapat 35 like dan 687 yang menonton.



Gambar 2. Tangkapan layar video promosi kesehatan dari akun instagram Apotek Murah Kandangan



Gambar 3. Tangkapan layar video promosi kesehatan dari akun instagram mahasiswa apoteker

Tabel 1. Hasil total tayanan dan suka pada video promosi kesehatan

No	Jenis	Tayagan	Suka
1	Instagram Apotek Murah Kandangan	54	4
2	Instagram Mahasiswa Apoteker	690	35
	Total	744	39

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat disimpulkan bahwa video promosi kesehatan yang dibuat oleh mahasiswa apoteker, berPKPA di Apotek Murah Kandangan telah mendapatkan respon yang positif dari pengikut akun *Instagram* Apotek Murah Kandangan dan akun mahasiswa apoteker sendiri. Dimana dengan total tayangan sebanyak 744 kali video tersebut ditonton dan total suka sebanyak 39 yang mengklik suka pada video promosi kesehatan yang dibuat. Jumlah tayangan dan suka dari penonton masih memungkinkan terus meningkat, dikarenakan video promosi kesehatan ini masih terus tayang sampai saat ini. Sehingga video ini telah berhasil menjangkau dan menarik perhatian audiens atau masyarakat yang menonton, juga memberikan informasi dan manfaat dari video promosi kesehatan tersebut. Dengan demikian, salah satu penyebaran video melalui media sosial menjadi keuntungan yang sangat berguna dalam promosi kesehatan.

D. PENUTUP

Kesimpulan dari kegiatan ini yakni terlaksananya kegiatan berupa penyampaian informasi tentang Diabetes Melitus seperti pengertian diabetes, faktor penyebab diabetes, gejala diabetes, tipe diabetes, komplikasi dari diabetes, jenis obat anti diabetes, cara penggunaan obat diabetes, cara penggunaan insulin pen, dan pencegahan diabetes. Dimana promosi kesehatan ini sangat penting untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit diabetes, sehingga mengurangi prevalensi penyakit

diabetes dan meningkatkan kualitas hidup mereka yang sudah menderita diabetes, serta membantu masyarakat secara umum untuk mengambil langkah pencegahan yang tepat. Dan dengan video promosi kesehatan yang dibuat oleh mahasiswa apoteker di media sosial, menunjukkan bahwa penyebaran video melalui media sosial menjangkau dan memberikan informasi kesehatan kepada masyarakat didalamnya.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Apoteker dan Preseptor di Apotek Murah Kandangan atas bimbingan dan persetujuan dalam pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Ardila, M., Humolungo, D. T. W. S., Amukti, D. P., & Akrom, A. (2024). Promosi kesehatan pencegahan dan pengendalian diabetes melitus pada remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 534-540.
- Azriful, A., Adnan, Y., Bujawati, E., Alam, S., & Nildawati, N. (2024). Mengungkap fakta faktor risiko diabetes melitus di indonesia. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(4), 814-823.
- Erika, E. (2023). Meningkatkan pemahaman masyarakat pentingnya deteksi dini diabetes melitus melalui penyuluhan dan pengukuran gula dan tekanan darah. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(7), 685-697.
- Fitria, M. S., Yantu, S. R., Ruslan, R., Sholekha, Z., Abdul, Q. N. P., Moontalu, D. A., & Mahesya, S. A. (2023). Edukasi pencegahan penyakit diabetes melitus dan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu di panti asuhan. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 45-48.
- Lestari, L., & Zulkarnain, Z. (2021, November). Diabetes Melitus: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 237-241).
- Nugroho, A. S. (2024). Urgensi kebijakan hukum terkait asupan gula (intake sugar) sebagai upaya perlindungan anak dari ancaman penyakit diabetes melitus di indonesia: Urgency of legal policy related to intake sugar as an effort to protect children from the treat of diabetes mellitus in Indonesia. *Res Nullius Law Journal*, 6(2), 144-153.
- Rissa, M. M., Riana, H., Ikawati, N., Pratiwi, D. M., Ervinda, E., Puspitasari, I., Alfiyani, N., Puspitasari, N. M. I., & Saputri, N. A. L. (2022). Edukasi diabetes mellitus dan cara penggunaan obat antidiabetes sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif. *SELAPARANG: jurnal pengabdian masyarakat berkemajuan*, 6(1), 293.
- Rumiris Simatupang, M. K. (2023). Peran kepuasan nasabah dalam memediasi pengaruh customer relationship marketing terhadap loyalitas nasabah, 2(3), 310–324.
- Siregar, J. H., & Batubara, S. (2022). Upaya peningkatan pengetahuan pasien diabetes tentang pengobatan diabetes melitus di poliklinik penyakit dalam RS Citra Medika Tembung Deli Serdang. *Pengabdian Deli Sumatera*, 1(1).
- Nurmala, I., & Km, S. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.