

Original article

## Analisis Perilaku Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 pada Usia Produktif di Wilayah DKI Jakarta

Meti Septriani<sup>1</sup>, Nina<sup>2</sup>, Herlingga Zahra Nurul Adzidzah<sup>3</sup>, Melisa Solihat<sup>4</sup>, Sulistiani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat

Universitas Indonesia Maju (UIMA)

Jl. Harapan, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12610

Email: nina.fikesuima@gmail.com

### ABSTRACT

Editor: AN

Diterima: 05/12/2022

Direview: 17/10/2023

Publish: 21/10/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

**Pendahuluan:** Berdasarkan pola penyakit penderita rawat inap RS menurut golongan umur 15-44 tahun di Kota DKI Jakarta, tercatat rata-rata penderita Diabetes Mellitus sebanyak 1,01% atau sekitar 127 penderita.

**Tujuan:** Untuk menganalisis perilaku aktivitas fisik terhadap kejadian diabetes mellitus tipe 2 pada usia produktif di Wilayah DKI Jakarta.

**Metode:** Penelitian ini dibuat menggunakan metode observasi menggunakan google formulir dengan sasaran masyarakat pada usia produktif di wilayah DKI Jakarta. Penelitian berlangsung pada bulan Oktober hingga Februari 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat kota DKI Jakarta dan sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 31 responden. Data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder, data primer yaitu data yang didapatkan dari hasil kuisisioner yang disebar secara acak kepada responden di wilayah Kota DKI Jakarta. Sedangkan data sekunder didapat dari telaah dokumen seperti jurnal penelitian sebelumnya, profil kesehatan kota DKI Jakarta, website resmi, dan undang-undang. Data-data yang diperoleh akan di sajikan dalam bentuk tulisan narasi dan tabel dengan bantuan *Microsoft word*.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil Kuesioner mayoritas responden 63,3% kadang-kadang melakukan aktifitas fisik, sehingga masih ada masyarakat yang tidak baik atas ketidaksadarannya dalam melakukan aktifitas fisik. Peneliti membuat alternatif penyelesaian yang diharapkan mampu menyelesaikan prioritas masalah secara efektif dan efisien, salah satunya adalah dengan observasi ke lingkungan dan Program Fasilitasi Kesehatan dengan Media Interaktif Kesehatan "Sahabat Sehat Diabetes" bersama dengan masyarakat di wilayah DKI Jakarta.

**Kesimpulan:** Media Interaktif Kesehatan "Sahabat Sehat Diabetes" ini dapat menjadi pedoman masyarakat muda untuk meningkatkan aktivitas fisik melalui edukasi yang kami berikan yang nantinya dapat diakses kapanpun dan dimanapun melalui youtube dari kegiatan ini dilakukan oleh Masyarakat DKI Jakarta guna untuk mencegah DM sejak dini. Masyarakat kota DKI Jakarta agar lebih waspada terhadap kejadian DM di usia produktif dengan mengoptimalkan upaya tindakan preventif di dalam pola makan, aktifitas fisik dan selalu mengecek kesehatan.

**Kata kunci:** aktifitas fisik, diabetes melitus, usia produktif

## Pendahuluan

Diabetes dan komplikasinya juga membawa beban ekonomi bagi Negara.<sup>1-5</sup> Pada tahun 2017, pengeluaran anggaran kesehatan global untuk penanganan diabetes Melitus mencapai 727 Miliar USD.<sup>6</sup> Di Indonesia sendiri, BPJS-K yang merupakan jaminan kesehatan nasional Indonesia mengalami kenaikan defisit anggaran dari Rp3,31 triliun pada tahun 2014 menjadi defisit sebanyak Rp9 triliun pada tahun 2017. Salah satu penyebab defisitnya BPJS-K adalah tingginya biaya perawatan penyakit katastropik dimana diabetes Melitus sebagai salah satunya.<sup>3</sup>

Peningkatan kasus DM di Indonesia dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat yaitu kurang berolahraga dan pola konsumsi yang kurang baik, sama dengan yang terjadi di beberapa negara lain di dunia. Peningkatan DM juga dapat terjadi karena peningkatan jumlah orang yang memiliki kelebihan berat badan, dan kurangnya aktivitas fisik. Penyakit ini dapat dicegah dengan diet sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga berat badan normal dan menghindari penggunaan tembakau.<sup>7</sup>

Pengaruh aktivitas fisik atau olahraga secara langsung berhubungan dengan peningkatan kecepatan pemulihan glukosa otot (seberapa banyak otot mengambil glukosa dari aliran darah). Saat berolahraga, otot menggunakan glukosa yang tersimpan dalam otot dan jika glukosa berkurang, otot mengisi kekosongan dengan mengambil glukosa dari darah. Ini akan mengakibatkan menurunnya glukosa darah sehingga memperbesar pengendalian glukosa darah. Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan insulin semakin meningkat sehingga kadar gula dalam darah berkurang. Pada orang yang jarang berolahraga zat makanan yang masuk ke dalam tubuh tidak dibakar tetapi ditimbun dalam tubuh sebagai lemak dan gula. Banyaknya dampak yang ditimbulkan dari penyakit Diabetes Mellitus seperti salah satu penyebab utama penyakit ginjal dan kebutaan pada usia dibawah 65 tahun.<sup>8</sup>

Pada pola penyakit rawat jalan rumah sakit di Kota DKI Jakarta, Diabetes Melitus menempati urutan ke 3 yaitu sebanyak 22,236 kasus (10,44%) menurut semua golongan umur.<sup>9</sup> Dari jumlah penduduk Kota DKI Jakarta, sebagian besar termasuk kedalam kelompok usia produktif yaitu sebanyak 1.595.466 jiwa atau sekitar 70,77%. Usia produktif antara lain usia 15-65 tahun.<sup>10</sup> Usia produktif berarti usia dimana seseorang masih bisa bekerja dan mampu menghasilkan sesuatu. Kejadian Diabetes Melitus di kelompok usia produktif Kota DKI Jakarta cukup tinggi. Berdasarkan pola penyakit rawat jalan rumah sakit golongan umur 15-44 tahun di Kota DKI Jakarta penderita diabetes sebanyak 2,91% atau sekitar 1.829 penderita pada tahun 2018 dan pada golongan umur 45-75 tahun sebesar 18,78%.<sup>11</sup> Berdasarkan pola penyakit penderita rawat inap RS menurut golongan umur 15-44 tahun di Kota DKI Jakarta, penderita Diabetes Melitus sebanyak 1,01% atau sekitar 127 penderita. Data surveillans DKI Jakarta pada tahun 2019 menyebutkan peningkatan penyakit diabetes 3,4.<sup>12</sup> Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa lima provinsi dengan prevalensi DM tertinggi adalah DKI Jakarta, DI Yogyakarta, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan Jawa Timur. Dari lima provinsi tersebut, hanya DKI Jakarta yang mengalami peningkatan prevalensi DM dari 2,4% pada tahun 2013 menjadi 2,6% pada tahun 2018. 0,2 persen pada tahun 2013.<sup>13</sup>

*International Diabetes Federation (IDF)* melaporkan kejadian diabetes yang terus meningkat dari tahun 2009 dengan 285 juta penderita diabetes menjadi 366 juta pada tahun 2011, 415 juta pada tahun 2015, dan 425 juta pada tahun 2017.<sup>6</sup> IDF juga memprediksikan akan ada kenaikan penderita Diabetes Mellitus sebesar 16,7 juta pada tahun 2045.<sup>5</sup> Diabetes

mellitus juga menjadi penyebab kematian sebanyak 4,6 juta tiap tahunnya atau dapat dikatakan ada satu kematian akibat Diabetes setiap tujuh detik.<sup>4</sup> Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi Diabetes Mellitus menurut diagnosis dokter pada usia  $\geq 15$  tahun mengalami peningkatan sebanyak 2% dibandingkan dari tahun 2013.<sup>14</sup> DKI Jakarta merupakan provinsi dengan prevalensi penderita DM tertinggi berdasarkan diagnosis dokter usia  $\geq 15$  tahun yaitu sebesar 3,4% dan terendah berada di provinsi NTT dengan persentase 0,9%. Provinsi DKI Jakarta Menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi diabetes tertinggi di Indonesia. Peningkatan ini dimulai dari 2,5% menjadi 3,4%, pada tahun 2018 yaitu sebanyak 10,5 juta jiwa atau sekitar 250 ribu penduduk di DKI Jakarta menderita diabetes.<sup>15</sup>

Perubahan gaya hidup bisa berupa sering mengonsumsi makanan siap saji dan makanan/minuman manis (*dessert, boba drink, dll*), merokok, minum minuman beralkohol, kebiasaan begadang dan masih banyak lagi. Perubahan-perubahan dan kebiasaan tersebut tidak hanya memicu terjadinya diabetes mellitus tetapi juga penyakit tidak menular lainnya seperti penyakit kardiovaskuler. Perubahan pola hidup masyarakat, kurangnya aktivitas fisik dan makan makanan yang kurang baik dapat meningkatkan kasus penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif.<sup>2</sup> Berdasarkan uraian tersebut maka kami tertarik untuk menganalisa perilaku aktivitas fisik terhadap kejadian diabetes melitus tipe 2 pada usia produktif di Kota DKI Jakarta tahun 2022.

## Metode

Kegiatan observasi dilaksanakan secara online, melalui observasi *google form* (kuisisioner) di wilayah kota DKI Jakarta. Penelitian berlangsung pada bulan Oktober hingga Februari 2022. Data yang digunakan berupa data primer dan data sekunder, data primer yaitu data yang didapatkan dari hasil kuisisioner yang disebar secara acak kepada responden di wilayah Kota DKI Jakarta. Sedangkan data sekunder didapat dari telaah dokumen seperti jurnal penelitian sebelumnya, profil kesehatan kota DKI Jakarta, website resmi, dan undang-undang. Populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat kota DKI Jakarta dan sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 31 responden. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif yakni suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan mengenai suatu fenomena. Data-data yang diperoleh akan di sajikan dalam bentuk tulisan narasi dan tabel dengan bantuan *Microsoft word*.

## Hasil

**Table 1.** Identifikasi Masalah 5W + 1H

<i>What</i>	<i>Where</i>	<i>When</i>	<i>Who</i>	<i>Why</i>	<i>How</i>
Kurangnya Kesadaran masyarakat usia produktif di wilayah DKI Jakarta dalam melakukan aktivitas fisik	Wilayah DKI Jakarta	Tahun 2022	Masyarakat Berusia Produktif	Masyarakat kota DKI Jakarta yaitu lebih suka dan asyik bermain dengan gadgetnya, sehingga mengakibatkan malas untuk melakukan aktivitas fisik.	Sapthawati Baldosono, ahli gizi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, mengatakan aktivitas fisik meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mengurangi risiko penyakit tidak menular.

Rendahnya kesadaran masyarakat usia produktif di DKI Jakarta untuk melakukan pengecekan kadar gula darah secara berkala	Wilayah DKI Jakarta	Tahun 2022	Masyarakat Berusia Produktif	Sebagian dari mereka masih meyakini gejala seperti diabetes melitus yang mereka rasakan hanyalah hal yang biasa saja dan jika melakukan pengecekan kadar gula darah secara berkala	Dengan melakukan pengecekan kesehatan secara berkala, kadar gula darah dapat dikontrol dan memberikan intervensi bagi seseorang yang mengalami prediabetes agar tidak menjadi Diabetes Melitus. Untuk pencegahannya sendiri, dapat menyeimbangkan dengan pola makan setiap harinya. Kemudian, untuk mengedukasi masyarakat dapat dengan sosialisasi akan bahayanya penyakit diabetes ini,”
Kebiasaan Merokok pada masyarakat usia produktif di wilayah DKI Jakarta	Wilayah DKI Jakarta	Tahun 2022	Masyarakat Berusia Produktif	Karena rokok memiliki harga yang ekonomis, murah serta mudah dijangkau oleh masyarakat di usia produktif	Sebuah penelitian yang dilakukan Yohana Alpionita 2018 ditemukan bahwa kebiasaan merokok mempunyai resiko yang lebih tinggi untuk terjadinya resistensi insulin. Hal tersebut dapat membuat kesehatan memburuk dan dapat menimbulkan Diabetes Melitus

Berdasarkan hasil penelitian dan observasi lapangan dapat dipetakan permasalahan yang terkait dengan perilaku pencegahan diabetes mellitus pada usia produktif di wilayah DKI Jakarta antara lain adalah:

### **Kurangnya Kesadaran Masyarakat Usia Produktif dalam Melakukan Aktivitas Fisik**

Berdasarkan penelitian dan observasi diketahui, saat ini mayoritas masyarakat usia produktif memiliki perilaku malas gerak karena lebih menyukai aktivitas dengan *gadget* atau online virtual sehingga mengakibatkan malas untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini memicu terjadinya obesitas dan rendahnya perilaku aktivitas fisik di masyarakat. Aktivitas fisik meningkatkan metabolisme tubuh sehingga mengurangi risiko penyakit tidak menular. Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI) meyakini bahwa latihan fungsional merupakan salah satu tren kebugaran favorit dunia modern dan functional training salah satu olahraga yang bisa dipraktikkan oleh orang-orang yang terbiasa dengan gaya hidup *sedentary*.<sup>16</sup> Sebagian besar gaya hidup manusia juga dipermudah dengan kehadiran teknologi. Secara tidak langsung,

orang-orang mengembangkan perilaku sedentari. Duduk di depan TV dalam waktu lama sebenarnya lebih berbahaya bagi kesehatan jantung, menurut studi tahun 2019 oleh University of Central Florida, Orlando, AS. Sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of American Heart Association* menemukan bahwa orang yang menghabiskan lebih banyak waktu di depan televisi memiliki risiko lebih besar terkena penyakit tidak menular.

### **Rendahnya Kesadaran Masyarakat Usia Produktif di DKI Jakarta untuk Melakukan Pengecekan Kadar Gula Darah Secara Berkala**

Kelompok usia produktif merupakan kelompok yang rentan dengan penyakit diabetes melitus, akan tetapi masih kebanyakan dari mereka belum menyadari risiko tersebut. Sebagian dari mereka masih meyakini gejala yang mereka rasakan hanyalah hal yang biasa saja, padahal penyakit ini pun termasuk golongan yang berbahaya, karena sudah menjadi faktor terbesar kematian dan tanda-tanda seseorang yang terkena diabetes dapat dilihat dari seringnya merasa kehausan, buang air kecil terutama saat malam hari, merasa lelah dan letih. Apabila terdapat tanda-tanda seperti tadi, maka segera konsultasikan ke dokter dan banyak-banyaklah minum air putih. Selama ini yang kita ketahui mengukur gula darah bisa menjadi metode untuk mendiagnosa diabetes dan ini sangat direkomendasikan untuk orang dengan riwayat keluarga dengan penyakit yang sama. Dengan melakukan pengecekan kesehatan secara berkala, kadar gula darah dapat dikontrol dan memberikan intervensi bagi seseorang yang mengalami prediabetes agar tidak menjadi Diabetes Melitus. Untuk pencegahannya sendiri, dapat menyeimbangkan dengan pola makan setiap harinya. Kemudian, untuk mengedukasi masyarakat dapat dengan sosialisasi akan bahayanya penyakit diabetes ini.

### **Masih Tingginya Angka Perokok Aktif Usia Produktif**

Angka perilaku merokok di masyarakat saat ini cukup tinggi, hal ini terjadi bukan hanya karena keinginan untuk merokok yang tinggi namun juga ditemukan alasan bahwa rokok memiliki harga yang ekonomis, murah serta mudah dijangkau oleh masyarakat di usia produktif. Hal ini ditunjang dari Sebuah penelitian yang dilakukan Yohana Alpionita 2018 ditemukan bahwa kebiasaan merokok mempunyai resiko yang lebih tinggi untuk terjadinya resistensi insulin. Hal tersebut dapat membuat kesehatan memburuk dan dapat menimbulkan Diabetes Melitus.<sup>17</sup>

Penelitian yang dilakukan terkait analisis perilaku aktifitas fisik terhadap kejadian diabetes mellitus tipe 2 pada usia produktif di Wilayah DKI Jakarta Tahun 2022 menghasilkan temuan berdasarkan tujuan penelitian yang telah disusun sebelumnya. Dari hasil observasi didapatkan hasil bahwa saat ini belum tersedianya banyak informasi kesehatan seperti di media sosial maupun lingkungan sekitar tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik terhadap DM di usia produktif, selain itu juga masyarakat sangat kurang antusias terhadap penyuluhan dan edukasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan karena sebagian orang kurang tertarik dan ada pula masyarakat yang malas dalam melakukan aktivitas fisik karena tidak adanya dukungan dari keluarga untuk beraktifitas fisik. Sehingga dari hasil observasi tersebut kami sebagai peneliti dapat menyimpulkan bahwa prioritas masalah pertama yang akan dikaji yaitu: 1) Kurangnya Kesadaran masyarakat usia produktif di wilayah DKI Jakarta dalam melakukan aktivitas fisik, 2) Rendahnya kesadaran masyarakat usia produktif di DKI Jakarta untuk melakukan pengecekan kadar gula darah secara berkala, serta 3) Kebiasaan Merokok pada masyarakat usia produktif. Belum tersedianya media informasi Kesehatan yang mendukung minat di lingkungan sekitar serta kurangnya antusias yang dimiliki masyarakat terhadap media yang

telah diberikan sebelumnya seperti penyuluhan, menyebabkan masyarakat tidak menyadari risiko yang timbul pada dirinya dan acuh dalam melakukan aktifitas fisik. Kurangnya dukungan keluarga untuk melakukan aktifitas fisik karena biaya yang dikeluarkan sulit dijangkau, menyebabkan kalangan usia produktif tidak melakukan aktifitas fisik ditempat olahraga. Dari hasil identifikasi masalah kemudian ditemukan prioritas masalah yaitu Kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan aktifitas fisik sehingga upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya melakukan aktifitas fisik.

## **Pembahasan**

### **Faktor Kurangnya Kesadaran dalam Melakukan Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 31 responden, terdapat 20 (64,5%) responden menyatakan kadang-kadang dan 1 (3,2%) responden menyatakan tidak pernah melakukan aktivitas fisik. Menurut teori HL Blum perilaku adalah salah satu faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang. Perilaku tersebut termasuk aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, dan tidak minum alkohol. Seseorang yang kurang atau bahkan tidak pernah melakukan aktivitas fisik berisiko 2 kali lebih besar menderita diabetes melitus tipe 2 dibandingkan dengan seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang cukup aktif.<sup>2</sup>

Aktivitas fisik merupakan salah satu terapi diabetes melitus selain terapi obat-obatan yang disarankan. Manfaat aktivitas fisik terutama olahraga bagi penderita diabetes melitus adalah mencegah terjadinya penurunan kadar gula darah, mencegah kegemukan, ikut berperan dalam mengatasi kemungkinan terjadinya komplikasi, peningkatan tekanan darah, gangguan lipid darah, dan pembekuan serta pengentalan darah.<sup>18</sup> Menurut penelitian Cicilia (2018) menunjukkan bahwa kejadian diabetes melitus dengan aktivitas fisik sedang dengan kejadian DM (28,2%) sedangkan yang Non DM dengan aktivitas fisik sedang (71,8%). Pada aktivitas fisik berat dengan kejadian DM berjumlah (26,4%) dan aktivitas fisik berat NonDM sebanyak (73,6%). Bagi penderita diabetes melitus sebaiknya dipilih olahraga yang disenangi dan yang mungkin dilakukan oleh penderita diabetes melitus. Olahraga juga membantu menurunkan kadar gula darah bagi seseorang tanpa DM.<sup>19</sup>

Adapun cara melakukan aktivitas fisik yang benar yaitu (1) lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit, (2) lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan, (3) awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan, dan yang ke (4) lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang. Untuk jenis aktivitas fisik yang bisa dilakukan yaitu jalan cepat, renang dan senam atau peregangan sangat baik bagi otot-otot dan sendi-sendi yang kaku. Latihan fisik dapat membakar kalori. Inilah yang membuatnya bisa menjaga atau bahkan menurunkan berat badan. Namun, kegiatan ini harus diimbangi dengan pola makan yang sehat dan tidak berlebihan.

### **Faktor Rendahnya Kesadaran Masyarakat untuk Melakukan Pengecekan Kadar Gula Darah Secara Berkala**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 12 (38,7%) dari 31 responden yang pernah melakukan cek kesehatan secara berkala. Menurut teori HL Blum faktor pelayanan kesehatan ini dipengaruhi oleh seberapa jauh pelayanan kesehatan yang diberikan. Jika menurut teori yang didapat, upaya kesehatan terdiri dari upaya kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan

perorangan. Upaya kesehatan masyarakat adalah segala kegiatan yang dilakukan pemerintah dan masyarakat serta swasta, untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan menanggulangi timbulnya masalah kesehatan di masyarakat. Sedangkan upaya perorangan adalah segala kegiatan yang dilakukan pemerintah dan masyarakat serta swasta, untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan menyembuhkan penyakit serta memulihkan kesehatan perorangan.<sup>20</sup> Menurut penelitian terdahulu Riskesdas 2018 masyarakat yang diperiksa gula darahnya 8,5% menderita diabetes melitus, Sedangkan pada Riskesdas 2018 1,5% yang menderita diabetes melitus.<sup>21</sup> Akan tetapi, meskipun berdasarkan data Riskesdas masyarakat perkotaan sudah rutin melakukan cek kesehatan, namun nyatanya pada hasil observasi masih ada yang tidak pernah melakukan cek gula darah secara berkala.

Aktivitas fisik dapat mengendalikan dan menurunkan kadar gula darah. Pasalnya, saat olahraga, sel-sel tubuh jadi lebih mudah untuk mengambil gula dari dalam darah. Dengan berolahraga secara rutin, kadar gula darah bisa menjadi lebih stabil dan risiko untuk terkena DM tipe 2 akan berkurang

### **Faktor Kebiasaan Merokok pada Masyarakat Usia Produktif**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui masih terdapat responden yang selalu mengenyahkan asap rokok sebanyak 21 (67,7%) responden dari 31 responden. Menurut teori HL Blum perilaku adalah salah satu yang mempengaruhi status kesehatan seseorang. Perilaku tersebut termasuk aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, tidak merokok, dan tidak minum alkohol. Nikotin yang terdapat pada asap rokok memiliki pengaruh terhadap terjadinya DM tipe 2. Berdasarkan penelitian terdahulu menyatakan merokok secara statistik tidak berhubungan dengan kejadian DM tipe 2, tetapi merokok adalah salah satu faktor risiko terjadinya DM tipe 2. Seseorang yang merokok berisiko 2,4 kali berisiko terkena penyakit DM tipe 2 dibandingkan yang tidak merokok. Seseorang yang merokok sejak umur < 17 tahun berisiko 1,6 kali terkena penyakit DM dibandingkan yang tidak merokok.

Melalui Program Fasilitasi Kesehatan dengan Media Interaktif Kesehatan “Sahabat Sehat Diabetes” Media ini dapat menjadi pedoman masyarakat muda untuk meningkatkan aktivitas fisik melalui edukasi yang kami berikan yang nantinya dapat diakses kapanpun dan dimanapun melalui youtube dari kegiatan ini dilakukan oleh Masyarakat DKI Jakarta guna untuk mencegah DM sejak dini. Diharapkan dengan kegiatan ini kelompok usia produktif dapat hidup lebih sehat dan menurunkan risiko kejadian diabetes Melitus, selain itu dengan meningkatkan kesadaran masyarakat DKI Jakarta akibat dari kurangnya aktivitas fisik yang dapat menyebabkan DM tipe 2 ataupun penyakit tidak menular lainnya dan membantu meningkatkan antusias masyarakat terhadap perilaku aktivitas fisik dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan diatas dapat kami simpulkan Prioritas Alternatif Penyelesaian Masalah Diabetes Mellitus pada usia produktif diatas adalah Program Fasilitasi Kesehatan dengan Media Interaktif Kesehatan “Sahabat Sehat Diabetes”. Jadi Media Interaktif Kesehatan “Sahabat Sehat Diabetes” adalah sebuah permainan yang dapat menjadi pedoman masyarakat dengan kelompok usia produktif untuk meningkatkan aktifitas fisik melalui edukasi yang serta permainan ini akan didokumentasikan berupa video yang nantinya dapat diakses kapanpun dan dimanapun melalui youtube guna untuk mencegah DM sejak dini. Melalui pelaksanaan

fasilitasi dengan media interaktif ini diharapkan mampu meningkatkan minat masyarakat untuk melaksanakan literasi Kesehatan terutama tentang pencegahan diabetes mellitus sejak dini

### **Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penelitian ini, baik bantuan moril maupun materiil sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

### **Pendanaan**

Sumber keuangan berasal dari peneliti.

### **Daftar Pustaka**

1. Menkes. Hari Diabetes Sedunia Tahun 2018. In J: Pusdatin Kemenkes RI; 2019. p. 1–8.
2. Yarmaliza Z. Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (Ptm) Melalui Germas. *J Pengabd Masy Multidisiplin*. 2019;3(2):93–100.
3. Affandi MR. Kontrol Kualitas Sistem Pelayanan Diabetes Melitus Berbasis Pay-For-Performance: Menuju Strategi Komprehensif Menghadapi Penyakit Katrostopik di Indonesia. 2018;1–29.
4. Decroli E. Diabetes Melitus Tipe 2. In: Kam A, Efendi Yp, Decroli Gp, Rahmadi A, Editors. *Diabetes Melitus Tipe 2*. Edisi Pert. Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam; 2019. p. 1–65.
5. Soelistijo SA, Lindarto D, Decroli E, Permana H, Sucipto KW, Kusnadi Y, et al. Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia 2019. *Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. PB PERKENI*; 2019. 1–117 p.
6. Saeedi P, Petersohn I, Salpea P, Malanda B, Karuranga S, Unwin N, et al. Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition. *Diabetes Res Clin Pract*. 2019;157:107843.
7. Ni Nyoman Veridiana MAN. Hubungan Perilaku Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Mellitus di Indonesia. *Bul Penelit Kesehat*. 2019;47(2).
8. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. 2019. 207 p.
9. Dinkes Kesehatan Jakarta. *profil kesehatan Indonesia*. *J Chem Inf Model*. 2020;
10. Tjiptoherijanto P. Proyeksi Penduduk, Angkatan Kerja, Tenaga Kerja, dan Peran Serikat Pekerja dalam Peningkatan Kesejahteraan. *Maj Perenc Pembang*.
11. Dinas Kesehatan Kota Depok. *Dinas Kesehatan Kota Depok Tahun 2016. Profil Dinas Kesehat Kota Depok Tahun 2018*. 2018;187:85–6.
12. Edukasi. *Tingginya Prevalensi Penyakit Hipertensi dan Diabetes di DKI Jakarta*. 2019.
13. Kesehatan K. *Prevalensi diabetes melitus di 5 provinsi, 2013-2018*. 2018.
14. Kurniawati N, Suryawati C, Arso SP. Evaluasi Program Pengendalian Diabetes Melitus pada Usia Produktif di Puskesmas Sapuran Tahun 2019. *J Kesehat Masy FKM UNDIP*. 2019;7(4):2356–3346.
15. Riskesdas. *Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018. Laporan Provinsi DKI Jakarta*. Jakarta; 2018.
16. Purba TA. *Perilaku Sedentari, Aktivitas Nyaman yang Mengancam Kesehatan*. *Bisnis.com*. 2019;1.
17. Yohana Alpionita. *Pengaruh Perilaku Merokok Terhadap kadar Glukosa Darah : Tinjauan Lamanya Merokok pada Perokok Pria Ras Kulit Hitam di Papua Indonesia*. 2017;
18. Ronika Sipayung, Fazidah Aguslina Siregar N. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Perempuan Usia Lanjut Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2017. *J Muara Sains, Teknol Kedokteran, dan Ilmu Kesehat*. 2018;2(1).
19. Cicilia L, Kaunang W, Langi F. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pendahuluan Diabetes melitus atau dapat disebut dengan DM merupakan penyakit yang tidak menular dimana tingkat dalam melakukan aktivitas fisik , otot menggunakan glukosa yang disimpannya sehingga g. *J Kesmas*. 2018;7(5).
20. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Vol. 40, Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Kesehatan RI; 2019. 591–591 p.
21. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. 2018;1–582.