

PENYULUHAN DAN PELATIHAN POLA HIDUP SEHAT BAGI KELOMPOK BERPOTENSI MENYANDANG DIABETES MELLITUS

Oleh: Kun Sri Budiasih

ABSTRAK

Penyandang DM di Indonesia terus meningkat tahun ke tahun. Manajemen terhadap diabetes meliputi diet, olahraga, konsumsi suplemen atau *nutraceutical*, obat hipoglikemia dan insulin endogen bagi yang memerlukan. Peran keluarga juga sangat diperlukan karena manajemen diabetes merupakan kegiatan yang berkelanjutan dan melibatkan seluruh keluarga. Oleh karena itu sosialisasi dan deteksi dini diabetes di kalangan perempuan produktif dan lansia sangat perlu dilakukan. Oleh karena itu perlu dilakukan suatu upaya pemberdayaan masyarakat dalam hal penyebaran pola hidup sehat, menghadapi potensi penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus. Upaya tersebut bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang penyakit diabetes mellitus, memberikan pengetahuan tentang manajemen hidup sehat dan membangun kepedulian dan pemberdayaan masyarakat khususnya kaum perempuan dalam bidang kesehatan terutama pada antisipasi penyakit diabetes mellitus. Manfaat yang dapat diperoleh dengan adanya sosialisasi pola hidup sehat dalam mengantisipasi penyakit diabetes antara lain terbentuknya wawasan dan pemahaman kepada kelompok perempuan usia produktif dan lansia tentang potensi penyakit diabetes mellitus.

Kata Kunci: *diabetes mellitus, pola hidup sehat, lansia*