

PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT TENTANG GAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH DIABETES MELLITUS

Tutik Lestari¹, Yusnita², Andiani³, Sabaria Sumarto⁴, Retno Kartika Aldjokdja⁵, Risma Hi Hasan⁶, Riyanti Laego⁷, Ruslia Daud⁸, Tiara Manteto⁹, Tiara Diman¹⁰, Rifanda Aulia¹¹, Nurmai Salim¹², Musdalifa Minggu¹³, Darmila Sahsun¹⁴, Siti Algina Langasa¹⁵, Wahdi Bada¹⁶, Fitra Tunisyah M¹⁷, Fadilah¹⁸

¹⁻¹⁸Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Maluku Utara

E-mail: tutik198692@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received :01-08-2025

Revised :-15-08-2025

Accepted: 23-08-2025

Key words: Healthy Living,
Prevention, Diabetes Mellitus

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase globally, primarily due to unhealthy lifestyles. A healthy lifestyle, which includes a balanced diet, regular physical activity, stress management, and adequate sleep, plays a crucial role in preventing diabetes mellitus. This community service programme aims to increase public understanding of the importance of a healthy lifestyle as a preventative measure for diabetes mellitus. The activity, conducted in Tosa Village, targeted women from the Family Welfare Movement (PKK) through lectures, discussions, and Q&A sessions. The results showed an increase in the average pre- and post-test scores, from 5.39 to 12.79. It is hoped that this health education programme will help the community change unhealthy behaviors to adopt healthy ones in their daily lives to avoid diabetes mellitus and other diseases.

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara global, terutama akibat pola hidup yang tidak sehat. Gaya hidup sehat, yang mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta tidur yang cukup, memiliki peran penting dalam upaya pencegahan diabetes mellitus. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat

sebagai upaya pencegahan diabetes mellitus. Kegiatan yang dilaksanakan di Kelurahan Tosa dengan sasaran ibu-ibu arisan PKK dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Hasilnya setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan adanya peningkatan nilai rerata sebelum dan sesudah. Dimana nilai rerata pre tes 5.39 menjadi 12.79 post tes. Diharapkan dengan adanya edukasi kesehatan ini masyarakat dapat mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari diabetes mellitus maupun penyakit lainnya.

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus kini menjadi salah satu tantangan besar dalam bidang kesehatan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data dari WHO, jumlah orang yang menderita diabetes mellitus semakin banyak, dan Indonesia berada di peringkat kelima terbanyak kasus diabetes mellitus pada tahun 2021 (Vokasi, 2024). Jumlah tersebut naik dari sekitar 10,7 juta pada tahun 2019 menjadi 19,5 juta pada 2021. Angka ini menunjukkan betapa pentingnya upaya mencegah diabetes mellitus dengan menjalani gaya hidup sehat, karena jika tidak ada tindakan, tren peningkatan ini akan terus berlanjut dalam beberapa tahun mendatang (Gordon, 2023).

Gaya hidup yang mencakup pola makan sehat dan aktivitas fisik secara teratur terbukti sangat efektif dalam mengurangi risiko terkena diabetes mellitus. Mengonsumsi makanan seperti karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak, lemak sehat, serta sayuran, buah, biji-bijian utuh yang kaya serat adalah langkah penting. Sebaliknya, menghindari gula dan makanan olahan juga sangat dianjurkan. Selain itu, pola makan seperti diet mediterania atau berbasis tumbuhan juga membantu mengendalikan berat badan, memperbaiki biomarker metabolik, dan meningkatkan kualitas hidup bagi orang yang berisiko terkena diabetes mellitus (Kemenkes RI, 2022).

Gaya hidup sehat, termasuk mengelola stres, tidur berkualitas, dan penanganan berat badan. Kurang tidur dan stres kronis diketahui meningkatkan risiko diabetes mellitus melalui gangguan hormonal seperti tingginya kortisol, yang berdampak pada peningkatan kadar gula darah (Gordon, 2023). Menurunkan berat badan sebanyak 5-10 % juga telah terbukti menurunkan risiko komplikasi dan membantu mengendalikan kadar glukosa.

Berdasarkan studi pendahuluan di Kelurahan Tosa pada bulan Februari 2025, ditemukan bahwa sebanyak 8 orang menderita diabetes mellitus, 42.3% belum pernah mendengar tentang diabetes mellitus, dan 62% masyarakat memiliki pengetahuan yang rendah tentang diabetes mellitus (Aldjokdja et al., 2025). Oleh sebab itu, diabetes mellitus masuk dalam prioritas masalah yang diperlukan adanya intervensi program seperti edukasi kesehatan atau deteksi dini pemeriksaan gula darah pada masyarakat. Melalui Pengalaman Belajar Lapangan (PBL II), intervensi tersebut dilakukan melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat untuk dapat meningkatkan pemahaman terkait dengan pencegahan diabetes mellitus melalui gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap diantaranya :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat (Kelompok 3 Pengalaman Belajar Lapangan II) melakukan koordinasi dengan pihak kelurahan dan PKK kelurahan membicarakan terkait dengan salah satu prioritas masalah yang harus dilakukan intervensi pada PBL II yaitu masalah diabetes mellitus. Selanjutnya disepakati bahwa pelaksanaan edukasi/penyuluhan dapat dilakukan bersamaan dengan agenda arisan PKK. Tim, kemudian menyiapkan administrasi pendukung lainnya seperti absensi, materi presentasi, kuesioner pre dan post tes serta alat yang akan digunakan (laptop, infokus, soundsystem dan mic)

2. Tahap Pelaksanaan

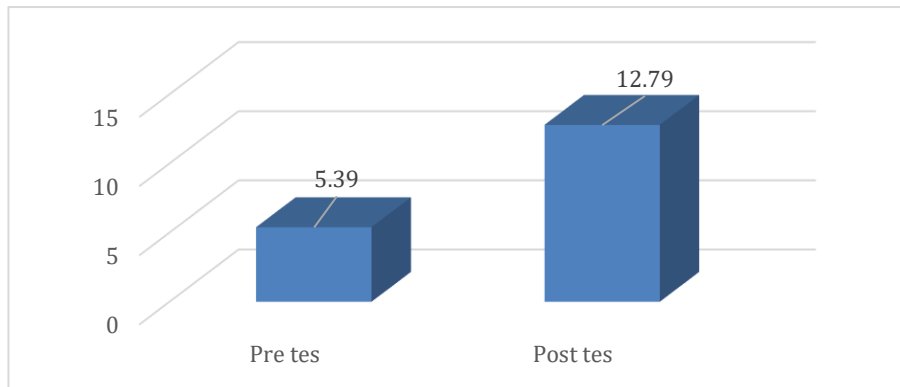
Setelah tahap persiapan selesai, maka tim melanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan yang direncanakan pada Selasa, 05 Agustus 2025 bertempat di gedung pertemuan lingkungan 2 Kelurahan Tosa. Kegiatan diawali dengan agenda rutin bulanan kelurahan yaitu arisan PKK kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan terkait diabetes mellitus. Sebelum penyuluhan, para peserta terlebih dahulu mengisi absensi dan kuesioner pre tes untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terkait gaya hidup sehat untuk mencegah diabetes mellitus. Setelah itu penyuluhan dilakukan ±45 menit dan dilanjutkan diskusi atau tanya jawab dengan peserta. Peserta sangat antusias bertanya terkait masalah diabetes mellitus terutama terkait gaya hidup yang saat ini dapat menjadi potensi penularan atau kejadian suatu penyakit. Setelah diskusi atau tanya jawab selesai tim membagikan kembali kuesioner post tes untuk mengetahui apakah setelah diberikan intervensi ada peningkatan pemahaman atau tidak.

3. Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap akhir dari proses pengabdian masyarakat, dimana hasil analisis pre dan post tes dapat menentukan sejauh mana peserta memahami informasi yang disampaikan terkait gaya hidup sehat untuk mencegah diabetes mellitus. Selanjutnya sebagai bentuk evaluasi akhir disusunlah laporan pengabdian masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa, 05 Agustus 2025 bertempat di gedung pertemuan lingkungan 2 Kelurahan Tosa pukul 15.21 WIT - selesai. Peserta yang hadir merupakan ibu-ibu arisan PKK sebanyak 33 orang yang merupakan perwakilan dari RT4-RT6. Hasil analisis dapat dilihat pada grafik berikut :



Grafik 1. Hasil Analisis Pre dan Post Tes

Hasil analisis nilai pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah dilakukan intervensi penyuluhan terkait diabetes mellitus. Pada saat pre-test, rata-rata nilai peserta hanya sebesar 5,39. Nilai ini mencerminkan bahwa tingkat pengetahuan awal peserta masih tergolong rendah. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya akses informasi kesehatan, atau belum adanya kegiatan edukatif sebelumnya yang menyangar kelompok tersebut.

Setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 12,79. Kenaikan nilai sebesar 7,4 poin ini merupakan indikasi bahwa materi yang disampaikan selama penyuluhan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Metode penyuluhan yang digunakan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa tujuan utama dari kegiatan penyuluhan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap materi yang disampaikan, telah tercapai. Secara keseluruhan, perbandingan antara nilai pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa intervensi edukatif memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Hal ini memperkuat pentingnya kegiatan penyuluhan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat.

Peningkatan kadar glukosa darah adalah tanda penyakit metabolik kronis yang dikenal sebagai diabetes mellitus. Penyebabnya dapat berupa gangguan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Penyakit ini menjadi masalah kesehatan global yang meningkat setiap tahunnya. *International Diabetes Federation* (IDF) melaporkan bahwa lebih dari 537 juta orang dewasa di seluruh dunia menderita diabetes. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat jika tidak ada upaya pencegahan yang cukup (IDF, 2021). Salah satu cara terbaik untuk mencegah diabetes mellitus dengan menjalani gaya hidup sehat, seperti makan makanan bergizi seimbang, berolahraga secara teratur, menjaga berat badan ideal, dan menghindari konsumsi alkohol dan merokok. WHO merekomendasikan aktivitas fisik intensitas sedang setidaknya 150 menit setiap minggu (WHO, 2024). Hal ini terbukti meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu mengontrol kadar glukosa darah. Konsumsi makanan tinggi serat, rendah gula sederhana, dan lebih banyak buah dan sayur juga penting untuk menjaga kadar gula darah stabil. Gaya hidup sehat tidak

hanya membantu orang dengan risiko tinggi terkena diabetes, tetapi juga dapat memperlambat perkembangan penyakit pada orang yang sudah mengalami gangguan pre-diabetes.

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan masyarakat tentang pentingnya perubahan gaya hidup adalah bagian penting dari tindakan preventif dan promotif (Lestari et al., 2023 & Nabiu et al., 2025). Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan gula darah sangat penting untuk mencegah dan mengendalikan penyakit ini seperti program-program pemerintah di layanan kesehatan yang diberikan secara gratis (Lestari et al., 2023). Seseorang yang mungkin berisiko atau telah berada pada tahap pra-diabetes tanpa disadari dapat diidentifikasi dengan melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah, baik secara langsung, saat puasa, dan HbA1c.

Deteksi dini sangat penting karena semakin cepat kondisi kadar gula darah yang tidak normal terdeteksi, semakin cepat pula tindakan perubahan gaya hidup sehat dan pengobatan dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi berat seperti kerusakan ginjal, gangguan penglihatan, penyakit jantung, hingga kehilangan anggota badan. Sesuai dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI dan WHO, orang yang memiliki risiko tinggi, seperti usia di atas 40 tahun, memiliki riwayat keluarga menderita diabetes, obesitas, atau tekanan darah tinggi, disarankan untuk melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara rutin, setidaknya satu kali setahun (Kemenkes RI, 2023).

Program deteksi dini yang terintegrasi dalam kegiatan seperti Posbindu PTM atau kegiatan pengabdian masyarakat di tingkat desa/kelurahan telah terbukti efektif meningkatkan kesadaran masyarakat dan menemukan kasus diabetes mellitus lebih awal. Hal ini sesuai dengan berbagai penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa skrining massal mampu mendeteksi banyak kasus pra-diabetes yang sebelumnya tidak diketahui, serta intervensi yang dilakukan di tahap ini dapat mengurangi risiko berkembangnya menjadi diabetes tipe 2 secara signifikan. Dengan demikian, pendekatan pencegahan melalui gaya hidup sehat harus menjadi prioritas dalam program kesehatan masyarakat. Diperlukan peran aktif dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, keluarga, sekolah, dan komunitas dalam memberikan edukasi, menciptakan lingkungan yang mendukung, serta menyediakan fasilitas untuk memudahkan masyarakat menerapkan pola hidup sehat. Upaya ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian diabetes mellitus dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.



Gambar 1. Suasana pelatihan Dengan narasumber



Gambar 2. Suasana Peserta Pelatihan



Gambar 3. Suasana Peserta Pelatihan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta setelah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan/penyuluhan, yaitu dari nilai rerata 5,39 menjadi 12,79. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta. Selain itu, metode penyuluhan yang digunakan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dari kegiatan penyuluhan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta terhadap materi yang disampaikan, telah berhasil dicapai. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini masyarakat dapat mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari diabetes mellitus atau penyakit lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldjokdja, R. K., & dll. (2025). *Laporan Pengalaman Belajar Lapangan I Kelompok 3 Kelurahan Tosa Kecamatan Tidore Timur Tahun 2025*.
- Gordon, S. (2023). *Diabetes Cases Expected to More Than Double by 2050, Experts Urge Lifestyle Changes*. https://www.health.com/diabetes-cases-double-2050-7554747?utm_source=chatgpt.com
- IDF. (2021). *IDF DIABETES ATLAS, 10th edition*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581934/>
- Kemendes RI. (2022). *Cegah Diabetes Mellitus dengan 6 Langkah*.

- <https://ayosehat.kemkes.go.id/cegah-diabetes-melitus-dengan-6-langkah-sehat>
Kemenkes RI. (2023). Pola Hidup Sehat dan Deteksi Dini Bantu Kontrol Gula Darah Pada Penderita Diabetes. *Kementerian Kesehatan RI*. <https://kemkes.go.id/id/pola-hidup-sehat-dan-deteksi-dini-bantu-kontrol-gula-darah-pada-penderita-diabetes>
- Lestari, T., Ishak, S. N., Silayar, A. S., & ... (2023). Sosialisasi tentang Diabetes Melitus Pada Masyarakat Di Kelurahan Togolobe. *Community Development Journal*, 4(2), 3488–3492. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/15383>
- Letari, T., Fatir, M., Rosita, A., Rusihan, I., Fandy, F., Wawan, S., & Nia, A. M. (2023). Khitan Massal dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Sesa Balbar Sofifi. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, 2(3), 9–13. <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi>
- Nabiu, S. A., & dll. (2025). Edukasi Kesehatan tentang Diabetes Melitus pada Masyarakat Di Kelurahan Sasa. *Indonesian Journal of Community EMpowerment*, 2(3), 472–479.
- Vokasi, U. (2024). *Menghadapi Diabetes : Tips Hidup Sehat dan Kontrol Gula Darah*. https://vokasi.unair.ac.id/menghadapi-diabetes-tips-hidup-sehat-dan-kontrol-gula-darah/?utm_source=chatgpt.com
- WHO. (2024). *Aktifitas Fisik*. <https://www-who-int.translate.goog/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?>