

## GACOR : GAYA AKSI CEGAH OBATI DAN RUJUK CEGAH SEBELUM TERLAMBAT

Tutik Lestari<sup>1</sup>, Diah Merdekawati Surasno<sup>2</sup>, Ramli<sup>3</sup>, Ruslia Daud<sup>4</sup>, Rifanda Aulia<sup>5</sup>,  
Sabaria Sumarto<sup>6</sup>, Tiara Diman<sup>7</sup>, Siti Aigina Langasa<sup>8</sup>, Darmila Sahsun<sup>9</sup>, Retno  
Kartika Aldjokdja<sup>10</sup>, Tiara Manteto<sup>11</sup>, Fitra Tunisyah M<sup>12</sup>, Risma Hi Hasan<sup>13</sup>, Nurmai  
Salim<sup>14</sup>, Musdalifa Minggu<sup>15</sup>, Riyanti Laego<sup>16</sup>, Fadila S.Hi. Fataha<sup>17</sup>

<sup>1-17</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Maluku Utara

E-mail: [tutik198692@gmail.com](mailto:tutik198692@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### **Article history:**

Received :01-08-2025

Revised :-15-08-2025

Accepted: 23-08-2025

**Key words:** Examination,  
Blood Sugar, Prevention,  
Diabetes Mellitus

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

### ABSTRACT

*Blood sugar testing is a crucial step in the early detection of non-communicable diseases, particularly diabetes mellitus. This activity serves as a preventative strategy to determine the community's health status early before serious complications arise. In its implementation, blood sugar testing activities are carried out directly with the community through a promotive and educational approach. The community is provided with an understanding of diabetes risk factors, the importance of a healthy lifestyle, and how to recognize early symptoms that often go unnoticed. The activity involved 40 participants over three days, in accordance with the monthly agenda in the village. The results showed that some participants had blood sugar levels exceeding the normal threshold (>200 mg/dL), as many as 4 people, requiring follow-up in the form of further examinations and referrals to health facilities. Furthermore, this activity also succeeded in raising participants' awareness to more regularly check their health and start adopting a healthy diet and regular physical activity.*

### ABSTRAK

*Pemeriksaan gula darah merupakan salah satu langkah penting dalam upaya deteksi dini penyakit tidak menular, khususnya diabetes mellitus. Kegiatan ini menjadi strategi preventif untuk mengetahui status kesehatan masyarakat secara lebih awal sebelum timbulnya komplikasi serius. Dalam pelaksanaannya,*

*kegiatan pemeriksaan gula darah dilakukan secara langsung kepada masyarakat melalui pendekatan promotif dan edukatif. Masyarakat diberikan pemahaman tentang faktor risiko diabetes, pentingnya pola hidup sehat, serta bagaimana mengenali gejala awal yang sering tidak disadari. Pesertanya sebanyak 40 orang yang dilakukan selama 3 hari sesuai dengan agenda bulanan di Kelurahan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki kadar gula darah yang melebihi ambang batas normal (>200 mg/dL) sebanyak 4 orang, sehingga perlu dilakukan tindak lanjut berupa pemeriksaan lanjutan dan rujukan ke fasilitas kesehatan. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran peserta untuk lebih rutin memeriksakan kesehatannya serta mulai menerapkan pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur*

## **PENDAHULUAN**

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyebab utama beban penyakit di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data *International Diabetes Federation* (IDF) tahun 2021, terdapat sekitar 537 juta orang usia 20–79 tahun hidup dengan diabetes di seluruh dunia, dan angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 783 juta pada 2045 (Novendy et al., 2024). Di Indonesia, diabetes juga menjadi perhatian serius dalam pelayanan kesehatan primer.

Salah satu strategi efektif dalam menghadapi tren peningkatan kasus diabetes mellitus adalah melalui deteksi dini. Program skrining gula darah sewaktu (GDS) dikombinasikan dengan edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan kewaspadaan masyarakat dalam mengenali risiko diabetes sejak awal. Penerapan pendekatan “Cegah Obati Rujuk” atau cegah sebelum terlambat merupakan respon tepat terhadap temuan prioritas di Pengalaman Belajar Lapangan (PBL I) ditemukan 31% masyarakat yang tidak pernah melakukan pemeriksaan glukosa dan 62% masyarakat memiliki pengetahuan yang rendah tentang diabetes mellitus (Aldjokdja et al, 2025). Rendahnya deteksi dini dan kesadaran masyarakat menjadi hambatan utama dalam pengendalian diabetes mellitus. Program ini dirancang untuk mendeteksi secara awal, memberikan tindakan pengobatan atau rujukan yang tepat, sekaligus merujuk kasus yang memerlukan penanganan lebih lanjut secara sistematis. Dengan intervensi ini, diharapkan muncul kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin.

Dalam konteks kebijakan nasional, program deteksi dini seperti pemeriksaan gula darah telah mendapatkan dukungan pemerintah melalui kebijakan skrining rutin di Puskesmas dan layanan pemeriksaan kesehatan gratis mulai tahun 2025. Program “Cek Kesehatan Gratis” ini mendorong masyarakat setiap kelompok umur, termasuk masyarakat umum untuk melakukan skrining sesuai kebutuhan, sehingga menjadi penguatan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit sejak dini. Diharapkan dengan adanya intervensi program pada Pengalaman Belajar Lapangan (PBL II) ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang

diabetes mellitus dan kesadaran dalam mengetahui status kesehatannya sejak dini sehingga upaya pencegahan dan pengendalian penyakit dapat dilakukan sejak awal.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya :

### **1. Tahap Awal**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah pada Pengalaman Belajar Lapangan (PBL I) ditemukan salah satu prioritas masalah kesehatan di Kelurahan Tosa yaitu masalah diabetes mellitus. Tim melakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan untuk memastikan memberikan intervensi melalui edukasi kesehatan dan pemeriksaan gula darah bagi masyarakat dengan kriteria umur  $\geq 15$  tahun. Selanjutnya tim melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Tosa agar terlibat dalam pemeriksaan gula darah. Tim melanjutkan mempersiapkan alat dan bahan kegiatan diantaranya materi edukasi, infokus, spanduk, kuesioner *pre* dan *post test*, alat tes gula darah dan stick glukosa.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

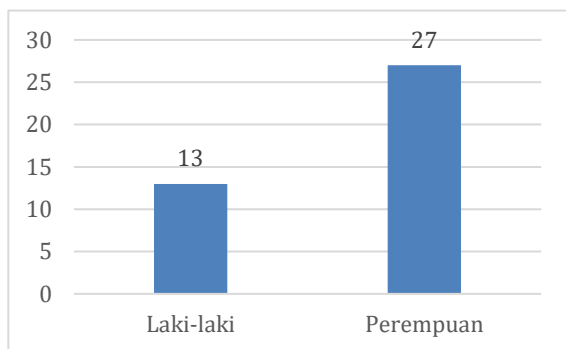
Kegiatan dilaksanakan selama 3 hari mengikuti agenda rutin bulanan di Kelurahan diantaranya Posyandu, arisan Kelurahan dan Posbindu. Tim melakukan Kerjasama dengan Puskesmas Tosa untuk pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS). Dimana tim menyiapkan alat dan bahan, sedangkan pada masalah teknis pemeriksaan dilakukan oleh staf Puskesmas. Namun sebelumnya diberikan edukasi terlebih dahulu untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang masalah diabetes mellitus.

### **3. Tahap Akhir**

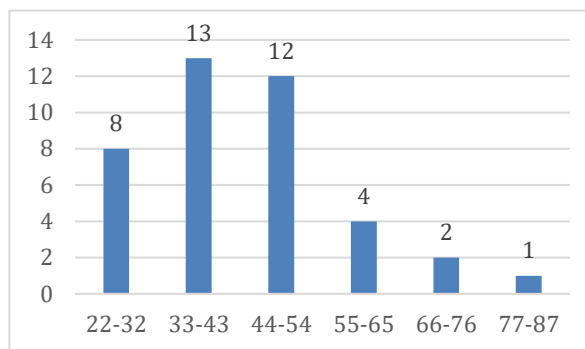
Setelah melakukan pemeriksaan gula darah sewaktu ditemukan 4 orang yang memiliki hasil tesnya  $\geq 200$  mg/dl, selanjutnya petugas kesehatan memberikan edukasi awal dan konseling, petugas memberitahukan untuk melakukan pemeriksaan lanjutan gula darah puasa untuk mengkonfirmasi diagnosis diabetes atau tidak serta petugas menyarankan agar menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 3 hari mengikuti agenda di Kelurahan diantaranya agenda Posyandu (Senin, 11 Agustus 2025), arisan Kelurahan (Rabu, 13 Agustus 2025) dan Posbindu (Jumat, 15 Agustus 2025) sebanyak 40 orang yang ikut dalam pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) serta edukasi kesehatan. Kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk intervensi dari prioritas masalah yang ditemukan pada Pengalaman Belajar Lapangan (PBL I) yang menemukan bahwa rendahnya pemahaman masyarakat tentang diabetes mellitus. Hasil pemeriksaan gula darah dapat disajikan pada grafik berikut.

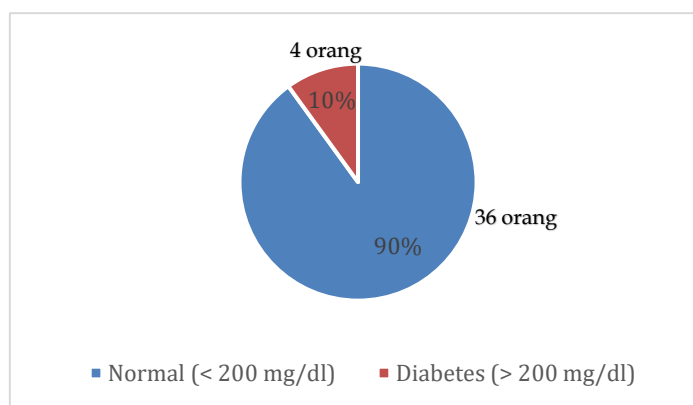


Grafik 1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin



Grafik 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Kategori Umur

Berdasarkan grafik tersebut diketahui bahwa sebagian besar masyarakat yang mengikuti pemeriksaan gula darah adalah perempuan 27 orang dengan kategori umur terbanyak 33-43 tahun 13 orang.



Grafik 3. Hasil Pemeriksaan Gula Darah

Grafik 3 diketahui bahwa dari 40 orang yang melakukan pemeriksaan gula darah ditemukan sebanyak 4 orang (10%) yang hasil pemeriksaan gula darah menunjukkan diabetes atau  $\geq 200$  mg/dl. Diantaranya 3 orang berjenis kelamin perempuan dan 1 orang laki-laki dengan rentang umur kisaran 34-83 tahun.

Sebelum dilakukannya pemeriksaan gula darah terlebih dahulu diberikan edukasi kesehatan terkait diabetes mellitus. Dimana pemberian edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang diabetes mellitus terutama upaya pencegahan dan cek kesehatan secara dini melalui pemeriksaan gula darah. Ini menunjukkan bahwa intervensi pengabdian masyarakat yang terintegrasi dengan skrining dan edukasi memiliki dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran dan deteksi awal kasus diabetes mellitus.

Edukasi kesehatan terkait dengan diabetes mellitus sangat penting dilakukan untuk memberikan pemahaman kepada seseorang untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular, jika tidak menjaga pola hidup yang baik maka di umur yang masih

muda bisa terkena diabetes mellitus bahkan komplikasi (Lestari et al., 2023 & Nabiu et al., 2025). Beberapa program pemerintah yang dilakukan secara gratis melalui posbindu PTM salah satunya pemeriksaan gula darah. Program ini diharapkan masyarakat dapat mengakses pelayanan kesehatan untuk mengecek status kesehatannya sejak awal, sehingga Upaya pencegahan dan pengendalian penyakit dapat diatasi sejak dini (Lestari et al., 2023).

Pemeriksaan gula darah di masyarakat, khususnya melalui skrining dan tes lainnya, merupakan strategi penting dalam mendeteksi dini diabetes mellitus, sehingga memungkinkan intervensi yang lebih cepat dan efektif selain edukasi (Sakinah et al., 2023 & Fitria et al., 2023). Beberapa hasil penelitian menunjukkan prevalensi diabetes mellitus meningkat dari 0,31% menjadi 0,59% dalam rentang Januari–Juli 2024. Hasil skrining gula darah sewaktu  $\geq 200$  mg/dL menunjukkan lonjakan dari 18,7% menjadi 39,3%, dan kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus sebesar 28% (Novendy et al., 2024). Pemeriksaan gula darah dan penyuluhan menyebabkan peningkatan pengetahuan masyarakat.

Pemeriksaan gula darah secara rutin membantu mendeteksi kadar glukosa yang abnormal, bahkan sebelum gejala muncul. Kondisi prediabetes bisa diketahui sejak awal, sehingga memungkinkan perubahan gaya hidup sebelum berkembang menjadi diabetes tipe 2. Jika tidak ditangani, kadar gula darah tinggi secara kronis bisa menyebabkan komplikasi berat dengan deteksi awal, pengobatan dan perubahan pola hidup bisa mencegah atau memperlambat terjadinya komplikasi ini. Deteksi dan intervensi dini terhadap diabetes jauh lebih murah daripada biaya perawatan komplikasi jangka panjang. Pemeriksaan gula darah rutin membantu sistem kesehatan mengurangi beban pembiayaan yang tinggi akibat komplikasi kronis.

Edukasi yang disampaikan secara langsung turut berkontribusi dalam peningkatan pengetahuan masyarakat tentang diabetes dan cara pencegahannya. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemeriksaan gula darah, jika dikombinasikan dengan edukasi kesehatan, dapat menjadi intervensi efektif dalam pencegahan dan pengendalian diabetes mellitus. Intervensi semacam ini perlu terus digalakkan sebagai bagian dari program kesehatan masyarakat berbasis promotif dan preventif.



**Gambar 1 Foto Bersama kader kesehatan**



**Gambar 2 Suasana pemeriksaan cek gula darah**

## KESIMPULAN

Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman seseorang mengenai pentingnya menjaga kondisi tubuh dan mencegah penyakit kronis, seperti diabetes mellitus. Dengan adanya pemeriksaan gula darah sebagai bagian dari deteksi dini, masyarakat dapat mengetahui kondisi kesehatan lebih awal. Hal ini memungkinkan dilakukannya upaya pencegahan dan pengendalian secara tepat sebelum timbulnya komplikasi yang lebih serius. Oleh karena itu, edukasi dan pemeriksaan kesehatan rutin menjadi strategi efektif dalam menciptakan masyarakat yang lebih sadar dan peduli terhadap kesehatannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldjokdja, R. K., & dll. (2025). *Laporan Pengalaman Belajar Lapangan I Kelompok 3 Kelurahan Tosa Kecamatan Tidore Timur Tahun 2025*.
- 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. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i3.130>
- 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 EMprowerment*, 2(3), 472–479.
- Novendy dkk. (2024). Diabetes Melitus Melalui Edukasi Dan Skrining Gula Darah Sewaktu. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 7(3), 641–648.
- Sakinah, S., Meisyaroh, M., Fitriai, Ay., Kahar, & Yulianti, S. (2023). Program Skrinning Diabetes Melitus Mellaui Pemeriksaan Gula Darah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3400–3407.