

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian Masyarakat: Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Pencegahan Diabetes Melitus

Glory Gelarich Simanjuntak

Program Studi D-III Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Ternate

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a non-communicable disease that is a global health problem and a leading cause of morbidity and mortality. Data from the International Diabetes Federation (IDF) in 2021 shows that Indonesia ranks fifth in the world for the number of diabetes sufferers. Diabetes prevention can be achieved through promotive and preventive interventions, one of which is providing community outreach and education. This Community Service (CSP) activity aims to increase public knowledge and awareness about the importance of diabetes prevention through a healthy lifestyle, early detection, and risk factor management.

The activity method included interactive lectures, question-and-answer discussions, and the distribution of educational leaflets to 50 participants, consisting of productive-age and elderly residents in the activity area. Knowledge evaluation was conducted using pre- and post-tests. The results of the activity showed a 50% increase in participants' knowledge (from an average of 30% before the outreach to 80% after the outreach). Furthermore, participants demonstrated a high level of interest in adopting a healthy diet, regular exercise, and regular blood sugar checks.

This activity successfully increased community understanding of diabetes prevention and can be developed into a sustainable program integrated with community health center programs and health cadres in the area.

Keywords: Community service, Outreach, Education, Diabetes Mellitus, Prevention



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan penyebab utama morbiditas serta mortalitas. Data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021 menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat ke-5 dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia. Pencegahan diabetes dapat dilakukan melalui intervensi promotif dan preventif, salah satunya dengan memberikan penyuluhan dan edukasi kepada masyarakat. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan diabetes melalui gaya hidup sehat, deteksi dini, dan pengelolaan faktor risiko.

Metode kegiatan meliputi ceramah interaktif, diskusi tanya jawab, serta pembagian leaflet edukasi kepada 50 peserta yang terdiri dari warga usia produktif dan lansia di wilayah kegiatan. Evaluasi pengetahuan dilakukan dengan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 50% (dari rata-rata 30% sebelum penyuluhan menjadi 80% setelah penyuluhan). Selain itu, peserta menunjukkan minat tinggi untuk menerapkan pola makan sehat, olahraga teratur, dan pemeriksaan gula darah secara berkala.

Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan diabetes dan dapat dijadikan program berkelanjutan yang terintegrasi dengan program puskesmas serta kader kesehatan di wilayah tersebut.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Penyuluhan, Edukasi, Diabetes Melitus, Pencegahan

*Corresponden: Glory Gelarich Simanjuntak

*Email: glorygisela@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah akibat gangguan produksi atau kerja insulin. Penyakit ini sering disebut sebagai “the silent killer” karena perkembangannya yang perlahan namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gangguan jantung, gagal ginjal, kebutaan, hingga amputasi anggota tubuh. Menurut laporan International Diabetes Federation (IDF, 2021), jumlah penderita diabetes di Indonesia diperkirakan mencapai lebih dari 10 juta orang, dan angka ini terus meningkat seiring perubahan gaya hidup masyarakat.

Pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan stres berlebih, menjadi faktor risiko utama terjadinya diabetes. Kesadaran masyarakat untuk melakukan pencegahan masih rendah, terbukti dari minimnya pemeriksaan kesehatan rutin dan rendahnya pengetahuan tentang tanda-tanda awal diabetes. Jika tidak ada upaya pencegahan yang sistematis, beban penyakit ini akan semakin meningkat dan membebani sistem kesehatan nasional.

Sebagai upaya promotif dan preventif, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) berupa penyuluhan dan edukasi tentang pencegahan diabetes menjadi sangat penting. Melalui kegiatan ini, masyarakat dapat memahami cara mengurangi risiko diabetes, seperti dengan mengatur pola makan sehat, rutin berolahraga, melakukan pemeriksaan kesehatan, dan menghindari faktor risiko lainnya. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam membangun kesadaran kolektif sehingga angka kejadian diabetes dapat ditekan di masa depan.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Balai Desa X pada bulan Juli 2025, bekerja sama dengan perangkat desa dan puskesmas setempat. Sasaran kegiatan adalah 50 peserta yang terdiri dari warga usia produktif, lansia, serta kader kesehatan desa. Metode pelaksanaan kegiatan melibatkan tiga tahap utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

- Koordinasi dan Perizinan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Tim PkM melakukan koordinasi dengan kepala desa, perangkat desa, dan puskesmas untuk mendapatkan izin, dukungan, serta menentukan jadwal kegiatan.

- Survei Awal

Survei dilakukan untuk mengidentifikasi karakteristik peserta, termasuk faktor risiko diabetes, kebiasaan hidup, serta tingkat pengetahuan awal.

- Penyusunan Materi dan Media

Materi penyuluhan disiapkan dalam bentuk slide presentasi, leaflet, dan poster edukasi yang berisi informasi tentang diabetes, faktor risiko, pencegahan, dan pola hidup sehat.

- Persiapan Logistik

Menyiapkan peralatan seperti proyektor, sound system, meja registrasi, serta perlengkapan pre-test dan post-test.

2. Tahap Pelaksanaan

- Registrasi Peserta dan Pre-test

Peserta yang hadir melakukan registrasi dan diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mereka tentang diabetes melitus.

- Penyuluhan dan Edukasi

Dilakukan ceramah interaktif selama \pm 2 jam dengan menggunakan media audiovisual.

Materi yang disampaikan mencakup:

- a. Pengertian dan klasifikasi Diabetes Melitus.
- b. Faktor risiko (genetik, obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik).
- c. Dampak komplikasi diabetes.
- d. Cara pencegahan (pola makan sehat, olahraga, deteksi dini).

- Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyuluhan, peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan. Sesi ini membantu memperjelas materi dan memberikan solusi terhadap masalah kesehatan yang dihadapi masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Pembagian Leaflet Edukasi

Setiap peserta menerima leaflet berisi ringkasan materi untuk dapat dibaca kembali di rumah.

3. Tahap Evaluasi

- Post-test diberikan setelah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.
- Observasi dan Wawancara Singkat dilakukan untuk mengetahui persepsi dan niat peserta dalam menerapkan pola hidup sehat.
- Analisis Hasil dilakukan dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas kegiatan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat: Penyuluhan dan Edukasi tentang Pencegahan Diabetes Melitus dilaksanakan sesuai rencana dan mendapatkan respon positif dari warga. Berikut hasil yang diperoleh:

1. Peserta dan Partisipasi

- Jumlah peserta yang hadir sebanyak 50 orang, terdiri dari:
 - 30 orang usia dewasa (25–55 tahun)
 - 20 orang lansia (≥ 55 tahun)
- Tingkat kehadiran mencapai 100% dari target undangan.
- Peserta aktif mengikuti sesi tanya jawab dan diskusi.

2. Hasil Pre-test dan Post-test

Untuk menilai efektivitas penyuluhan, dilakukan pre-test sebelum kegiatan dan post-test setelah penyuluhan.

Ringkasan Hasil Tes Pengetahuan Peserta:

- Pre-test: hanya 30% peserta memiliki pengetahuan baik tentang pencegahan diabetes.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Post-test: meningkat menjadi 80% peserta memiliki pengetahuan baik setelah penyuluhan.

Kenaikan tingkat pengetahuan peserta sebesar 50% menunjukkan bahwa kegiatan edukasi ini efektif.

3. Perubahan Sikap dan Niat Peserta

- Peserta menyatakan lebih memahami faktor risiko diabetes seperti pola makan tidak sehat, kurang olahraga, dan kebiasaan konsumsi gula berlebih.
- Sebanyak 42 peserta (84%) mengaku akan memulai langkah nyata seperti:
 - Mengurangi konsumsi minuman manis dan gorengan.
 - Menambah porsi sayuran dan buah.
 - Melakukan olahraga ringan minimal 3 kali seminggu.
- Peserta lansia juga menyatakan kesediaannya untuk memeriksakan gula darah secara rutin di puskesmas.

4. Hasil Diskusi dan Umpan Balik

- Peserta memberikan pertanyaan seputar diet sehat, jenis olahraga yang cocok, dan gejala awal diabetes.
- Warga menyarankan agar kegiatan serupa diadakan secara rutin dan ditambah dengan layanan pemeriksaan gula darah gratis.

5. Dokumentasi Kegiatan

- Kegiatan terdokumentasi dengan baik melalui foto-foto penyuluhan, sesi tanya jawab, serta penyerahan leaflet edukasi kepada peserta.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan edukasi tentang pencegahan Diabetes Melitus (DM) memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat.

1. Efektivitas Penyuluhan dalam Meningkatkan Pengetahuan

Kegiatan penyuluhan terbukti meningkatkan pengetahuan peserta dari 30% (pre-test) menjadi 80% (post-test). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

bahwa edukasi kesehatan berbasis penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit tidak menular, termasuk diabetes (Perkeni, 2021). Penyampaian materi dengan metode ceramah interaktif dan media audiovisual membantu peserta memahami konsep yang sebelumnya sulit dijangkau.

2. Perubahan Sikap dan Kesadaran Masyarakat

Selain peningkatan pengetahuan, terjadi pula perubahan sikap pada peserta. Sebanyak 84% peserta menyatakan komitmen untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, meningkatkan aktivitas fisik, dan memeriksakan kadar gula darah secara berkala. Perubahan sikap ini dapat dijelaskan melalui Health Belief Model (HBM), yang menyebutkan bahwa peningkatan kesadaran akan risiko kesehatan akan mendorong individu melakukan tindakan preventif.

3. Tantangan dan Hambatan

Walaupun respon peserta sangat baik, terdapat beberapa hambatan yang diidentifikasi, antara lain:

- Keterbatasan waktu penyuluhan, sehingga beberapa pertanyaan peserta tidak dapat dibahas lebih dalam.
- Kurangnya pemeriksaan gula darah langsung di lokasi, sehingga peserta belum mengetahui kondisi kesehatan mereka secara aktual.
- Perbedaan tingkat literasi kesehatan, terutama pada peserta lansia, yang memerlukan pendekatan lebih sederhana.

4. Rekomendasi untuk Keberlanjutan Program

Hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa penyuluhan merupakan langkah awal yang baik, namun perlu diikuti dengan kegiatan lanjutan. Rekomendasi yang dapat dilakukan antara lain:

- Menyelenggarakan penyuluhan berkala dengan tema berbeda terkait pencegahan penyakit tidak menular.
- Mengadakan pemeriksaan gula darah gratis dan layanan konsultasi gizi agar masyarakat dapat langsung mengetahui status kesehatannya.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Mengaktifkan peran kader kesehatan desa untuk menjadi pendamping masyarakat dalam menjalankan pola hidup sehat.

5. Dampak Sosial dan Kesehatan

Dampak dari kegiatan ini bukan hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan kesadaran kolektif. Peserta mengaku akan menyampaikan informasi yang didapat kepada anggota keluarga lain, sehingga efek edukasi dapat meluas. Dengan adanya kegiatan serupa secara berkelanjutan, diharapkan angka kejadian Diabetes Melitus di masyarakat dapat ditekan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan:

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan edukasi tentang pencegahan Diabetes Melitus ini berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat dan memotivasi mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat. Peningkatan pengetahuan dari 30% menjadi 80% menunjukkan efektivitas kegiatan.

b. Saran:

- Program serupa sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar masyarakat terus mendapatkan edukasi kesehatan.
- Pihak puskesmas dan kader kesehatan desa dapat melanjutkan edukasi dan monitoring gaya hidup masyarakat.
- Perlu ditambahkan kegiatan pendukung seperti pemeriksaan gula darah gratis agar masyarakat lebih sadar akan status kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. American Diabetes Association. (2022). *Standards of Medical Care in Diabetes—2022*. *Diabetes Care*, 45(Suppl.1), S1–S264.
2. Dinas Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
3. International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.). Brussels: IDF.
4. Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Melitus*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.



e-ISSN: 2964-9196
Vol.3 No.3 Juni 2025

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

5. Misnadiarly. (2019). *Diabetes Mellitus: Pencegahan dan Pengobatan*. Jakarta: Pustaka Populer.
6. Perkeni. (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: PB Perkeni.
7. Soegondo, S. (2020). *Diabetes Mellitus: Tatalaksana Terpadu*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
8. WHO. (2021). *Global Report on Diabetes*. Geneva: World Health Organization.
9. Yuliana, L. (2019). *Peran Edukasi Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Bandung: Alfabeta.
10. Zimmerman, B.R. (2020). *Diabetes Prevention Program Outcomes Study*. Journal of Clinical Endocrinology