

Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Jakabaring

Devi Marlina¹, Ririn Noviyanti Putri², Putri Amanda Irmawan³, Eka Safitri Dayanti⁴

^{1,2,3,4} S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia

Received : 29 Juni 2026, Revised : 8 Juli 2026, Published : 15 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Devi Marlina

E-mail: devi.marlina712@gmail.com

Abstrak

Peningkatan jumlah penderita DM Tipe 2 terjadi secara signifikan seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat, urbanisasi, dan bertambahnya usia harapan hidup. Sebagian besar berkaitan dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan perilaku merokok. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan pengendalian DM Tipe 2 sangat memerlukan pendekatan promotif dan preventif. Pencegahan DM Tipe 2 melalui edukasi kesehatan, peningkatan aktivitas fisik, dan perubahan perilaku hidup sehat terbukti efektif dalam menurunkan risiko kejadian diabetes dan komplikasinya. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat, sehingga berkontribusi pada penurunan faktor risiko DM Tipe 2. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pemberian pre-test, penyampaian materi edukasi tentang pengertian Diabetes Melitus Tipe 2, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Pemberian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan edukasi. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan edukasi 60% pada pre-test menjadi 100 % pada post-test. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pemberian informasi edukasi dan penyuluhan mengenai pola hidup dan aktivitas fisik pada peserta bisa membentuk sikap pencegahan terhadap penyakit diabetes melitus tipe 2. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan pola hidup sehat peserta.

Kata kunci - Aktivitas Fisik, Diabetes Melitus Tipe 2, Gaya Hidup, Pengabdian, Pencegahan

Abstract

There has been a significant increase in the number of people with Type 2 diabetes, in line with changes in lifestyle, urbanisation and rising life expectancy. Most of these cases are linked to modifiable risk factors such as a lack of physical activity, an unhealthy diet, and smoking. This situation highlights the urgent need for a promotive and preventive approach to the prevention and management of Type 2 diabetes. Preventing Type 2 diabetes through health education, increased physical activity, and lifestyle changes has been proven effective in reducing the risk of developing diabetes and its complications. This initiative is expected to enhance the public's knowledge, awareness, and ability to adopt healthy lifestyle behaviours, thereby contributing to the reduction of Type 2 diabetes risk factors. The programme commenced with a pre-test, followed by the delivery of educational material on the definition of Type 2 diabetes, risk factors, impacts, and prevention strategies through lectures and interactive discussions. A post-test was administered to measure participants' increased knowledge following the educational session. The results of this community service activity showed an increase in knowledge from 60% in the pre-test to 100% in the post-test. This improvement indicates that providing educational information and

guidance on lifestyle and physical activity to participants can foster a preventive attitude towards Type 2 diabetes mellitus. The evaluation results showed an increase in

Keywords - Community Service, Lifestyle, Physical Activity, Preventive, Type 2 Diabetes

How To Cite : Marlina, D., Putri, R. N., Irmawan, P. A., & Dayanti, E. S. (2026). Pemberdayaan Masyarakat melalui Edukasi Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Jakabaring. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 3(1), 35 - 39. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v3i1.333>

Copyright ©2026 Devi Marlina, Ririn Noviyanti Putri, Putri Amanda Irmawan, Eka Safitri Dayanti

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus Tipe 2 (DM Tipe 2) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat utama baik di tingkat global maupun nasional. Penyakit ini ditandai dengan gangguan metabolisme glukosa akibat resistensi insulin dan/atau penurunan sekresi insulin, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan, serta amputasi (WHO Team, 2016). Peningkatan jumlah penderita DM Tipe 2 terjadi secara signifikan seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat, urbanisasi, dan bertambahnya usia harapan hidup (IDF, 2021).

International Diabetes Federation (IDF) melaporkan bahwa lebih dari 90% kasus diabetes di dunia merupakan DM Tipe 2, dan sebagian besar berkaitan dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan perilaku merokok. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan pengendalian DM Tipe 2 sangat memerlukan pendekatan promotif dan preventif berbasis perubahan perilaku masyarakat (IDF, 2021).

Di Indonesia, prevalensi Diabetes Melitus terus menunjukkan tren peningkatan. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa diabetes termasuk dalam sepuluh besar penyakit tidak menular dengan beban pembiayaan kesehatan yang tinggi. Peningkatan kasus DM Tipe 2 tidak hanya terjadi pada kelompok usia lanjut, tetapi juga mulai banyak ditemukan pada usia produktif, yang berpotensi menurunkan produktivitas kerja dan meningkatkan beban ekonomi keluarga maupun sistem kesehatan (Kemenkes, 2023).

Selain faktor herediter (keturunan), Tingginya prevalensi Diabetes Melitus Tipe 2 sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan lingkungan, termasuk faktor usia, berat badan berlebih, hingga kurangnya pergerakan fisik. Kondisi ini sering dikenal dengan istilah diabetes lifestyle. Strategi penanganannya mengikuti empat pilar penatalaksanaan yang mencakup edukasi kesehatan, pengaturan diet, latihan fisik, dan pengobatan medis (Yunitasari et al., 2019).

Fokus utama edukasi adalah memberdayakan pasien dalam mengendalikan gula darah dan merawat diri demi meminimalisir komplikasi. Salah satu kunci keberhasilannya terletak pada pengaturan makan yang berpedoman pada aturan 3J (Yunitasari et al., 2019). Upaya pengendalian DM Tipe 2 di tingkat pelayanan kesehatan primer selama ini masih didominasi oleh pendekatan kuratif, sementara kegiatan promotif dan preventif belum berjalan secara optimal. Padahal, pencegahan DM Tipe 2 melalui edukasi kesehatan, peningkatan aktivitas fisik, dan perubahan perilaku hidup sehat terbukti efektif dalam menurunkan risiko kejadian diabetes dan komplikasinya (Hu et al., 2001). Keterlibatan aktif masyarakat melalui program pengabdian kepada masyarakat menjadi strategi penting dalam mendukung pengendalian DM Tipe 2.

Wilayah kerja Puskesmas Jakabaring sebagai kawasan perkotaan memiliki karakteristik masyarakat dengan mobilitas tinggi, aktivitas fisik yang rendah, serta kecenderungan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Selain itu, faktor sosiodemografi seperti jenis pekerjaan, usia, status pernikahan, dan kebiasaan merokok turut berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya DM Tipe 2. Kondisi ini diperkuat dengan masih terbatasnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan DM Tipe 2 dan pentingnya penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberdayaan masyarakat melalui edukasi gaya hidup sehat dan peningkatan aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Jakabaring. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat, sehingga berkontribusi pada penurunan faktor risiko DM Tipe 2 serta mendukung program pengendalian penyakit tidak menular di tingkat puskesmas.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 7 Februari 2026. Pukul 09.00 – 11.00 WIB, bertempat di Puskesmas Jakabaring, Banyuasin. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian berfokus pada pemberian edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Peserta yang hadir pada kegiatan ini berjumlah 20 orang. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pemberian *pre-test* kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai Diabetes Melitus Tipe 2 dan pencegahannya. Penyampaian materi edukasi tentang pengertian Diabetes Melitus Tipe 2, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman serta keterlibatan aktif peserta. Pemberian *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama 1 hari yaitu pada tanggal 7 Februari 2026. Sebanyak 20 peserta, kegiatan dilakukan pada waktu pagi hari pukul 09.00 – 10.00 WIB. Dari total 20 peserta, mayoritas peserta adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 peserta (75.0 %), dengan latar belakang pekerjaan sebagai IRT dan pedagang. Karakteristik ini menunjukkan bahwa kelompok sasaran merupakan individu yang memiliki peran kunci dalam mengatur pola konsumsi keluarga. Rentang usia peserta yang hadir adalah 23 – 60 tahun.

Efektivitas edukasi diukur dengan model *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai pengetahuan tentang gejala diabetes melitus tipe 2, pola makan seimbang dan jenis aktifitas fisik yang disarankan. *Pre-Test* dilakukan sebelum peserta diberikan edukasi, dan *post-test* dilakukan setelah peserta diberikan edukasi dan penyuluhan. Hasil *pre-test* menunjukkan sebanyak 12 orang (60,0 %) yang memiliki pengetahuan mengenai gejala diabetes melitus tipe 2, pola makan seimbang. Hasil *post-test* menunjukkan terdapat 20 orang (100%) dengan pengetahuan mengenai gejala diabetes melitus tipe 2, pola makan seimbang dan jenis aktivitas fisik yang meningkat.

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan edukasi 60% pada *pre-test* menjadi 100 % pada *post-test*. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pemberian informasi edukasi dan penyuluhan mengenai pola hidup dan aktivitas fisik pada peserta bisa membentuk sikap pencegahan terhadap penyakit diabetes melitus tipe 2. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan pola hidup sehat peserta. Sebelum intervensi, masyarakat cenderung menganggap bahwa Diabetes Melitus tipe 2, hanya disebabkan oleh konsumsi gula pasir secara langsung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa literasi kesehatan masyarakat mengenai sumber karbohidrat kompleks masih rendah (Ucik Ernawati, 2025).

Pemberian edukasi mengenai pola makan gizi seimbang menggunakan media visual "Isi Piringku" berhasil mengubah persepsi peserta bahwa pengaturan porsi makan jauh lebih efektif daripada sekadar menghindari makanan manis. Hal ini didukung oleh pendapat Notoatmodjo (2018) bahwa pemberian informasi yang didukung dengan rangsangan visual dapat memperkuat retensi memori dan mengubah domain kognitif seseorang lebih cepat. Menurut (PERKENI, 2021), aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu dapat meningkatkan sensitivitas insulin dan membantu otot menggunakan glukosa dengan lebih efisien. Antusiasme peserta dalam mempraktikkan gerakan senam menunjukkan bahwa intervensi secara langsung

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

(demonstration method) lebih efektif dalam meningkatkan self-efficacy masyarakat daripada sekadar metode ceramah (Putri & Wahyuni, 2022).

Edukasi gaya hidup sehat dan aktivitas fisik merupakan pilar utama dalam pencegahan primer DM tipe 2 di wilayah kerja puskesmas. Pengetahuan yang baik diharapkan menjadi landasan bagi perubahan perilaku permanen. Sebagaimana dijelaskan dalam Health Belief Model, individu akan cenderung melakukan tindakan pencegahan jika mereka telah memahami kerentanan dan keseriusan suatu penyakit (Glanz et al., 2015). Di wilayah Jakabaring yang padat penduduk, pemberdayaan masyarakat melalui kelompok-kelompok kecil (kader) menjadi strategi krusial untuk memastikan keberlanjutan kebiasaan hidup sehat ini.



Gambar 1.
Dokumentasi Lapangan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Jakabaring, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi mengenai gaya hidup sehat dan aktivitas fisik terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 60,0% pada saat pre-test menjadi 100% pada saat post-test. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta dan mampu meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus tipe 2.

Selain itu, Puskesmas Jakabaring disarankan untuk melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan secara berkala dan berkelanjutan dengan melibatkan kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta keluarga sebagai agen perubahan dalam mendukung penerapan gaya hidup sehat. Program penyuluhan juga dapat dipadukan dengan kegiatan skrining faktor risiko penyakit tidak menular, seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, indeks massa tubuh (IMT), dan lingkar perut sehingga masyarakat dapat mengetahui kondisi kesehatannya sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada pihak Puskesmas Jakabaring dan para kader kesehatan atas sinergi yang terjalin selama pelaksanaan pengabdian masyarakat bertajuk pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2.

DAFTAR PUSTAKA

Hu, F. B., Manson, J. E., Stampfer, M. J., Colditz, G., Liu, S., Solomon, C. G., & Willett, W. C. (2001). Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. *New England Journal of Medicine*, 345(11), 790–797. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa010492>

- World Health Organization. (2023). Global report on diabetes. Geneva: WHO.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- IDF. (2021). IDF Diabetes Atlas IDF Diabetes Atlas (Ke-11). In IDF (International Diabetes Federation). <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2015). Health Behavior: Theory, Research, and Practice (5th ed.). Jossey-Bass
- Kemenkes. (2023). Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023: Potret Indonesia Sehat. Kementerian Kesehatan RI.
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021: Vol. I (Cetakan pe). PB PERKENI. www.ginasthma.org.
- Ucik Ernawati. (2025). Hubungan Pengetahuan Diet dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Klinik Mutiara Delima. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(1), 292–304. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i1.5164>
- WHO Team. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- Yunitasari, T., Yuniarti, Y., & Mintarsih, S. N. (2019). Efektivitas Edukasi Empat Pilar Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Pasien Prolanis. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 131–134. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5108>