

## PENYULUHAN TANGKIS: TANGGULANGI DIABETES DENGAN KONTROL KONSUMSI HARIAN KELUARGA DAN GAYA HIDUP SEHAT DI POSYANDU KEBON BIBIT

Hesti Yuningrum<sup>1\*</sup>, Suryani Agustina Daulay<sup>1</sup>, Atri Sri Ulandari<sup>2</sup>, Maureen Angelica br. S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

---

### ABSTRAK

Penyakit diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia. Gaya hidup tidak sehat serta konsumsi makanan tinggi gula dan rendah serat menjadi faktor risiko utama terjadinya diabetes, terutama dalam lingkup keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan diabetes melalui kegiatan Penyuluhan TANGKIS (Tanggulangi Diabetes dengan Kontrol Konsumsi Harian Keluarga dan Gaya Hidup Sehat) yang dilaksanakan di Posyandu Kebon Bibit pada tanggal 16 Oktober 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 27 ibu rumah tangga. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif menggunakan poster penyuluhan, diskusi kelompok, serta pembagian media edukatif berupa leaflet mengenai diabetes melitus, pola makan sehat dan aktivitas fisik rutin. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 52,63% setelah mengikuti kegiatan. Program ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku sehat dalam keluarga serta menjadi model edukasi berkelanjutan di lingkungan Posyandu.

**Kata kunci:** Penyuluhan, diabetes melitus, konsumsi harian, hidup sehat, posyandu.

**\*Korespondensi:**

Hesti Yuningrum

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

+62-89528912526 | Email: [hesti.yuningrum@fk.unila.ac.id](mailto:hesti.yuningrum@fk.unila.ac.id)

---

### PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM), khususnya diabetes melitus (DM), semakin menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi diabetes terus meningkat dari tahun ke tahun, baik di wilayah perkotaan maupun pedesaan. Berdasarkan data Risdasdas tahun 2013 dan tahun 2018 menunjukkan bahwa tren prevalensi penyakit Diabetes Melitus di Indonesia meningkat dari 6,9% menjadi 8,5 %, prevalensi penyakit DM menurut diagnosa dokter meningkat dari 1,2% menjadi 2%.<sup>1</sup>

Diabetes melitus adalah jenis penyakit degeneratif yang berlangsung kronis dan bersifat menetap, sehingga tidak dapat disembuhkan sepenuhnya. Faktor utama pemicu kondisi ini adalah pola makan yang tidak sehat. Ketidakseimbangan asupan gizi serta kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak sesuai dengan porsi yang dianjurkan dapat menyebabkan kadar gula darah dalam tubuh tidak terkontrol.<sup>2</sup> Pola makan sehari-hari yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan banyak orang menderita diabetes. Salah satu faktor risiko utama yang meningkatkan risiko seseorang untuk menderita diabetes adalah pola makan yang tidak sehat, yang mengandung gula, garam, dan lemak (GGL) tinggi, rendah serat, dan kebiasaan hidup sedentari. Konsumsi karbohidrat dan gula yang berlebihan, asupan lemak yang tinggi, dan asupan serat yang tidak seimbang adalah beberapa bagian dari pola makan yang dapat membantu meningkatkan risiko diabetes.<sup>3</sup>

Posyandu sebagai sarana pelayanan kesehatan masyarakat tingkat dasar memiliki peran strategis dalam mendekati edukasi kesehatan ke keluarga. Posyandu sebagai salah satu ujung tombak pelayanan kesehatan dasar memiliki peran strategis dalam menyampaikan informasi dan membentuk perilaku hidup sehat. Penyuluhan kesehatan tentang diabetes berbasis keluarga sangat diperlukan. Program ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pola makan sehat, mengurangi konsumsi GGL, berolahraga lebih banyak, dan pentingnya mendeteksi diabetes sejak dini.<sup>4</sup> Keluarga dan tenaga medis juga sangat penting dalam mengelola diabetes mellitus. Keluarga harus membantu penderita mengatur pola makan dan memberikan dukungan fisik dan psikologis. Di sisi lain, tenaga kesehatan harus mengajarkan penderita tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan mengelola kadar gula darah.<sup>5</sup>

Posyandu Kebon Bibit, sebagai bagian dari layanan kesehatan dasar di masyarakat, memiliki potensi besar dalam menjadi sarana edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Berdasarkan observasi awal, sebagian warga di wilayah Posyandu ini belum memahami pentingnya pembatasan konsumsi GGL dan cenderung kurang melakukan aktivitas fisik secara rutin. Diperlukan intervensi berupa penyuluhan kesehatan yang terorganisir, aplikatif, dan berbasis keluarga untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam mencegah diabetes secara mandiri.

Penyuluhan tentang TANGKIS (Tanggulangi Diabetes dengan Kontrol Konsumsi Harian Keluarga dan Gaya Hidup Sehat) dirancang sebagai bentuk pemberdayaan keluarga melalui edukasi langsung di Posyandu Kebon Bibit. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kontrol konsumsi harian keluarga dan gaya hidup sehat untuk mengendalikan faktor risiko diabetes, mendorong perubahan perilaku konsumsi, dan menerapkan gaya hidup sehat dalam lingkungan rumah tangga.

## METODE

Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu yang mengalami diabetes melitus maupun tidak. Seluruh target sasaran merupakan ibu yang bertempat tinggal di sekitar daerah Posyandu Kebon Bibit. Penyuluhan dilaksanakan kepada ibu dengan tujuan untuk dapat meninjau terkait pemberian makanan keluarga serta dapat memberikan edukasi yang lebih kepada keluarga. Materi yang disampaikan tentang Diabetes Melitus, meliputi definisi, klasifikasi, gejala, faktor risiko, dan cara pencegahan serta lebih memperhatikan kandungan makanan sehari-hari untuk mencegah terjadinya Diabetes Melitus. Materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan dikaitkan dengan kondisi sehari-hari keluarga peserta. Metode penyuluhan yaitu ceramah dan diskusi menggunakan media poster dan leaflet yang berisi materi tentang Diabetes Mellitus.

Kegiatan diawali dengan pretest menggunakan kuesioner berisi 10 soal pilihan ganda yang mengukur pengetahuan awal tentang diabetes dan upaya pencegahannya. Penyuluhan disampaikan secara interaktif menggunakan media presentasi dan diskusi kelompok. Peserta diberikan leaflet edukatif sebagai bahan informasi lanjutan yang dapat dibaca di rumah, setelah penyuluhan, dilakukan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Data pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 16 Oktober 2024. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan melakukan promosi kesehatan di Posyandu Kebon bibit, Lampung Selatan dengan tema “Tangkis: Tanggulangi Diabetes dengan Kontrol Konsumsi Harian Keluarga dan

Gaya Hidup Sehat. Kegiatan pengabdian diikuti oleh ibu-ibu sebanyak 27 orang. Kegiatan pengabdian ini mencakup kegiatan pengukuran pengetahuan ibu-ibu tentang diabetes dalam kontrol konsumsi harian keluarga dan gaya hidup sehat.



**Gambar 1.** Leaflet penyuluhan (a) dan poster penyuluhan (b).

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan, untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan yang diberikan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan pretest terlebih dahulu dengan tanya jawab dan mengisi kuesioner. Sebelum dilaksanakan penyuluhan terlebih dahulu diberikan kuesioner pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan diabetes mellitus para peserta. Kuesioner pretest berisi 10 soal pilihan ganda, setelah pretest, diberikan materi penyuluhan kesehatan mengenai diabetes mellitus. Penyampaian materi menggunakan metode ceramah dengan diskusi. Media yang digunakan dalam penyampaian materi diabetes mellitus adalah poster dan leaflet yang dibagikan kepada setiap peserta, setelah diberikan materi dilanjutkan dengan sesi diskusi. Pada sesi ini peserta dipersilahkan untuk bertanya mengenai materi yang telah diberikan, kemudian peserta juga diberikan pertanyaan sebagai umpan balik. Peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar diberikan hadiah, setelah diskusi, diberikan kuesioner posttest untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Kuesioner posttest berisi 10 soal pilihan ganda. Hasil evaluasi penyuluhan dapat dilihat dari penilaian pretest dan posttest. Rata-rata dari nilai pretest adalah 57,4 dan rata-rata nilai posttest adalah 87,4. Dari beberapa aspek penilaian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diadakannya penyuluhan. Penyuluhan Kesehatan terbukti efektif sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mengelola diabetes melitus secara mandiri.<sup>6</sup>

Kegiatan penyuluhan Diabetes Melitus pada Posyandu Kebon Bibit berjalan dengan baik dan diterima dengan antusias. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi terkait penyakit diabetes melitus termasuk penyebab, gejala, cara pencegahan serta mitos dan fakta yang sering beredar di masyarakat. Berdasarkan observasi selama penyuluhan, peserta yang hadir tidak hanya aktif bertanya, namun mereka juga aktif berdiskusi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penyakit ini. Penyuluhan dilaksanakan dengan menggunakan media yang

menarik, yaitu poster sebagai media presentasi dan leaflet sebagai media untuk edukasi yang diberikan kepada para peserta. Hasil dari penyuluhan Diabetes Melitus terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 52,63%. Edukasi gizi adalah salah satu pilar utama penanganan Diabetes Mellitus yang dibuktikan melalui penelitian ini bahwa ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi dalam perubahan perilaku kesehatan.<sup>7</sup>

Dukungan yang diberikan oleh para kader posyandu, kepala desa dan petugas puskesmas juga sangat berperan dalam kelancaran dari penyuluhan ini. Kehadiran kami disambut baik dan diberi arahan untuk dapat melakukan penyuluhan dengan efisien. Peserta yang hadir dalam penyuluhan mendapatkan bahan makanan sehat untuk dibawa pulang. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini berhasil mencapai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang Diabetes Melitus, serta mendorong untuk memulai hidup sehat. Keberadaan posyandu di masyarakat mempunyai peranan yang sangat besar, karena menyangkut pemenuhan kebutuhan yang sangat vital bagi kesehatan ibu dan anak.<sup>8</sup>

Penyuluhan ini berhasil menambah wawasan dan pengetahuan para peserta mengenai diabetes melitus dan meningkatkan pengetahuan mengenai konsumsi harian glukosa yang aman agar mengurangi resiko terjadinya diabetes melitus bagi para peserta di Posyandu Kebon Bibit. Pengetahuan masyarakat setelah diberikan penyuluhan mengenai diabetes melitus yang dibuktikan dengan peningkatan pada nilai posttest mereka. Hasil ini didukung oleh kegiatan PkM sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden terkait tatalaksana penyakit DM tipe 2.<sup>9</sup> Penyuluhan adalah alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit seperti diabetes melitus. Program serupa juga dapat digunakan di wilayah lain untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.<sup>10</sup>

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan TANGKIS: Tanggulangi Diabetes dengan Kontrol Konsumsi Harian Keluarga dan Gaya Hidup Sehat yang dilaksanakan di Posyandu Kebon Bibit pada tanggal 16 Oktober 2024 berhasil meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai pencegahan diabetes dengan metode penyuluhan interaktif dan evaluasi pretest dan posttest, dapat meningkatkan pengetahuan sebesar 52,63%. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui Posyandu efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan dan mendorong kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengendalian pola makan dan penerapan gaya hidup sehat dalam keluarga.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Pola Hidup Sehat Dan Deteksi Dini Bantu Kontrol Gula Darah Pada Penderita Diabetes.; 2021. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
2. Yuantari MGC. Kajian Literatur: Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus. *JKM (Jurnal Kesehat Masyarakat) Cendekia Utama*. 2022;9(2):255. doi:10.31596/jkm.v9i2.672
3. Widiastuti W, Zulkarnaini A, Mahatma G, Anita darmayanti. Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *J Public Heal Sci*. 2024;1(2):108-125. doi:10.59407/jophs.v1i2.1066
4. Kemenkes RI. Pedoman Umum Pelayanan Posyandu. Vol 5.; 2017.
5. Nurmeiliana A, Ochteriyedi F, Murniarni. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola

- Makan pada Penderita Diabetes Militus Tipe II dengan Rentan Usia 45-55 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Mentok Kabupaten Bangka Barat. *J Pendidik Tambusai*. 2024;8(1):15084-15094.
6. Sofianingrum A, Andi MA, Doni LP. Penyuluhan Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Dalam Manajemen Perawatan Mandiri Diabetes Millitus Desa Gontoran Kec Lingsar Lombok Barat . *J Pengabdi Magister Pendidik IPA*. 2023;6(4 SE-Artikel):1491-1493. doi:10.29303/jpmpi.v6i4.8117
  7. Kaluku K. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Glob Heal Sci*. 2021;5(3):121. doi:10.33846/ghs5305
  8. Khatimah K, Suryaningsi S. Peran Posyandu untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Kelurahan Gunung Lingkas. *Konstr Sos J Penelit Ilmu Sos*. 2024;3(4):130-135. doi:10.56393/konstruksisosial.v1i12.1376
  9. Tanty HN, Fidia F, Meryta A. Edukasi Tatalaksana Diabetes Melitus Tipe Ii Di Kelurahan Duren Sawit Jakarta Timur. *J Pengabdi IKIFA*. 2024;3(2):22-28.
  10. La Patilaiya H, Titdoy D, AmeliaAlizar N, et al. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Diabetes Melitus Melalui Penyuluhan Di Kelurahan Tafraka Kecamatan Pulau Hiri Kota Ternate. *J Pengabdi Kpd Masy*. 2023;3(2):95-101.