

Edukasi dalam Modifikasi Gaya Hidup untuk Menurunkan Kadar Gula Darah pada Penderita DM di Puskesmas Kertapati

Erik Rosadi¹, Tety Septiani², Jendri Darmanto³

^{1,2} Universitas Kader Bangsa, Indonesia

³ Universitas Awal Bros, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Erik Rosadi

E-mail: erikrosadi69@gmail.com

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) Tipe II merupakan jenis DM paling umum, sekitar 90–95% dari seluruh kasus. Penyakit ini ditandai oleh kadar glukosa darah yang tinggi akibat resistensi dan defisiensi insulin relatif. Menurut WHO (2023), DM Tipe II menyumbang sekitar 70% dari total kematian global. Di Indonesia, jumlah penderita DM mencapai 19,5 juta jiwa pada tahun 2021, menempatkan Indonesia pada peringkat kelima dunia. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengertian, penyebab, tanda gejala, komplikasi, factor resiko dan modifikasi gaya hidup. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif dan diskusi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dari 70,4 sebelum penyuluhan menjadi 91,7 setelah penyuluhan. Mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup serta dapat dijadikan model untuk kegiatan di tempat kesehatan lainnya.

Kata kunci - DM tipe 2, Pola Makan, Aktivitas Fisik

Abstract

Abstract Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) is the most common form of diabetes, accounting for approximately 90–95% of all cases. The disease is characterized by high blood glucose levels resulting from insulin resistance and relative insulin deficiency. According to the WHO (2023), T2DM accounts for approximately 70% of total global deaths. In Indonesia, the number of people with diabetes reached 19.5 million in 2021, ranking the country fifth globally. The objective of this activity was to enhance public knowledge regarding the definition, causes, signs and symptoms, complications, risk factors, and lifestyle modifications associated with the disease. The methods employed included interactive lectures and discussions. Evaluation results indicated an increase in public knowledge, with scores rising from 70.4 prior to the educational session to 91.7 afterward; the majority of participants demonstrated improved knowledge. This activity successfully increased public knowledge and awareness regarding the improvement of quality of life and can serve as a model for similar initiatives at other healthcare facilities.

Keywords - Type 2 diabetes, Diet, Physical activity

PENDAHULUAN

Diabetes melitus terbagi menjadi dua kategori, yaitu diabetes melitus tipe I dan diabetes melitus tipe II, diabetes melitus tipe I disebut *insulin-dependent Diabetes*, ditandai dengan kurangnya produksi insulin, diabetes melitus tipe II disebut *non-insulin dependent Diabetes*, disebabkan penggunaan insulin yang kurang efektif oleh tubuh, diabetes mellitus tipe II merupakan 90% dari seluruh penderita diabetes, yang merupakan jenis paling banyak dijumpai, Sekitar 90-95% diabetes melitus tipe II (Putri et al., 2025).

Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) dalam atlas edisi ke 10 tahun 2021 mengatakan prevalensi diabetes melitus termasuk dalam kegawatdaruratan global dengan pertumbuhan paling cepat di abad ke 21. Diabetes melitus di dunia mencapai 424,9 juta jiwa pada usia 20-79 tahun, diabetes melitus dapat diperkirakan akan mencapai 628,6 juta jiwa pada tahun 2045. Indonesia berada di peringkat ke-7 di antara 10 negara di dunia dengan jumlah penderita terbanyak, yaitu sebesar 10,7 juta. Data Dinas Kesehatan Kota Palembang diabetes mellitus meningkat setiap tahunnya, jumlah penderita pada tahun 2024 masuk kedalam 10 Penyakit Terbanyak di Kota Palembang Tahun 2024 yaitu sebesar 4826 penderita, dan untuk penderita diabetes tersebar di beberapa kabupaten/kota (Dinkes Kota Palembang, 2024). Sedangkan untuk penderita diabetes mellitus dipuskesmas Kertapati tahun 2025 berjumlah 207 penderita (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2025).

Dengan meningkatnya angka prevalensi diabetes melitus tersebut, tidak menutup kemungkinan adanya komplikasi atau gangguan pada diabetes melitus (Cahyaningrum, 2023). Peningkatan kadar glukosa darah yang tidak terkontrol pada pasien diabetes melitus tipe II dapat mengakibatkan gangguan yang serius pada tubuh, terutama pada syaraf dan pembuluh darah, kadar glukosa darah yang tidak terkontrol dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan komplikasi baik secara akut dan kronis (Rosadi & Putri, 2024).

Salah satu akibat peningkatan kasus tersebut adalah perubahan struktur masyarakat terhadap perubahan gaya hidup yang dapat memicu peningkatan penyakit tidak menular, salah satunya adalah diabetes mellitus (Rosadi & Putri, 2026). Gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis seseorang, perubahan gaya hidup dan rendahnya perilaku hidup sehat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, kebiasaan-kebiasaan tidak sehat berpengaruh terhadap kemunculan diabetes melitus seperti pola makan yang tidak seimbang dengan kadar kolesterol yang tinggi, rokok, alkohol, asupan gula yang berlebihan, minimnya olah raga dan porsi istirahat sampai stres dapat berpengaruh terhadap diabetes mellitus (Putri & Rosadi, 2025).

Kemunculan diabetes mellitus yaitu kebiasaan-kebiasaan tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang di karenakan padatnya aktivitas manusia menjadikan mereka memilih untuk lebih cepat dan semua serba instan dan modern, bahkan pola makanan yang mengandung banyak karbohidrat dan makanam sumber glukosa secara berlebihan, ditambah lagi kurang aktivitas fisik (Zakiyah et al., 2025).

Penelitian lain oleh (Yuheni et al., 2025) melaporkan bahwa pemberian edukasi kesehatan berbasis modifikasi gaya hidup yang meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, dan pemantauan gula darah memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan dan kepatuhan pasien Diabetes Mellitus. Setelah mengikuti program edukasi, sebagian besar responden menunjukkan perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat sehingga berdampak pada perbaikan kontrol kadar glukosa darah.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan judul "Edukasi Dalam Modifikasi Gaya Hidup Seperti Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Penderita DM di Puskesmas Kertapati". Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mengenali tanda penyakit DM. Diharapkan kegiatan ini dapat mengurangi risiko penyakit yang menurunkan produktivitas dan kualitas hidup, serta menciptakan kesadaran akan gaya hidup sehat dan pentingnya pemeriksaan rutin. Kegiatan ini

juga diharapkan dapat menjadi model yang dapat diterapkan di wilayah kerja lain untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan produktif.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2026 dan diikuti oleh masyarakat dengan durasi 65 menit di Puskesmas Kertapati. Kegiatan ini dilakukan dengan metode tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan penutupan. Pada tahap persiapan, kegiatan pengabdian dimulai dengan penentuan tempat, waktu, dan materi yang akan disampaikan yaitu diabetes melitus, pola makan dan aktivitas fisik. Alat ukur yang digunakan pada tahap ini adalah survei awal untuk mengetahui pengetahuan dasar masyarakat tentang penyakit tersebut, yang kemudian digunakan sebagai baseline untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah kegiatan penyuluhan. Tahap pelaksanaan terdiri dari penyuluhan kesehatan. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Proses ceramah dimulai dengan pembukaan yang mencakup salam, pengenalan, dan penyampaian tujuan, dilanjutkan dengan penyajian materi mengenai bahaya diabetes melitus, serta pola makan dan aktivitas fisik. Pada tahap penutupan, materi disimpulkan, saran diberikan, dan ucapan terima kasih disampaikan. Media yang digunakan dalam penyuluhan adalah leaflet, yang berisi informasi penting mengenai penyakit tidak menular dan pola makan serta aktivitas fisik yang baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang pola makan dan aktivitas fisik pada pasien DM telah dilaksanakan pada 12 Maret 2026 di Puskesmas Kertapati Palembang. Kegiatan ini diikuti oleh 60 orang peserta. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 60 menit, dimulai dengan sesi pembukaan dan pengenalan tim pelaksana, kemudian dilanjutkan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan tanya jawab, serta diakhiri dengan evaluasi pengetahuan dan pembagian leaflet sebagai panduan tertulis



Gambar 1.

Penyuluhan Pola makan dan Aktivitas Fisik Pasien DM

Materi penyuluhan disusun untuk mencakup aspek penting terkait pengertian DM, klasifikasi DM, etiologi DM, manifestasi klinis, factor resiko, komplikasi DM, pencegahan DM, pola makan dan aktivitas fisik. Penyampaian dilakukan dengan menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh seluruh peserta, mengingat sebagian di antaranya memiliki tingkat pendidikan yang bervariasi. Media yang digunakan meliputi slide presentasi, flip chart, dan leaflet yang memuat ringkasan informasi kunci sehingga dapat dijadikan pegangan peserta di rumah.

Evaluasi pengetahuan dilakukan dalam dua tahap, yaitu sebelum penyuluhan (pre-test) dan setelah penyuluhan (post-test) dengan menggunakan 20 pertanyaan pilihan ganda. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre-test peserta adalah 70,4, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 91,7. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 19,3 poin, yang setara dengan kenaikan sebesar 60,7% dari nilai awal. Analisis distribusi nilai menunjukkan bahwa 52 orang peserta (90,3%) mengalami peningkatan skor ≥ 19 poin, sedangkan 8 orang peserta (9,7%) mengalami peningkatan kurang dari 19 poin. Tidak ditemukan peserta yang mengalami penurunan nilai. Selain itu, seluruh peserta atau 100% menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat, menambah wawasan, dan membantu mereka memahami tentang bahaya nya diabetes mellitus dan modifikasi gaya hidup seperti pola makan dan aktivitas fisik.

Peningkatan yang signifikan ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dengan dukungan media visual dan leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang bahayanya penyakit DM dan modifikasi pola makan dan aktivitas fisik. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Ardiyanti et al., 2025) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dapat memengaruhi domain kognitif, yang selanjutnya berpotensi memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang baik mengenai penyakit dan pengobatannya sangat penting, karena pada pasien dm kualitas hidup sangat di tentukan dengan gaya hidup pasien tersebut (Rahman et al., 2025).

Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan ini antara lain pemilihan materi yang relevan dengan kondisi peserta, penggunaan bahasa yang sederhana, keterlibatan aktif peserta melalui sesi tanya jawab, dukungan tenaga kesehatan puskesmas, serta penyediaan leaflet sebagai media pengingat di rumah. Beberapa peserta juga menyatakan bahwa kesempatan untuk berdiskusi langsung dengan tenaga kesehatan memberikan mereka kejelasan terkait pengertian, penyebab, tanda gejala dan factor resikonya.

Namun demikian, kegiatan ini juga menghadapi beberapa tantangan. Sebagian peserta memiliki keterbatasan penglihatan dan pendengaran, sehingga memerlukan pengulangan materi agar informasi dapat diterima dengan baik. Waktu pelaksanaan yang relatif singkat juga menjadi kendala karena pembahasan mendalam mengenai bahaya nya penyakit dm ini belum dapat dijabarkan secara komprehensif. Kendati demikian, dengan pencapaian peningkatan pengetahuan sebesar hampir 50%, penyuluhan ini dinilai efektif dan layak untuk dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari program pengelolaan penyakit tidak menular (PTM) di puskesmas kota Palembang.

Hasil kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat berdampak pada perubahan perilaku jangka panjang, dan memahami tentang penyakit DM dan dapat memodifikasi gaya hidup pasien DM, pemantauan kesehatan secara berkala, dan penerapan pola hidup sehat. Apabila kegiatan serupa dilakukan secara berkesinambungan, bukan hanya pengetahuan yang meningkat, tetapi juga angka kejadian komplikasi dapat ditekan, sehingga kualitas hidup mereka menjadi lebih baik. Dengan demikian, penyuluhan ini memberikan kontribusi nyata terhadap upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat, khususnya dalam peningkatan kesehatan di Kota Palembang.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Hijriana & Husna, 2025), yang menyatakan bahwa edukasi mengenai pengaturan diet diabetes, aktivitas fisik teratur, serta pemantauan kadar gula darah secara berkala mampu meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalankan terapi. Peningkatan kepatuhan tersebut berhubungan dengan penurunan kadar gula darah puasa maupun gula darah sewaktu setelah intervensi diberikan secara berkelanjutan. Selain itu, penelitian oleh (Mudzakkir et al., 2023) menjelaskan bahwa keberhasilan pengelolaan Diabetes Mellitus sangat dipengaruhi oleh kemampuan pasien dalam melakukan *self-care*. Edukasi kesehatan yang diberikan secara berkesinambungan dapat meningkatkan motivasi, efikasi diri, dan kemampuan pasien dalam mengambil keputusan terkait pola makan, aktivitas fisik, penggunaan obat, serta pemantauan kondisi

kesehatannya. Oleh karena itu, edukasi menjadi salah satu pilar utama dalam pengelolaan Diabetes Mellitus di pelayanan kesehatan primer.

Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa edukasi mengenai modifikasi gaya hidup tidak hanya meningkatkan pengetahuan pasien, tetapi juga mampu mengubah perilaku kesehatan yang berkontribusi terhadap pengendalian kadar gula darah dan pencegahan komplikasi. Berdasarkan bukti ilmiah tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Puskesmas Kertapati difokuskan pada pemberian edukasi mengenai modifikasi gaya hidup sebagai upaya meningkatkan kemampuan penderita Diabetes Mellitus dalam mengendalikan kadar gula darah secara mandiri serta meningkatkan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai modifikasi gaya hidup di Puskesmas Kertapati berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran penderita Diabetes Mellitus mengenai pentingnya pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan terapi, serta pemeriksaan kadar gula darah secara berkala. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan mampu membentuk perilaku hidup sehat, meningkatkan kemampuan self-management pasien, membantu mengendalikan kadar gula darah, serta mengurangi risiko komplikasi Diabetes Mellitus. Program edukasi serupa perlu dilakukan secara rutin sebagai bagian dari pelayanan promotif dan preventif di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Adanya tindak lanjut berupa intervensi non farmakologi untuk membantu pengobatan dari penyakit DM tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Kertapati beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanti, Z. D., Arif, T., Marsaid, M., & Nataliswati, T. (2025). Edukasi Motivasi Dengan Kualitas Hidup pada Pasien Diabetes Melitus di Ruang Amarilis RSUD Karsa Husada Batu. *Jurnal Medika: Medika*, 4(4), 1832-1836.
- Cahyaningrum, N. (2023). Hubungan Pola Makan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) Dan Perilaku Sedentari Dengan Pengendalian Gula Darah Pasien Dm Tipe 2. *Nutrition Research and Development Journal*, 03(1), 12–23.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2025). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2024*.
- Hijriana, I., & Husna, C. (2025). Edukasi Kesehatan Tentang Diet DM pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(4), 1421-1425.
- Mudzakkir, M., Prihananto, D. I., & Fatah, N. S. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan melalui media video animasi berbasis doratoon tentang pola diit DM terhadap pengetahuan pasien diabetes melitus. *Jurnal EDUNursing*, 7(2), 101-108.
- Putri, A. U., & Rosadi, E. (2025). Penyuluhan dan Cek Kesehatan Tekanan Darah , Asam Urat , dan Kolesterol Gratis Sebagai di Desa Benuang Dusun 6. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2598–2605.
- Putri, A. U., Rosadi, E., & Arif, A. (2025). Hubungan Tingkat Kepatuhan Minum Obat dengan Kadar Gula Darah Puasa Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 12, 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.54816/jk.v12i1.873>
- Rahman, Z., Atrie, U. Y., Pujiati, W., & Ernawati, E. (2025). Edukasi Upaya Peningkatan Kualitas Hidup

- Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3), 313-318.
- Rosadi, E., & Putri, A. U. (2024). Hubungan Pengetahuan Terhadap Perawatan Luka Modern Dressing dengan Tingkat Kesembuhan Luka Diabetikum. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 11(2), 177–183. <https://doi.org/10.54816/jk.v11i2.811>
- Rosadi, E., & Putri, A. U. (2026). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Bahayanya Diabetes Melitus Serta Upaya Pencegahan Melalui Edukasi di Puskesmas Burnay Mulya OKU Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(12), 6952–6957.
- Yuheni, S., Parmin, S., Rosadi, E., Saputra, A. U., & Safitri, S. W. (2025). Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Mekar Jaya. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 8(2), 687–696. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i2.1476>
- Zakiah, N. J., Anggraini, D., & Ivan, M. (2025). Pemeriksaan Status Kardiometabolik dan Edukasi Gaya Hidup Sehat pada Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(1), 20–24.