

## EDUKASI TENTANG DIABETES MELITUS DI LINGKUNGAN RT 07/RW 03 JAJAR, LAWEYAN

Ester Dwi Antari<sup>1</sup>, Dian Sakti Purwanto<sup>2</sup>, Yunita Dian Permata Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Politeknik Indonusa Surakarta, Surakarta

\*Email corresponding author: [esterdwiantari@poltekindonusa.ac.id](mailto:esterdwiantari@poltekindonusa.ac.id)

**Abstrak:** Diabetes melitus (DM) atau diabetes merupakan penyakit kelainan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia (kadar glukosa yang tinggi dalam darah) karena kekurangan insulin, resistensi insulin atau keduanya. Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan masyarakat RT 07/RW 03 Jajar dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan, mengenali gejala awal DM, dan menerapkan langkah-langkah pencegahan sejak dini. Pengabdian ini juga merupakan bentuk implementasi tridharma perguruan tinggi dalam mendukung program promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan evaluasi kegiatan. Hasil pengabdian masyarakat ini perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa pengabdian telah berhasil membentuk kesadaran kolektif dan mengarahkan komunitas pada pola pikir preventif. Masyarakat tidak lagi bersikap pasif, melainkan mulai aktif mencari informasi kesehatan dan mendiskusikan kebiasaan hidup sehat dalam lingkungan sosial mereka. Dengan demikian, hasil pengabdian ini mampu mereduksi permasalahan awal, yaitu rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang DM. Edukasi yang diberikan telah menjawab kebutuhan informasi, membentuk sikap kritis terhadap gaya hidup, dan memperkuat komitmen masyarakat untuk mencegah DM sejak dini. Hal ini menjadi bukti bahwa tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat, yaitu meningkatkan literasi kesehatan dan memberdayakan masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular, telah tercapai dengan baik.

**Kata Kunci:** *Diabetes mellitus, Diabetes, Edukasi, Metode Ceramah, Preventif*

**Abstract:** Diabetes mellitus (DM), commonly referred to as diabetes, is a metabolic disorder characterized by high blood glucose levels (hyperglycemia). This condition is caused by insufficient insulin production, insulin resistance, or a combination of both factors. Through this educational initiative, we aim to help the residents of RT 07/RW 03 Jajar better understand the importance of maintaining their health, recognizing the early symptoms of diabetes, and taking preventive measures to avoid complications. This community service project is part of the tri dharma of higher education, focusing on promoting and preventing public health issues. The activities included lectures, interactive discussions, and evaluation sessions to assess the program's effectiveness. The results showed a positive change in community behavior. Residents have transitioned from being passive recipients of information to actively seeking health knowledge and engaging in conversations about healthy lifestyle choices. This transformation demonstrates the program's success in raising awareness and fostering a preventive mindset. The educational efforts addressed the community's lack of information, encouraged critical thinking about lifestyle choices, and strengthened their commitment to early diabetes prevention. As a result, we have successfully met our objectives of increasing health literacy and empowering the community to combat non-communicable diseases.

**Keywords:** *Diabetes mellitus, Diabetes, Education, Lecture Method, Preventive.*

### Pendahuluan

Diabetes melitus (DM) atau diabetes merupakan penyakit kelainan metabolisme yang ditandai dengan hiperglikemia (kadar glukosa yang tinggi dalam darah) karena kekurangan insulin, resistensi insulin atau keduanya. Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data dari

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi DM pada penduduk usia di atas 15 tahun menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya. Kondisi ini menjadi perhatian serius mengingat komplikasi yang dapat ditimbulkan dari DM, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, kebutaan, hingga amputasi (Yunitasari et al., 2019) (Oktorina et al., 2019).

Faktor utama yang menyebabkan tingginya angka kejadian DM adalah pola hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan penanganan dini DM. Hal ini diperparah dengan minimnya edukasi kesehatan secara langsung kepada masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan atau daerah dengan akses informasi yang terbatas (Pranata et al., 2020) (Nova & Hasni, 2022).

Wilayah RT 07/RW 03 Kelurahan Jajar, Kecamatan Laweyan, merupakan salah satu lingkungan masyarakat perkotaan yang mengalami perubahan gaya hidup seiring dengan berkembangnya aktivitas ekonomi dan sosial. Namun, pemahaman masyarakat terhadap penyakit DM, faktor risikonya, serta pentingnya deteksi dini dan pencegahan masih tergolong rendah. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar warga belum mengetahui secara menyeluruh tentang gejala awal diabetes, pola makan yang sehat, serta pentingnya pemeriksaan kadar gula darah secara berkala.

Minimnya edukasi kesehatan secara langsung di lingkungan ini menjadi tantangan tersendiri dalam upaya pencegahan penyakit kronis seperti DM. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap penyakit Diabetes Melitus. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang mudah dipahami mengenai DM, termasuk gaya hidup sehat, pentingnya olahraga teratur, serta pemantauan gula darah (Sholikhah et al., 2021).

Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan masyarakat RT 07/RW 03 Jajar dapat lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan, mengenali gejala awal DM, dan menerapkan langkah-langkah pencegahan sejak dini. Pengabdian ini juga merupakan bentuk implementasi tridharma perguruan tinggi dalam mendukung program promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat (Pranata et al., 2020).

Sebagai bentuk kontribusi dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit DM, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada edukasi mengenai penyakit Diabetes Melitus. Edukasi ini mencakup pengenalan gejala, faktor risiko, pentingnya deteksi dini, serta pencegahan melalui perubahan gaya hidup. Diharapkan, melalui kegiatan ini masyarakat dapat meningkatkan pemahaman serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit diabetes sejak dini (Sri Wulan et al., 2020) (Silalahi et al., 2021).

Kegiatan edukasi ini juga menjadi wujud implementasi tridharma perguruan tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, dengan harapan mampu memberikan dampak positif dan berkelanjutan bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif melalui metode ceramah dan sesi tanya jawab interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik masyarakat di lingkungan RT 07/RW 03 Kelurahan Jajar, Kecamatan Laweyan. Kegiatan dilaksanakan pada hari

Sabtu, 14 Januari 2025 pukul 15.30 WIB hingga pukul 16.30 WIB. Subjek yang menjadi sasaran kegiatan PKM ini adalah ibu – ibu PKK RT.07/RW.03 Jajar, Laweyan, Surakarta sebanyak 30 orang.

1. Persiapan Kegiatan

Tahap awal kegiatan meliputi koordinasi dengan ketua RT dan tokoh masyarakat setempat untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Selain itu, disiapkan instrumen yang digunakan saat PKM yaitu : leaflet tentang Diabetes Melitus sebagai media pendukung, dan alat bantu visual yaitu slide PowerPoint yang memuat materi tentang Diabetes Melitus guna mendukung penyampaian materi secara efektif. Sebelum memasuki penyampaian materi ibu – ibu PKK diberikan pertanyaan mengenai diabetes melitus.

2. Pelaksanaan Ceramah

Kegiatan utama berupa penyampaian materi edukatif mengenai:

- a. Pengertian dan jenis-jenis Diabetes Melitus.
- b. Faktor risiko penyebab diabetes.
- c. Gejala awal yang perlu diwaspadai.
- d. Pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik.
- e. Pencegahan dan pengelolaan diabetes secara mandiri.

Ceramah disampaikan oleh narasumber dari tim pengabdian yang memiliki latar belakang di bidang farmasi, dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat umum.

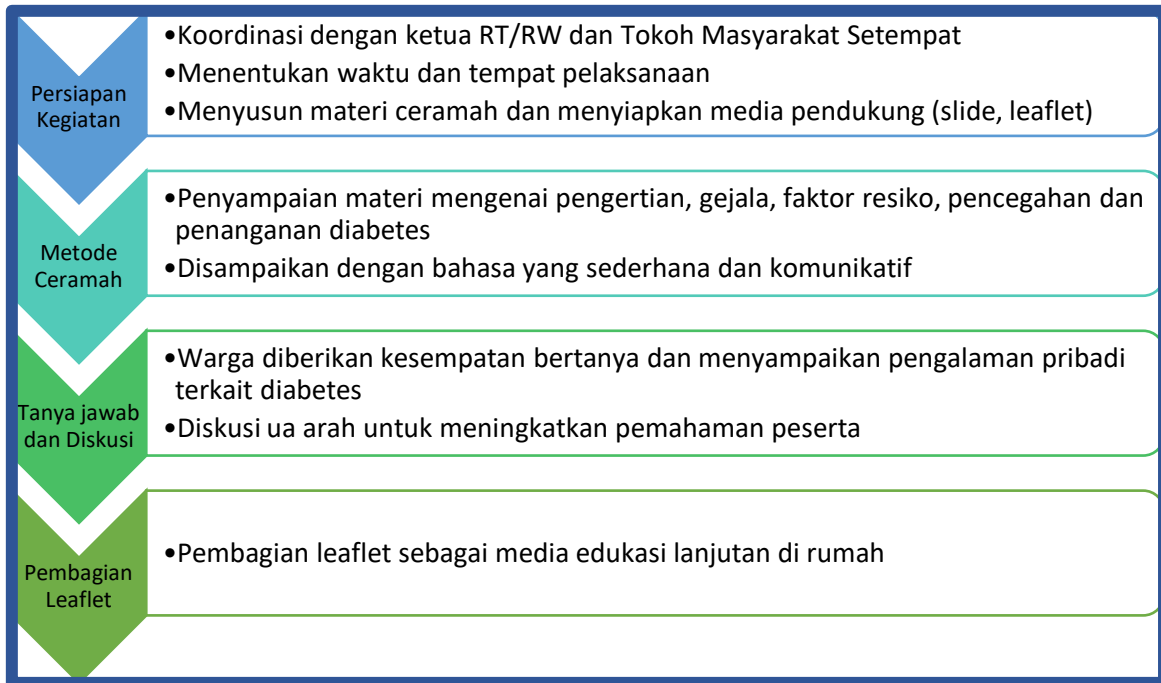
3. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi bersama warga. Sesi ini bertujuan untuk menggali pengetahuan, pengalaman pribadi, serta menjawab pertanyaan seputar penyakit diabetes. Interaksi ini juga mendorong keterlibatan aktif peserta sehingga informasi yang diberikan dapat lebih diterima dan dimengerti. Sesi tanya jawab ini juga digunakan untuk melihat pengetahuan ibu – ibu PKK secara kualitatif saat sebelum penyampaian materi dan setelah penyampaian materi Diabetes Melitus untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

4. Pembagian Leaflet

Di akhir kegiatan, peserta juga diberikan leaflet sebagai bahan bacaan lanjutan yang dapat dipelajari di rumah.

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan Diabetes Melitus melalui penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.



**Bagan 1.** Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi mengenai Diabetes Melitus (DM) yang dilaksanakan di lingkungan RT 07/RW 03 Jajar, Laweyan, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan DM. Hasil pengabdian ini sejalan dengan teori Health Belief Model, yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dan persepsi risiko dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan. Dalam konteks ini, edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan persepsi masyarakat terhadap bahaya DM dan pentingnya gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan (Oktaviana et al., 2024; Sari, 2024).

Hasil yang didapatkan dari diadakannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Politeknik Indonusa Surakarta Program Studi D3 Farmasi adalah mengingatkan kembali kepada ibu-ibu PKK RT 07/RW 03 Jajar, Kec. Laweyan, Surakarta mengenai edukasi Diabetes Miletus sudah bukan hal yang asing lagi bagi kita mengenai Diabetes Miletus, namun masih banyak masyarakat luas yang kurang memahami tentang gejala, faktor, cara pencegahan, dan pengobatan Diabetes Miletus .

Kegiatan ini berlangsung selama 1 jam dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang, peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini mengangkat tema mengenai edukasi apa itu Diabetes Miletus dan cara pengobatan serta pencegahannya. Pemahaman mengenai Diabetes Miletus memegang peran yang penting dalam pencegahan sehingga kedepannya dapat mengurangi penambahan kasus penderita untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dimana kesehatan pada diri seseorang sangatlah penting dan sangat beresiko jika terdapat kesalahan dalam pencegahan serta dalam pengobatannya

Secara empiris, hasil ini juga didukung oleh penelitian oleh (Aminuddin et al., 2023) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan secara langsung di komunitas dapat meningkatkan

kepatuhan masyarakat dalam menjalankan pola hidup sehat, termasuk dalam hal pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan berkala.

**Tabel 1.** Daftar Pertanyaan Responden

No	Pertanyaan	Jawaban Narasumber
1	Apa gejala awal dari penyakit diabetes?	Gejala awal DM antara lain sering buang air kecil, sering haus, cepat lapar, berat badan menurun tanpa sebab jelas, luka sulit sembuh, mudah lelah, dan penglihatan kabur. Namun, pada tahap awal bisa juga tidak bergejala (silent diabetes)
2	Apa penyakit diabetes bisa disembuhkan ?	Saat ini, diabetes melitus belum bisa disembuhkan secara total, tetapi dapat dikendalikan. Dengan pengaturan pola makan, olahraga, pengobatan, dan gaya hidup sehat, penderita bisa hidup normal dan mencegah komplikasi
3	Kenapa saat ini banyak anak muda yang mengalami diabetes?	Karena pola makan dan pola hidup anak muda saat ini yang banyak mengkonsumsi makanan instan, anak muda bisa terkena DM, terutama DM tipe 2, jika memiliki gaya hidup tidak sehat, seperti kurang gerak, konsumsi gula berlebih, dan riwayat keluarga dengan DM.
4	Apakah konsumsi nasi putih dapat menyebabkan diabetes?	Nasi putih mengandung karbohidrat sederhana yang jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan kadar gula darah. Disarankan mengatur porsi dan mengimbangnya dengan serat, protein, dan olahraga rutin.
5	Bagaimana cara mencegah diabetes sejak dini ?	Pencegahan bisa dilakukan dengan menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi konsumsi gula, rutin berolahraga, menghindari rokok dan alkohol, serta melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala.
6	Apakah obat diabetes harus dikonsumsi seumur hidup?	Ya, obat diabetes dikonsumsi seumur hidup karena obat diabetes digunakan untuk mengontrol gula darah pasien dan dapat mencegah terjadinya komplikasi penyakit pada pasien penderita diabetes
7	Apakah gula merah atau madu lebih aman dari gula pasir?	Meskipun alami, gula merah dan madu tetap mengandung glukosa yang dapat meningkatkan kadar gula darah. Tetap harus dikonsumsi dengan bijak dan tidak berlebihan.

Dampak kegiatan ini terlihat dari perubahan cara pandang masyarakat terhadap DM. Sebelum edukasi, sebagian besar warga menganggap DM hanya dialami oleh orang tua dan tidak terlalu berbahaya. Namun, pasca-edukasi, masyarakat mulai memahami bahwa DM dapat menyerang siapa saja dan memiliki komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Beberapa

warga bahkan mulai mengurangi konsumsi gula berlebih dan berkomitmen untuk melakukan pemeriksaan kadar gula darah secara berkala.

Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa pengabdian telah berhasil membentuk kesadaran kolektif dan mengarahkan komunitas pada pola pikir preventif. Masyarakat tidak lagi bersikap pasif, melainkan mulai aktif mencari informasi kesehatan dan mendiskusikan kebiasaan hidup sehat dalam lingkungan sosial mereka. Dengan demikian, hasil pengabdian ini mampu mereduksi permasalahan awal, yaitu rendahnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang DM. Edukasi yang diberikan telah menjawab kebutuhan informasi, membentuk sikap kritis terhadap gaya hidup, dan memperkuat komitmen masyarakat untuk mencegah DM sejak dini. Hal ini menjadi bukti bahwa tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat, yaitu meningkatkan literasi kesehatan dan memberdayakan masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular, telah tercapai dengan baik.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa Edukasi Penyakit Diabetes Melitus di RT.07/RW.03 Jajar, Laweyan berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan rutin untuk mencegah penyakit terkait Diabetes Melitus. Partisipasi aktif peserta serta antusiasme dalam sesi konsultasi mengindikasikan keberhasilan edukasi kesehatan yang diberikan. Diharapkan, kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara rutin untuk memperluas jangkauan pengetahuan masyarakat mengenai pola hidup sehat dan pengelolaan risiko penyakit diabetes melitus. Sebagai langkah lanjutan, program ini dapat diperluas dengan mencakup edukasi mengenai pola makan sehat dan aktivitas fisik untuk mencegah peningkatan kadar gula darah di masa depan.

## Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Indonusa Surakarta, Program Studi D-3 Farmasi yang telah memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan pengabdian masyarakat di Pasuruhan Kidul, Jati, Kudus. Dukungan ini memungkinkan pelaksanaan kegiatan dengan maksimal. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Ketua RT 07/ RW 03 Jajar, Laweyan atas kesediaannya meluangkan waktu dan memberikan tempat untuk menyelenggarakan kegiatan ini.

## Referensi

- Aminuddin, A., Sima, Y., Cholifatul Izza, N., Syamsi Norma Lalla, N., Arda, D., Kemenkes Palu, P., Amanah Makassar, S., Karya Husada, P., & Sandi Karsa, P. (2023). *Creation is distributed below Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat*. 1, 7–12. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolksaka>
- Nova, R., & Hasni, D. (2022). EDUKASI KOMPLIKASI TERJADINYA HIPERTENSI DAN PERANAN KONSUMSI OBAT HIPERTENSI PADA PENDERITA DIABETES MELITUS USIA LANSIA DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA TAHUN 2021. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 545. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v5i3.37661>
- Oktaviana, E., Nadrati, B., & Supriatna, L. D. (2024). Pengaruh Edukasi Diet Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Gunungsari. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 439–454. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13047>
- Oktorina, R., Sitorus, R., & Sukmarini, L. (2019). Pengaruh Edukasi Kesehatan dengan Self Instructional Module Terhadap Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 4(1), 171. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.2995>
- Pranata, L., Indaryati, S., & Daeli, N. E. (2020). Perangkat Edukasi Pasien dan Keluarga dengan Media Booklet (Studi Kasus Self-Care Diabetes Melitus). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 102–111. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1599>
- Sari, M. P. (2024). *Edukasi Diabetes Melitus dan Pemeriksaan Glukosa Darah Sewaktu Pada Remaja*.
- Sholikah, T. A., Febrinasari, R. P., & Pakha, D. N. (2021). Edukasi Penyakit Diabetes Melitus dan Cara Pemeriksaan Glukosa Darah Secara Mandiri. In *SSEJ* (Vol. 1, Issue 2). <https://youtu.be/EuMhW2upLCA>
- Silalahi, L. E., Prabawati, D., & Hastono, S. P. (2021). *The Indonesian Journal of Health Promotion Open Access Efektivitas Edukasi Self-Care Terhadap Perilaku Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Puskesmas Sukapura Jakarta The effectiveness of self-care education on self-management behavior in Diabetes Meillitus patients at the area of Puskesmas Sukapura Jakarta*. 4(1). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Sri Wulan, S., Nur, B. M., Azzam, R., Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, F., & Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, F. (2020). PENINGKATAN SELF CARE MELALUI METODE EDUKASI BRAINSTORMING PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2

INCREASING SELF CARE THROUGH BRAINSTORMING EDUCATION METHOD IN DIABETES MELLITUS TYPE 2 PATIENTS. In *Peningkatan Self Care Melalui Metode Edukasi Brainstorming* (Vol. 7). Yunitasari, T., Noor Mintarsih, S., Gizi, J., & Kemenkes Semarang, P. (2019). *THE EFFECTIVENESS OF FOUR PILLARS MANAGEMENT TYPE 2 DIABETES MELLITUS ON KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND BEHAVIOR OF PROLANIS PARTICIPANTS.*