

EDUKASI SEHAT TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN DIABETES PADA LANSIA PROLANIS PUSKESMAS MODOPURO KABUPATEN MOJOKERTO

Ananda Rigi Aditya¹, Alya Rosyidah Putri Ramadhani¹, Christin Merlina Wattimury¹, Sella Dela Hanna Putri Aziz¹, Zahrah Aswa Ananta¹, Dordya Paquita Wijaya¹, Deby Rahmayanti¹, Mochammad Mirza Arif Pranata¹, Gegel Purnomo Wicaksono¹, Wike Herawaty², Atik Sri Wulandari², Sukma Sahadewa²

Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma, Surabaya, Indonesia¹

Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma, Surabaya, Indonesia²

Email: anada.aditya777@gmail.com

Informasi	Abstract
Volume : 3	<i>Diabetes Mellitus (DM) among older adults is a growing public health problem and is associated with a high risk of serious complications. Limited knowledge and awareness regarding DM management contribute to suboptimal disease control. The SEHAT program (Strategi Hidup untuk Cegah Diabetes) is a simple and effective educational approach to improve awareness of chronic disease prevention among older adults. Objective: To determine the improvement in knowledge of PROLANIS participants regarding diabetes prevention through SEHAT education. Methods: Health education was conducted on February 14, 2026, using leaflet media. Knowledge assessment was performed using a five-item questionnaire administered before and after the educational session to 50 elderly participants. Results: The mean pre-test score was 72.8 and increased to 82.6 in the post-test, indicating a 24% improvement in knowledge. Participants showed high enthusiasm during the educational session. Conclusion: SEHAT education was effective in improving knowledge related to diabetes prevention among older adults.</i>
Nomor : 2	
Bulan : Februari	
Tahun : 2026	
E-ISSN : 3062-9624	
Keyword: SEHAT, Diabetes, Health Education, Elderly.	

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) pada lansia merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pengelolaan DM menyebabkan pengendalian penyakit belum optimal. Program SEHAT (Strategi Hidup Untuk Cegah Diabetes) merupakan pendekatan edukatif yang sederhana dan efektif untuk meningkatkan kesadaran lansia terkait pencegahan penyakit kronis. Tujuan: Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta PROLANIS mengenai pencegahan diabetes melalui edukasi SEHAT. Metode: Kegiatan penyuluhan dilakukan pada 14 Februari 2026 menggunakan media leaflet. Penilaian pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner berisi 5 pertanyaan yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan kepada 50 peserta lansia. Hasil: Nilai rata-rata pre-test sebesar 72,8 meningkat menjadi 82,6 pada post-test, menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 24%. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama penyuluhan. Kesimpulan: Edukasi SEHAT terbukti efektif meningkatkan pengetahuan terkait pencegahan diabetes pada kelompok lansia.

Kata Kunci: SEHAT, Diabetes, Edukasi Kesehatan, Lansia.

A. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama pada kelompok usia lanjut. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis seperti penurunan fungsi sel β pankreas dan meningkatnya resistensi insulin sehingga lansia lebih rentan mengalami gangguan regulasi glukosa darah. Selain faktor usia, gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tinggi gula dan lemak, rendah serat, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok turut berperan dalam meningkatnya kejadian DM pada lansia. DM sering disebut sebagai *silent disease* karena pada tahap awal tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga banyak kasus baru terdeteksi setelah muncul komplikasi.

Prevalensi DM pada lansia tergolong tinggi dan menunjukkan tren peningkatan. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi DM sebesar 15,6% pada kelompok usia 55–64 tahun dan 15,1% pada kelompok usia 65–74 tahun. Tingginya angka kejadian dan komplikasi DM tidak terlepas dari rendahnya pengetahuan lansia mengenai penyakit ini serta pentingnya pengendalian kadar gula darah. Melalui program edukasi seperti “Lansia SEHAT” (Strategi Hidup untuk Cegah Diabetes), lansia didorong untuk menerapkan pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik teratur, memantau tekanan darah dan gula darah, serta menghindari risiko lain seperti merokok dan stres. Dengan pendidikan kesehatan yang tepat dan konsisten, lansia dapat melakukan perubahan perilaku yang lebih baik sehingga kualitas hidup meningkat dan risiko komplikasi dapat ditekan.

B. METODE PENELITIAN

2.1 Solusi dan Target Luaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan diabetes. Media yang digunakan adalah media *leaflet* dan sesi diskusi. Target luaran kegiatan adalah meningkatnya pemahaman peserta mengenai prinsip pencegahan dan pengelolaan faktor risiko penyakit tidak menular.

2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 14 Februari 2026 di Puskesmas Modopuro, Kabupaten Mojokerto.

2.3 Metode Kegiatan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan puskesmas, penyusunan materi SEHAT, serta persiapan media edukasi. Pelaksanaan dimulai dengan pembukaan, pembagian

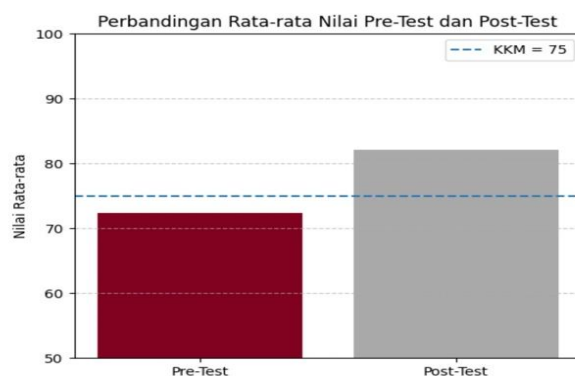
kuesioner *pre-test*, pemaparan materi SEHAT menggunakan *leaflet*, diskusi, dan pengisian *post-test*. Monitoring dan evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner dengan 5 pertanyaan mengenai pencegahan diabetes.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 50 peserta lansia yang tergabung dalam program PROLANIS Puskesmas Modopuro Kabupaten Mojokerto. Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 39 orang (78%), sementara peserta laki-laki berjumlah 11 orang (45%). Rentang usia peserta berada di antara 45 hingga 77 tahun, mencerminkan kelompok usia yang memiliki risiko tinggi terhadap diabetes melitus. Selama kegiatan berlangsung, suasana penyuluhan berjalan lancar, tertib, dan penuh antusiasme. Para peserta terlihat aktif mengikuti materi yang disampaikan, mengajukan pertanyaan, serta berbagi pengalaman mengenai pola hidup dan kondisi kesehatan masing-masing.

Untuk menilai efektivitas penyuluhan, dilakukan *pre-test* dan *post-test* kepada seluruh peserta. Hasil penilaian menunjukkan bahwa nilai rata-rata peserta sebelum penyuluhan adalah 72,8. Setelah penyampaian materi dan sesi diskusi, nilai rata-rata meningkat menjadi 82,6. Peningkatan ini kemudian dihitung menggunakan rumus *gain score* dan diperoleh hasil peningkatan pemahaman sebesar 24%. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak edukatif yang signifikan bagi peserta.

Selain peningkatan nilai, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai berbagai aspek penting dalam pencegahan komplikasi diabetes dan hipertensi. Mereka menjadi lebih menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, mempertahankan pola makan yang seimbang, menjalani aktivitas fisik secara teratur, serta mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk menjaga kesehatan secara mandiri dan berkesinambungan, sehingga risiko komplikasi dapat berkurang dan kualitas hidup lansia semakin baik.



Peningkatan nilai dihitung menggunakan rumus *gain score*, dan diperoleh peningkatan sebesar 24%. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman signifikan terkait pentingnya pemeriksaan rutin, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta manajemen stres dalam mencegah komplikasi diabetes dan hipertensi.

D. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan “Lansia SEHAT: Strategi Hidup untuk Cegah Diabetes” yang dilaksanakan di Puskesmas Modopuro Kabupaten Mojokerto berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta lansia anggota PROLANIS dengan komposisi mayoritas perempuan dan rentang usia 45–77 tahun. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif dalam sesi diskusi, sehingga suasana penyuluhan menjadi interaktif dan edukatif. Hasil evaluasi pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 72,8 sebelum penyuluhan menjadi 82,6 setelah penyuluhan. Berdasarkan perhitungan *gain score*, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 24%. Peningkatan ini menggambarkan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami dan mampu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya deteksi dini, pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, serta manajemen stres dalam pencegahan komplikasi diabetes melitus.

Secara keseluruhan, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat sesuai prinsip “Lansia SEHAT”. Melalui edukasi yang tepat dan berkelanjutan, diharapkan para peserta mampu melakukan perubahan gaya hidup positif, memahami kondisi kesehatannya dengan lebih baik, dan mencegah terjadinya komplikasi di kemudian hari. Selain itu, kegiatan ini menjadi bentuk nyata sinergi antara tenaga kesehatan, dokter muda, dan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan primer.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Modopuro Kabupaten Mojokerto, tenaga kesehatan, kader, serta seluruh peserta PROLANIS yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan.

E. DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2024). Standards of care in diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Supplement 1), S1–S350. <https://doi.org/10.2337/dc24-> Sint
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Elsevier.
- International Diabetes Federation. (2023). *IDF diabetes atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). *Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia*. PERKENI.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Global report on diabetes*. World Health Organization.