

PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PESANGGRAHAN KABUPATEN MOJOKERTO

Kadek Gede Dhiyo Bhargo Yasa¹, I Komang Adhi Arya Yudanta², Kadek Rio Risnanda³, Ni Putu Santhi Cahya Dewi⁴, Aflacha Alivia Risalatul I⁵, Lailatul Jannah⁶, Niken Triyulianita S⁷, Rani Nur Rafli Amalia⁸, Wike Herawaty⁹, Ayu Cahyani Noviana¹⁰, Nur Khamidah¹¹, Kristian Aribowo¹²

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya ¹⁻¹¹

Puskesmas Pesanggrahan Mojokerto ¹²

Email: wikeherawaty@uwks.ac.id

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 3 Bulan : Maret Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<i>Diabetes Mellitus Type 2 (T2DM) is a chronic metabolic disease and remains a major public health problem in Indonesia, particularly among the elderly population. Community-based preventive efforts through health education are essential to reduce the incidence and complications of T2DM. This community service activity aimed to improve knowledge, awareness, and preventive behavior regarding T2DM through health education among elderly residents in Windurejo Village, Mojokerto Regency. The target participants were elderly individuals who are at high risk for T2DM and its complications. The method used was participatory health education employing booklet media, interactive discussions, question-and-answer sessions, and evaluation through pre-test and post-test questionnaires. The material covered the definition, risk factors, signs and symptoms, management, prevention strategies, and diabetic foot exercise. The activity was conducted on February 27, 2026, with 30 participants. Evaluation results showed a significant increase in knowledge, indicated by the proportion of correct answers rising from 55% in the pre-test to 93% in the post-test. Several modifiable risk factors were identified, including high sugar intake, low physical activity, obesity, and family history of diabetes. In conclusion, health education effectively improved elderly knowledge and awareness regarding T2DM prevention and encouraged healthy lifestyle practices. Continuous community-based education programs are recommended to support sustainable diabetes control efforts.</i> Keyword: Type 2 Diabetes Mellitus, Health Education, Elderly, Community Empowerment, Prevention Abstrak <i>Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 merupakan penyakit metabolik kronis yang men-jadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia, khususnya pada kelompok lan-sia. Upaya pencegahan berbasis masyarakat melalui edukasi kesehatan sangat penting untuk menekan peningkatan kasus dan komplikasi DM Tipe 2. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku pencegahan DM Tipe 2 melalui penyuluhan kesehatan kepada lansia di Desa Windurejo, Kabupaten Mojokerto. Metode yang digunakan adalah penyuluhan partisipatif dengan media booklet, diskusi interaktif, tanya jawab, serta evaluasi melalui kuesioner pre-test dan post-test. Materi meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, pengelolaan, serta senam kaki diabetik sebagai upaya mencegah komplikasi neuropati. Kegiatan dil-aksanakan pada 27 Februari 2026</i>

dengan jumlah peserta 34 orang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan kenaikan proporsi jawaban benar dari 45% pada pre-test menjadi 95% pada post-test. Selain itu, ditemukan faktor risiko yang dominan seperti pola makan tinggi gula dan lemak, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan riwayat keluarga DM. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan dan pengendalian DM Tipe 2 serta men-dorong penerapan pola hidup sehat.

Kata Kunci: *Diabetes Melitus Tipe 2, Penyuluhan Kesehatan, Lansia, Pemberdayaan Masyarakat, Pencegahan DM*

A. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) termasuk ke dalam penyakit tidak menular dan menjadi salah satu masalah kesehatan dalam lingkup global, regional, nasional, dan lokal. Diabetes melitus merupakan sekelompok kelainan metabolik yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia (PERKENI, 2015).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi Diabetes melitus pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai sekitar 11,7% berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah. Angka ini meningkat dibandingkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 yang mencatat prevalensi sebesar 10,9%, sehingga menunjukkan adanya tren peningkatan kasus diabetes di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Diabetes Mellitus Tipe 2 adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai hiperglikemia akibat resistensi insulin dan gangguan fungsi sel β pankreas, sehingga tubuh tidak mampu menggunakan insulin secara efektif dan produksinya tidak mencukupi (WHO, 2023). Penyakit ini berkembang perlahan, paling sering ditemukan, dan berkaitan dengan obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, serta faktor genetik. Hiperglikemia jangka panjang meningkatkan risiko berbagai komplikasi kronis (American Diabetes Association, 2024).

Upaya pengendalian Diabetes Mellitus Tipe 2 menekankan strategi promotif dan preventif melalui penerapan gaya hidup sehat, seperti peningkatan aktivitas fisik, pola makan seimbang, pengendalian berat badan, dan deteksi dini pada kelompok berisiko. Intervensi gaya hidup terbukti efektif menurunkan kejadian DM tipe 2 pada individu dengan prediabetes (International Diabetes Federation, 2021).

Senam kaki *Diabetes Mellitus* merupakan latihan sederhana yang dapat dilakukan mandiri di rumah untuk meningkatkan aktivitas fisik pada pasien DM tipe 2. Latihan terstruktur seperti fleksi-ekstensi jari, rotasi pergelangan kaki, dan penguatan otot intrinsik terbukti menurunkan kadar gula darah puasa, meningkatkan sirkulasi perifer, serta

memperbaiki nilai Ankle Brachial Index (ABI) sehingga membantu mencegah neuropati dan ulkus kaki (Sari et al., 2023; Rahman et al., 2024). Latihan dianjurkan selama 15–30 menit, 3–5 kali per minggu, dengan pemeriksaan kondisi kaki sebelum latihan untuk mencegah cedera (Putri & Handayani, 2022).

B. METODE PENELITIAN

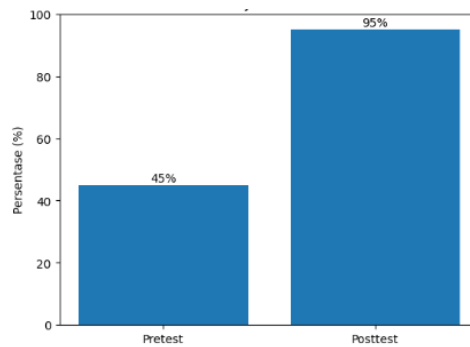
Pendekatan dilakukan menggunakan metode partisipatif melalui koordinasi dengan Kepala UPTD Puskesmas Pesanggrahan dan tenaga kesehatan setempat untuk memperoleh dukungan dalam menggerakkan warga usia dewasa, lansia, keluarga yang memiliki anggota dengan faktor risiko atau telah terdiagnosis *Diabetes Mellitus* Tipe 2 yang tinggal di wilayah Windurejo.

Sasaran warga usia dewasa, lansia, keluarga yang memiliki anggota dengan faktor risiko atau telah terdiagnosis *Diabetes Mellitus* Tipe 2 Desa Windurejo mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif menggunakan media booklet, dilanjutkan diskusi dan tanya jawab. Materi mencakup definisi DM Tipe 2, faktor risiko, tanda dan gejala, pencegahan, pengelolaan, serta demonstrasi senam kaki diabetik. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri dari 6 pertanyaan terkait pengetahuan DM Tipe 2.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada Jumat, 27 Februari 2026 di Balai Pertemuan Desa Windurejo dengan jumlah peserta total 30 orang. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan proporsi jawaban benar dari 45% pada pre-test menjadi 95% pada post-test. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman mengenai: gejala klasik (poliuria, polidipsia, polifagia), pentingnya aktivitas fisik ≥ 150 menit/minggu, pencegahan komplikasi melalui kontrol rutin, peran senam kaki dalam mencegah neuropati

Selain itu, ditemukan faktor risiko dominan berupa pola makan tinggi gula, obesitas, kurang aktivitas fisik, serta riwayat keluarga DM. Dimana seluruh jawaban responden direkap dalam satu grafik seperti berikut :



Hasil Evaluasi Penyuluhan DM.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan warga usia dewasa, lansia, keluarga yang memiliki anggota dengan faktor risiko atau telah terdiagnosis *Diabetes Mellitus* Tipe 2 mengenai DM Tipe 2. Dimana ditunjukkan oleh kenaikan nilai post-test sebesar 50% setelah penggunaan metode ceramah interaktif dengan media edukasi tertulis.

Rendahnya pengetahuan sebelum penyuluhan kemungkinan disebabkan oleh kurangnya akses informasi kesehatan yang berkelanjutan, Hal ini sejalan dengan rekomendasi International Diabetes Federation yang menyatakan bahwa edukasi berbasis komunitas berperan penting dalam pengendalian diabetes secara populasi.

Pendekatan interaktif dan demonstrasi langsung membantu peserta memahami materi secara praktis. Meskipun peningkatan pengetahuan signifikan, perubahan perilaku jangka panjang memerlukan edukasi berkelanjutan, pemantauan rutin, serta dukungan lintas sektor.

D. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan dan pengendalian DM Tipe 2 di Desa Windurejo berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga usia dewasa, lansia, keluarga yang memiliki anggota dengan faktor risiko atau telah terdiagnosis *Diabetes Mellitus* Tipe 2 secara signifikan. Penyuluhan kesehatan berbasis komunitas efektif sebagai strategi promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular, khususnya DM Tipe 2.

Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan puskesmas, pemerintah desa, dan partisipasi aktif masyarakat guna menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

E. DAFTAR PUSTAKA

American Diabetes Association. (2024). Standards of Care in Diabetes.

- International Diabetes Federation. (2021). IDF diabetes atlas (10th ed.). International Diabetes Federation. <https://diabetesatlas.org>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2015). Konsensus pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia. PB PERKENI.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia. Jakarta: PB PERKENI; 2021.
- Putri, N. A., & Handayani, S. (2022). Diabetic foot exercise improves peripheral neuropathy symptoms in patients with type 2 diabetes mellitus. *Nurse Media Journal of Nursing*, 12(3), 210–218.
- Rahman, F., Utami, T., & Hidayat, R. (2024). Effectiveness of structured foot exercise on ankle brachial index among patients with type 2 diabetes mellitus: A quasi-experimental study. *Belitung Nursing Journal*, 10(1), 45–53.
- Sari, D. P., Wulandari, R., & Prasetyo, A. (2023). The effect of diabetic foot exercise on fasting blood glucose levels in patients with type 2 diabetes mellitus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 85–92
- World Health Organization. (2023). Diabetes Fact Sheets.