BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 7 No. 2, 2026, pp. 1248-1257
DOI: https://doi.org/10.31949/jb.v7i2.17680

e-ISSN 2721-9135
p-ISSN 2716-442X

Edukasi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Pencegahan Diabetes pada Transisi Epidemiologi

Luluk Muhaziroh[1*], Ardelia Nandifa Cantika Putri[2], Fariq Alifianto Romadhoni[3], Andhia Pramesti Regita Anggraini[4], Arfina Rahmadanik[5], Putra Oktavio Sunjarno[6], Reni Sujiyanto[7]

[1,4,5] Prodi Sosiologi, Universitas Darul Ulum
[2] Prodi Psikologi, Universitas Darul Ulum
[3] Prodi Ilmu Pemerintahan, Universitas Darul Ulum
[6] Prodi Manajemen, Universitas Darul Ulum
[7] Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Darul Ulum
*e-mail korespondensi: lulukmuhaziroh@gmail.com

Abstract
Diabetes mellitus is one of the non-communicable diseases whose prevalence continues to increase along with changes in lifestyle, particularly unhealthy dietary patterns and low levels of physical activity. Jombang Regency, including Janti Village in Mojoagung District, has shown an increasing trend in diabetes mellitus cases in recent years, highlighting the need for community-based promotive and preventive interventions. This community service activity aimed to improve the knowledge and understanding of posyandu cadres regarding diabetes mellitus prevention through the adoption of healthy eating patterns and regular physical activity. The activity was conducted on February 12, 2026, at the Janti Village Hall and involved 18 posyandu cadres, village officials, a resource person from Gambiran Community Health Center, and students from the Community Service Program of Universitas Darul Ulum. The methods used included lectures, group discussions, and the distribution of educational leaflets. The educational materials covered the definition of diabetes mellitus, risk factors, potential complications, principles of healthy eating, and the types and benefits of physical activity. The results showed an improvement in participants' knowledge and awareness regarding early diabetes mellitus prevention. The posyandu cadres became more active in discussions and demonstrated a better understanding of preventive measures that can be applied and disseminated to the wider community. This activity is expected to contribute to reducing the increasing trend of diabetes mellitus cases through the active role of posyandu cadres as community health promoters in Janti Village.
Keywords: *Diabetes Mellitus; Health education; Healthy diet; Physical activity; Posyandu cadres*

Abstrak
Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat, khususnya pola makan yang tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik. Kabupaten Jombang, termasuk Desa Janti Kecamatan Mojoagung, menunjukkan tren peningkatan kasus diabetes melitus dalam beberapa tahun terakhir sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kader posyandu mengenai pencegahan diabetes melitus melalui penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik rutin. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Februari 2026 di Balai Rapat Kantor Desa Janti dengan melibatkan 18 kader posyandu, perangkat desa, narasumber dari Puskesmas Gambiran, serta mahasiswa KKM Universitas Darul Ulum. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi kelompok, dan pembagian leaflet edukatif. Materi penyuluhan mencakup pengertian diabetes melitus, faktor risiko, bahaya dan komplikasi, prinsip pola makan sehat, serta jenis dan manfaat aktivitas fisik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran kader posyandu terkait pentingnya pencegahan diabetes melitus sejak dini. Kader posyandu menjadi lebih aktif dalam diskusi dan mampu memahami langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan serta disosialisasikan kepada masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menekan peningkatan kasus diabetes melitus melalui peran aktif kader posyandu sebagai penggerak kesehatan masyarakat di Desa Janti.
Kata Kunci: Diabetes Melitus; Penyuluhan kesehatan; Pola makan sehat; Aktivitas fisik; Kader posyandu

Accepted: 2026-02-27 Published: 2026-04-21

PENDAHULUAN

Perubahan sosial dan perkembangan ekonomi dalam satu dekade terakhir telah membawa transformasi besar dalam pola hidup masyarakat. Urbanisasi, kemajuan teknologi, serta kemudahan akses terhadap makanan instan dan transportasi modern secara perlahan membentuk gaya hidup yang semakin sedentari dan konsumtif. Pergeseran ini tidak hanya memengaruhi struktur sosial, tetapi juga berdampak signifikan terhadap pola kesehatan masyarakat secara global. Penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes melitus masih menjadi penyebab utama kematian di dunia dalam satu dekade terakhir. Laporan terbaru dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa PTM bertanggung jawab atas sekitar 41 juta kematian setiap tahun, atau setara dengan 74% dari seluruh kematian global. Dari jumlah tersebut, sekitar 15 juta kematian terjadi pada usia produktif (30–69 tahun), yang sebagian besar terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah (WHO, 2023).

Secara khusus, diabetes menjadi salah satu kontributor utama PTM global. WHO melaporkan peningkatan prevalensi diabetes secara konsisten dalam dua dekade terakhir, dengan tren kenaikan signifikan sejak 2013 seiring meningkatnya obesitas, urbanisasi, dan perubahan pola konsumsi masyarakat global (WHO, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa PTM bukan hanya masalah klinis, tetapi juga persoalan struktural yang berkaitan dengan transisi demografi dan epidemiologi. Di Indonesia, tren peningkatan PTM juga terlihat jelas dalam kurun waktu 2013–2023. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, prevalensi diabetes pada penduduk usia ≥15 tahun meningkat dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes berdasarkan pemeriksaan kadar gula darah meningkat menjadi sekitar 11,7%, menandakan tren kenaikan yang konsisten dalam satu dekade terakhir (Kemenkes RI, 2023). Selain diabetes, hipertensi juga menunjukkan prevalensi tinggi dengan angka di atas 30% pada populasi dewasa. Peningkatan ini berkorelasi dengan perubahan gaya hidup, termasuk konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, serta meningkatnya prevalensi obesitas. Data tersebut menegaskan bahwa Indonesia sedang mengalami beban ganda penyakit, di mana PTM semakin mendominasi struktur morbiditas nasional.

Pada tingkat daerah, pola peningkatan PTM juga terjadi di Kabupaten Jombang. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, jumlah penderita diabetes melitus yang tercatat dalam sistem pelayanan kesehatan menunjukkan tren peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2019 tercatat sekitar 24.068 kasus diabetes, meningkat menjadi 27.179 kasus pada 2020, dan terus bertambah hingga lebih dari 35 ribu kasus pada 2023–2024. Kasus hipertensi menunjukkan angka yang jauh lebih tinggi, mencapai ratusan ribu penderita yang tercatat mendapatkan pelayanan kesehatan. Data ini mengindikasikan bahwa PTM, khususnya diabetes dan

hipertensi, merupakan masalah kesehatan prioritas di Kabupaten Jombang (Dinkes Jombang, 2023).

Secara administratif, Mojoagung merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Jombang yang memiliki kepadatan penduduk relatif tinggi dan mengalami perkembangan wilayah yang pesat. Desa Janti termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas setempat. Namun demikian, publikasi data prevalensi PTM secara spesifik pada tingkat desa belum tersedia secara terbuka dalam laporan nasional maupun portal data publik. Data kasus biasanya terdokumentasi dalam laporan internal Puskesmas atau profil kesehatan daerah tahunan. Meskipun tidak tersedia angka spesifik yang dipublikasikan secara nasional, peningkatan kasus di tingkat kabupaten mengindikasikan kemungkinan pola serupa terjadi pada tingkat kecamatan dan desa, termasuk Desa Janti.

Dalam rentang 2013–2023, data menunjukkan adanya tren peningkatan konsisten PTM di tingkat global, nasional, dan daerah. Indonesia sebagai negara berkembang mengalami percepatan transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi diabetes dan hipertensi. Kabupaten Jombang merefleksikan pola tersebut dengan peningkatan signifikan jumlah kasus dalam lima tahun terakhir. Kondisi ini memperkuat urgensi intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas, khususnya pada wilayah kecamatan dan desa, untuk menekan laju peningkatan PTM serta mencegah komplikasi jangka panjang.

Diabetes melitus adalah salah satu penyakit tidak menular yang memiliki tren prevalensi yang terus meningkat di Indonesia dan dunia. Diabetes melitus ditandai oleh gangguan metabolisme akibat disfungsi produksi atau kerja hormon insulin, sehingga tubuh tidak mampu mengatur kadar glukosa darah secara efektif. Diabetes melitus dapat terjadi karena pankreas tidak memproduksi insulin yang cukup atau sel-sel tubuh menjadi resisten terhadap insulin yang diproduksi (resistensi insulin), yang kemudian menyebabkan terjadinya hiperglikemia kronis. Kondisi hiperglikemia yang tidak terkontrol berisiko menyebabkan komplikasi jangka panjang seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan, hingga amputasi anggota tubuh, hal ini menunjukkan bahwa diabetes melitus bukan sekedar penyakit.(Nanik, 2025).

Prevalensi diabetes melitus di Indonesia telah menunjukkan tren peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Misalnya, penelitian di Kota Langsa mencatat bahwa prevalensi diabetes mencapai 15,86%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, yang menunjukkan tingginya risiko penyakit ini di komunitas lokal akibat pola hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tidak seimbang dan kurang aktivitas fisik. Data ini menggambarkan tantangan besar dalam upaya pengendalian diabetes di tingkat masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan tinggi gula, lemak, dan kurang aktivitas fisik telah dikaitkan sebagai faktor risiko utama yang dapat dicegah namun sering diabaikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Penyuluhan Gaya Hidup Sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Melitusdi Kota Langsa.(Supriyanti et al., 2025).

Perubahan gaya hidup masyarakat modern, seperti peningkatan konsumsi makanan olahan tinggi lemak dan gula, serta pola aktivitas fisik yang pasif, menjadi faktor dominan dalam

terjadinya diabetes tipe 2. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dan kesulitan dalam menjalankan pola makan sehat merupakan hambatan utama dalam pengendalian diabetes melitus tipe 2. Pasien diabetes sering mengalami tantangan dalam mengatur aktivitas dan pola makan yang sehat, yang kemudian memperburuk kondisi metabolic dan pengendalian gula darah.(Restika et al., 2025).

Faktor risiko lain yang menyumbang terhadap tingginya angka diabetes adalah obesitas, resistensi insulin terkait kelebihan lemak tubuh, serta pola makan tidak sehat yang kaya akan gula dan lemak jenuh. Obesitas visceral (penumpukan lemak di sekitar abdomen) khususnya berhubungan erat dengan resistensi insulin sebagai faktor pemicu diabetes tipe 2. Masyarakat yang tidak aktif secara fisik lebih mudah mengalami peningkatan berat badan yang berkontribusi, karena diabetes melitus belum dapat disembuhkan secara total, maka strategi pencegahan menjadi langkah kunci dalam menekan angka kejadian baru. Penyuluhan gaya hidup sehat menjadi sebuah intervensi promosi dan pencegahan yang penting. Dalam konteks kesehatan masyarakat, penyuluhan menjadi sebuah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehat masyarakat. Edukasi ini mencakup promosi pola makan yang seimbang, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, pengendalian berat badan, serta pemberdayaan individu untuk secara aktif melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan gula darah. Intervensi edukatif di tingkat komunitas ini telah terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan motivasi.(Sato et al., 2021)

Dalam penyuluhan gaya hidup sehat untuk pencegahan diabetes, materi edukasi yang biasanya disampaikan dalam penyuluhan ini mencakup beberapa aspek penting. Pertama, pentingnya mengatur pola makan dengan cara memperbanyak konsumsi buah, sayur, biji-bijian, dan membatasi makanan tinggi gula dan lemak jenuh. Kedua, mengajak masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu atau setidaknya 30 menit setiap hari untuk membantu mengontrol berat badan dan meningkatkan sensitivitas insulin. Ketiga, mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mengetahui kadar gula darah dan faktor risiko lain. Pendekatan penyuluhan tidak hanya diperlukan bagi penderita diabetes, tetapi juga bagi individu yang sehat namun berisiko tinggi untuk mencegah perkembangan penyakit tersebut lebih lanjut.

Bukti ilmiah lainnya menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup sehat seperti diet seimbang dan aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan risiko perkembangan diabetes secara signifikan. Sebuah studi besar bahkan menemukan bahwa kombinasi pola makan sehat, pengendalian kalori, dan aktivitas fisik moderat dapat menurunkan risiko diabetes tipe 2 hingga sekitar 31% pada populasi yang berisiko tinggi. Temuan ini mempertegas bahwa pendekatan gaya hidup merupakan strategi pencegahan yang efektif dan berkelanjutan secara global. Dengan demikian, penyuluhan gaya hidup sehat menjadi upaya vital dalam mencegah diabetes melitus di Indonesia, terutama di komunitas-komunitas yang prevalensinya tinggi seperti Kota Langsa. Melalui pendekatan promotif dan preventif di tingkat masyarakat, diharapkan masyarakat memiliki pengetahuan yang lebih baik.(World, 2022).

METODE

Program penyuluhan pencegahan diabetes melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik rutin dilaksanakan pada 12 Februari 2026 di Balai Rapat Kantor Desa Janti, Kec. Mojoagung, Kab. Jombang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 18 orang Ibu-ibu Kader Posyandu Desa Janti, Ketua PKK Desa Janti, Kepala Desa Janti, 1 orang narasumber dari Psukesmas Gambiran, serta 25 mahasiswa KKM kelompok B Universitas Darul Ulum.

Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi kelompok, serta penyebaran bahan baca berupa leaflet. Penyuluhan ini terdiri atas beberapa tahapan, yaitu 1) Tahap persiapan, 2) Tahap pelaksanaan, 3) Tahap evaluasi

1) Tahap persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan adalah koordinasi kepada pihak Ketua PKK Desa Janti untuk mendapatkan perijinan dalam pengadaan acara. Selanjutnya pemberian surat permohonan undangan kepada Puskesmas Gambiran. Setelah ditetapkan tanggal kegiatan penyuluhan, undangan kepada Kepala Desa Janti, Ketua PKK Desa Janti, serta Ibu-ibu Kader Posyandu mulai dibagikan.

Tahapan persiapan juga meliputi persiapan bahan materi untuk penyuluhan. Materi *powerpoint* telah disiapkan oleh narasumber dari Puskesmas Gambiran. Materi *powerpoint* terdiri dari definisi diabetes, penyebab diabetes dikatakan berbahaya, faktor penyakit diabetes, cara mencegah penyakit diabetes, manfaat aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik, serta prinsip makanan sehat. Leaflet yang diberikan kepada peserta penyuluhan disusun terdiri dari definisi diabetes, jenis diabetes, macam-macam aktivitas fisik, jenis makanan dan minuman yang harus dihindari, jenis makanan yang harus dikonsumsi, serta cara pencegahan diabetes.

2) Tahap pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan penyuluhan diabetes meliputi penyebaran leaflet pada tiap peserta saat pengisian daftar hadir, pemaparan materi penyuluhan oleh narasumber, serta diskusi kelompok berupa tanya jawab antara peserta dengan narasumber.

3) Tahap evaluasi

Tahap evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan dalam bentuk diskusi tanya jawab antara peserta dengan narasumber. Peserta aktif dalam mengajukan pertanyaan, antara lain mengenai detail anjuran makanan yang dikonsumsi, perbedaan tipe diabetes, pengobatan diabetes, serta detail aktivitas fisik dalam pencegahan diabetes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa transisi epidemiologi ditandai oleh perubahan pola penyakit, dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular salah satunya adalah Diabetes Melitus (DM). Meningkatnya angka prevalensi DM berkaitan erat dengan pergeseran kebiasaan pola hidup masyarakat modern, termasuk pola konsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak serta kurangnya kebiasaan

beraktivitas secara fisik. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dengan tema "Gerakan Cegah Diabetes Melalui Pola Makan Sehat Dan Aktivitas Fisik Rutin", yang dilaksanakan di balai pertemuan kantor desa Janti, Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang, yang dihadiri oleh petugas puskesmas Gambiran sebagai salah satu narasumber telah terungkap sejumlah data sebagai berikut:

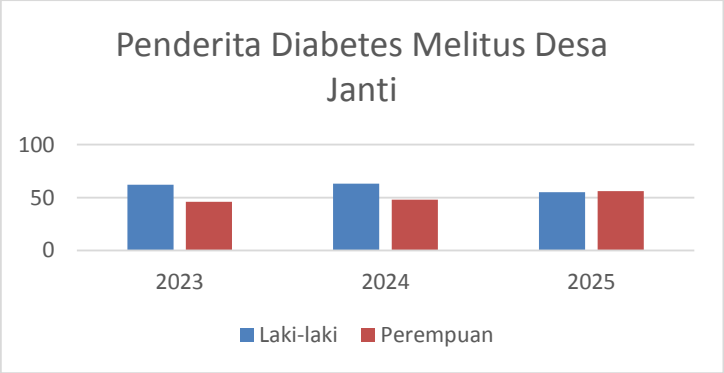

Diagram 1: Data Penderita Diabetes Melitus desa Janti

Sumber: Puskesmas Gambiran

Berdasarkan data diatas menunjukkan wilayah Janti selama tiga tahun terakhir, terdapat kecenderungan yang stagnan dan tidak mengalami penurunan signifikan pada jumlah penderita Diabetes Melitus (DM). Pada tahun 2023, jumlah kasus DM tercatat sebanyak laki-laki 62 orang dan perempuan 46 orang. Pada tahun 2024 terjadi peningkatan, dengan jumlah penderita laki-laki 63 orang dan perempuan 48 orang. Sedangkan pada tahun 2025 tercatat laki-laki 55 orang dan perempuan 56 orang.

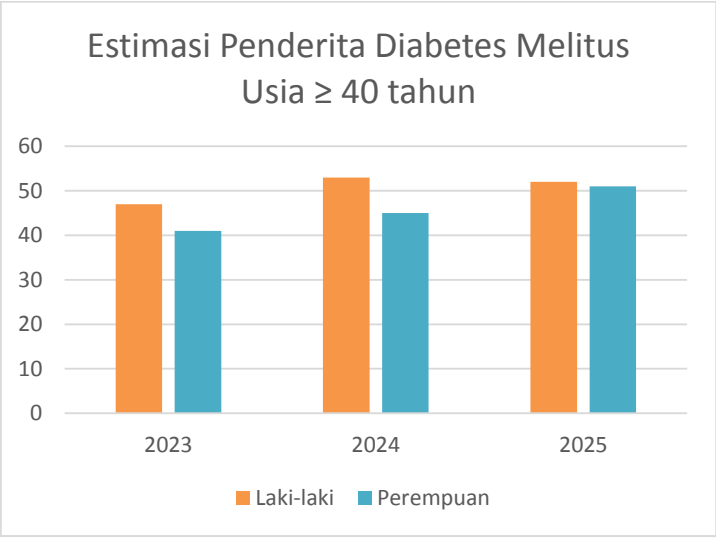

Diagram 2: Data Penderita Diabetes Melitus Usia ≥ 40 tahun

Sumber: Puskesmas Gambiran

Berdasarkan data diatas menunjukkan pada tahun 2023, jumlah kasus DM dengan usia ≥ 40 tahun tercatat sebanyak laki-laki 47 orang dan perempuan 41 orang. Pada tahun 2024 terjadi

peningkatan, dengan jumlah penderita laki-laki 53 orang dan perempuan 45 orang. Sedangkan pada tahun 2025 tercatat laki-laki 52 orang dan perempuan 51 orang.

Berdasarkan data tersebut, menunjukkan adanya kenaikan jumlah penderita DM yang cukup signifikan selama tiga tahun terakhir. Kondisi ini memperlihatkan bahwa berbagai faktor risiko penyakit diabetes belum berhasil terkendalikan dengan baik di tingkat masyarakat. Kenaikan angka kasus DM sejalan dengan penyakit kronis yang pada umumnya berkembang secara bertahap sebagai dampak dari kebiasaan hidup yang kurang sehat, mulai dari terlalu banyak mengonsumsi makanan manis, rendahnya asupan serat, tingginya konsumsi lemak jenuh, hingga minimnya gerak tubuh dalam keseharian.

Diabetes melitus (DM) adalah kondisi penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia, yang disebabkan tubuh mengalami gangguan dalam memproduksi hormon insulin dan tidak bisa mengoptimalkan dengan baik. Penyakit diabetes tergolong penyakit berbahaya dapat menyebabkan berbagai komplikasi berat, mulai dari gangguan jantung, stroke, kerusakan fungsi ginjal, hingga masalah pada penglihatan, yang pada akhirnya berujung pada menurunnya kualitas hidup penderita.(Siahaan & Ramadhan, 2025)

Dalam kegiatan penyuluhan pencegahan diabetes, edukasi difokuskan pada dua aspek utama, yaitu: **Aktivitas fisik rutin dan Pola makan sehat.** Pemilihan pendekatan ini berdasarkan pada kedua faktor utama dalam upaya menjaga kestabilan kadar gula darah sekaligus mencegah terjadinya DM.

Pencegahan diabetes melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik pada ibu Kader Posyandu Desa Janti menunjukkan bahwa dengan penyuluhan diabetes dapat memberikan peningkatan pemahaman terhadap kader posyandu tentang bagaimana penanggulangan dan pencegahan Diabetes Melitus sejak dini. Sebelum kegiatan dilakukan sebagian besar kader posyandu hanya memahami diabetes merupakan "penyakit kencing manis" tanpa mengetahui mekanisme resistensi insulin, faktor risiko dan dampak jangka panjang yang disebabkan oleh penyakit diabetes. Setelah pemaparan materi diberikan melalui metode ceramah interaktif dengan menggunakan media visual slide PowerPoint serta dilakukan sesi diskusi tanya jawab, kader posyandu mulai aktif mengajukan pertanyaan terkait faktor risiko, jenis-jenis diabetes, serta langkah-langkah pencegahan yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi secara terstruktur dan komunikatif secara efektif dapat meningkatkan literasi kesehatan Masyarakat, khususnya di Desa Janti.

Secara teoritis, edukasi kesehatan merupakan tahap awal yang penting dalam suatu proses perubahan perilaku kesehatan. Menurut teori Health Belief Model, individu cenderung melakukan perubahan perilaku kesehatan jika mengalami risiko terkena penyakit (perceived susceptibility), Tingkat keparahan penyakit (perceived seriousnes), serta mempertimbangkan manfaat (perceived benefits) dan hambatan (perceived barrier) dalam melakukan tindakan pencegahan.(Marsela, 2020). Edukasi mengenai komplikasi diabetes seperti penyakit jantung,

stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan serta menurunkan kualitas hidup dapat menjadikan masyarakat lebih menyadari pentingnya melakukan perubahan pada pola gaya hidup sehat. Penyuluhan diabetes dilakukan tidak hanya sebagai informasi tetapi juga sebagai bentuk menambah pengetahuan serta kesadaran masyarakat untuk selalu melakukan perubahan perilaku hidup sehat.

Gambar 1. Pola makan yang dihindari

Pola makan sehat difokuskan pada pengurangan konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh; memperbanyak konsumsi serat seperti sayuran dan buah-buahan; pengaturan porsi makan yang seimbang; pola makan yang teratur serta anjuran memperbanyak minum air putih sekitar dua liter per hari. Edukasi ini merupakan salah satu bentuk pilar utama dalam pengendalian asupan nutrisi dalam pencegahan diabetes tipe 2. Selain itu, pembatasan kosumsi makanan tinggi gula dan makanan cepat saji ditekankan guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya melakukan perubahan dalam pola kosumsi makanan lebih sehat.

Gambar 2. Aktivitas fisik yang dianjurkan

Pada aspek aktivitas fisik materi yang diberikan berupa pemahaman olahraga ringan yang bisa dikerjakan di rumah minimal 150 menit per minggu dengan melakukan peregangan pada persendian. Aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan sensitivitas insulin serta menjaga

berat badan tetap ideal. Praktik senam lansia yang dilaksanakan dalam kegiatan pencegahan diabetes tidak hanya sebagai bentuk edukasi, tetapi juga bisa memberikan pengalaman secara langsung kepada peserta. Keterlibatan aktif selama sesi praktik menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif sangat efektif dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri untuk tetap menerapkan pola hidup sehat secara mandiri. Aktivitas fisik lain yang sangat diajurkan dalam pecegahan diabetes adalah berenang dan bersepeda, yang bermanfaat untuk mengontrol kadar gula darah di bawah batas normal, menjaga kesehatan jantung serta mengurangi stress.

Gambar 3. Makanan Yang Dianjurkan

Dalam masa transisi epidemiologi, perubahan pola konsumsi masayarakat cenderung mengalami pergeseran dari makanan tradisional tinggi serat menuju makanan olahan tinggi gula, lemak jenuh, dan karbohidrat sederhana. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, termasuk Diabetes Melitus. Oleh karena itu, edukasi mengenai pemilihan bahan makanan yang dianjurkan menjadi materi penting dalam kegiatan ini. Sumber Karbohidrat yang disarankan berupa beras merah atau beras tumbuk, singkong, ubi, sagu, dan talas. Sumber protein hewani meliputi ikan, ayam tanpa kulit, daging sapi rendah lemak, serta putih telur. Tempe, tahu, dan kacang-kacangan dianjurkan sebagai alternatif protein nabati yang lebih ekonomis dan mudah dijangkau. Konsumsi sayuran segar dianjurkan dalam bentuk direbus, dikukus, disup, atau ditumis dengan sedikit minyak, serta diimbangi dengan mengosumsi buah-buahan segar dengan indeks glikemik rendah.

Keberhasilan program pencegahan diabetes berbasis edukasi dipengaruhi oleh keterlibatan Ketua PKK dan kader posyandu Desa Janti sebagai penggerak utama yang memiliki pelayanan kesehatan promotif dan preventif, mereka memiliki akses secara langsung kepada masyarakat secara rutin setiap bulan dengan melalui kegiatan posyandu dan pertemuan anggota PKK. Hal tersebut mempermudah penyebarluasan informasi kesehatan, terutama terkait pencegahan diabetes melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik.

Meskipun kegiatan menunjukkan hasil yang positif, kegiatan pencegahan diabetes masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, kegiatan yang dilakukan masih bersifat edukasi pada peningkatan pengetahuan dan belum ada pengukuran perubahan perilaku melalui post test, kedua,

belum dilakukan pemeriksaan kadar gula secara langsung sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung, ketiga keberlanjutan praktik aktivitas fisik pada setiap individu untuk komitmen dalam menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan luaran yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa peningkatan pemahaman mengenai Diabetes Melitus memberikan manfaat yang signifikan, yaitu bertambahnya pengetahuan serta wawasan di bidang kesehatan sekaligus memberikan pemahaman yang lebih jelas bagi kalangan kader posyandu dalam upaya pencegahan dan pengelolaannya. Dampak komplikasi yang dapat ditimbulkan oleh Diabetes Melitus, baik berupa komplikasi yang bersifat akut seperti hipoglikemi, maupun komplikasi jangka panjang seperti gangren, retinopati, nefropati, neuropati, dan berbagai kondisi lainnya, maka upaya pencegahan sedini mungkin serta penatalaksanaan yang tepat dan berkelanjutan menjadi hal yang sangat penting guna menghindari terjadinya dampak yang lebih membahayakan bagi kesehatan penderita.

Program pengabdian masyarakat ini dapat menjadi model intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam menghadapi tantangan transisi epidemiologi di tingkat lokal. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkesinambungan dan diperluas cakupannya, sehingga mampu berkontribusi nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat serta menurunkan risiko penyakit tidak menular, khususnya Diabetes Melitus

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang Tahun 2023*. Jombang: Dinkes Jombang.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases: Key facts*. Geneva: WHO.

Restika, I. B., Suarnianti, & Syamsuriah. (2025). Trend Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja: Literatur Review. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, *4*(3), 240–251. https://www.jurnal.itk-avicenna.ac.id/index.php/jkma/article/view/192/131

Sato, Y., Saijo, Y., & Yoshioka, E. (2021). Work stress and oral conditions: A systematic review of observational studies. *BMJ Open*, *11*(5), 1–12. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046532

Supriyanti, Elfida, Sulistiany, E., Junaida. Erni, & Afnina. (2025). Penyuluhan Gaya Hidup Sebagai Upaya Pencegahan Diabetes Melitusdi Kota Langsa. *Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat (JPPM*, *4*(2), 58–67. *Volume 3 Nomor 1 | 2025 | 44*. (2025). *3*, 44–63.

World, H. O. (2022). Global Status Report on Physical Activity 2022. In *WHO Press, World Health Organization*.

Marsela. (2020). *Implementasi, Analisis Fisik, Aktivitas Health, Berdasarkan Health beliefe model*. *1*(August), 54–62.

Restika, I. B., Suarnianti, & Syamsuriah. (2025). Trend Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja: Literatur Review. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, *4*(3), 240–251. https://www.jurnal.itk-avicenna.ac.id/index.php/jkma/article/view/192/131

Siahaan, M., & Ramadhan, S. (2025). *STUDI RASIONALITAS PENGGUNAAN OBAT ANTIDIABETES PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RSU IMELDA*. *2*(2), 98–109.