

## STRATEGI PEMBERDAYAAN MASYARAKAT UNTUK MANDIRI DALAM PENCEGAHAN DAN PERAWATAN DIABETES MELLITUS MELALUI EDUKASI DIET DI NGUTER, SUKOHARJO

Heni Nur Kusumawati<sup>1</sup>, Imrok Atus Sholihah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Akupunktur, Poltekkes Kemenkes Surakarta

[Imrokatussholihah6@gmail.com](mailto:Imrokatussholihah6@gmail.com)

Received: 28 December 2024; Revised: 7 January 2025; Accepted: 14 January 2025

### Abstract

*Diabetes mellitus is a disease characterized by an excess of sugar in the blood, which is widely prevalent in the community and represents one of the leading causes of death and morbidity worldwide. The objective of this community service activity was to empower residents of RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Sukoharjo, so that they would become self-reliant in preventing and managing diabetes mellitus through the adoption of a healthy eating pattern based on diabetes diet principles. The counseling method is one approach, technique, or strategy for achieving a specific goal given the existing situation, conditions, and available resources. A diet is a way of regulating the amount of food and drink entering the body to achieve an ideal body weight. The definition of "diet" varies greatly among individuals, since each person has their own aims and objectives when undertaking a dietary program. The purpose of diet management in cases of diabetes mellitus is to help the community adopt a healthier lifestyle by choosing the appropriate foods to prevent diabetes mellitus. Activities included preparing health counseling materials, measuring blood glucose levels in 40 community members, conducting health counseling on diet for diabetes mellitus, and performing monitoring and evaluation through a follow-up glucose measurement one week later. The initial blood glucose readings were compared with the follow-up measurements. Both the community members and health cadres experienced an 80 % increase in knowledge about healthy eating management. The daily implementation of a healthy diet led to a reduction in blood glucose levels after the health counseling intervention. After the health counseling on diet for diabetes mellitus, community members demonstrated an ability to act independently in preventing and managing diabetes mellitus.*

**Keywords:** community empowerment, health counseling, diabetes mellitus diet

### Abstrak

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang ditandai adanya gula berlebih dalam darah yang banyak diderita masyarakat dan sebagai penyebab kematian yang paling besar dan menimbulkan kesakitan yang paling tinggi dengan prevalensi tinggi di dunia. Tujuan pengabdian yaitu memberdayakan masyarakat RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Sukoharjo agar memiliki kemandirian dalam mencegah dan merawat diabetes mellitus melalui penerapan pola makan sehat berdasarkan prinsip diet diabetes mellitus. Metode penyuluhan salah suatu cara, teknik atau strategi untuk mencapai suatu tujuan dengan situasi dan kondisi serta sumber daya yang tersedia. Diet adalah cara mengatur jumlah makan dan minum yang masuk ke dalam tubuh untuk mencapai berat badan yang ideal. Pengertian diet untuk banyak orang sangat berbeda-beda, karena semua orang memiliki maksud dan tujuan yang ingin dicapai ketika melakukan program diet. Tujuan dari penatalaksanaan diet pada kasus diabetes mellitus adalah untuk membantu masyarakat agar lebih menerapkan pola hidup sehat dengan diet makanan yang tepat untuk pencegahan diabetes mellitus. Penyusunan materi penyuluhan kesehatan, pemeriksaan

kadar gula darah kepada masyarakat (40 orang), penyuluhan kesehatan diet pada kasus diabetes mellitus, monitoring dan evaluasi dengan follow up pemeriksaan kadar gula darah setelah satu minggu. Hasil pemeriksaan kadar gula darah pertama dibandingkan dengan hasil pemeriksaan terbaru. Masyarakat dan kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen pola makan sehat sebanyak 80%. Penerapan diet sehat sehari-hari dapat menurunkan kadar gula darah setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Masyarakat mampu memahami bersikap mandiri dalam pencegahan dan perawatan diabetes mellitus setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan diet pada kasus diabetes mellitus.

**Kata Kunci:** Pemberdayaan masyarakat, penyuluhan kesehatan, diet diabetes mellitus

## PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang banyak menyerang masyarakat dan sebagai penyebab kematian yang paling besar dan menimbulkan kesakitan yang paling tinggi. Beberapa negara maju seperti *USA*, Diabetes Melitus dapat diderita pada satu dari dua orang di atas usia 50 tahun dan prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia berkisar antara 8,6–10% atau diperkirakan 15 juta orang. Prevalensi yang terjadi akan mengalami kecenderungan menjadi Diabetes mellitus berat. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) (2013), melaporkan prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia masih sebesar 26,5 % dan Jawa tengah 26,4%. Prevalensi Diabetes Melitus menurut karakteristik responden, tampak meningkat sesuai peningkatan umur responden: umur 55-64 tahun (45,9 %) umur 65-74 tahun (57,6%) , dan yang umur 75 tahun lebih sebanyak (63,8%). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2011) menyebutkan bahwa prevalensi kasus Diabetes Melitus essensial di Provinsi Jawa Tengah sebesar 1,96%.

Kecamatan Nguter merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Sukoharjo yang memiliki kontur wilayah yang datar. Salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Nguter adalah kelurahan Nguter. Kelurahan Nguter memiliki luas sebesar 5.49 Ha, di bagi menjadi 32 Rukun Warga (RW) dan 120 Rukun

Tetangga (RT). Jumlah penduduk di kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter berkisar 11.877 jiwa, dengan pembagian 5.346 kepala keluarga.

Berdasarkan data yang didapat dari kader kesehatan di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo masalah terbesar penduduk di daerah tersebut adalah diabetus melitus. Keterangan yang didapatkan dari kader menerangkan besar kemungkinan kondisi ini disebabkan karena pola makan yang kurang tepat, tidak adanya diit rendah garam, stres serta kesibukan pekerjaan.

Diet adalah kegiatan makan makanan dengan cara diatur untuk mencapai atau menjaga berat badan yang terkontrol atau mengontrol makanan pencetus timbulnya penyakit. Tujuan dari penatalaksanaan diet pada kasus diabetus melitus adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mempertahankan tekanan darah menuju normal.

Atas dasar hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat agar Dapat Bersikap Mandiri Dalam Pencegahan Penyakit Melalui Penyuluhan Kesehatan Tentang Diet Dalam Kasus Diabetes mellitus Pada Masyarakat di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo

“sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat yang merupakan salah satu pilar dari Tri Dharma Perguruan Tinggi.

## PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pada Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) adalah dengan mengadakan penyuluhan tentang diet dalam kasus Diabetes Mellitus pada masyarakat dan kader kesehatan di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo. Proses pelaksanaan sebagai berikut:

- Penyusunan bahan atau materi penyuluhan

Sebelum sosialisasi dilaksanakan terlebih dahulu tim dosen mempersiapkan bahan berupa materi PPT yang akan digunakan dalam melaksanakan penyuluhan tentang diet dalam kasus diabetes mellitus pada masyarakat dan kader kesehatan di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo.

- Pelaksanaan Persiapan

Sebelum penyampaian materi penyuluhan, tim dosen melakukan pemeriksaan kadar Gula darah pemeriksaan dengan alat pemeriksaan digital *auto check*.

- Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan tentang diet dalam kasus Anemia pada masyarakat dan kader kesehatan di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo Materi penyuluhan diberikan oleh tim dosen. Tim Dosen menyampaikan tentang diet dalam kasus diabetes mellitus melalui fasilitas infocus, papan tulis dan media lainnya (leaflet, model real sayur buah lauk), sedangkan metode penyuluhan

menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi antara dosen - masyarakat - kader kesehatan.

- Pelaksanaan monitoring dan evaluasi

Setelah satu minggu pelaksanaan penyuluhan kemudian dilakukan monitoring dan evaluasi dengan melakukan follow up pemeriksaan kadar gula darah dan membandingkan hasil pemeriksaan kadar gula darah sebelumnya dengan hasil pemeriksaan terbaru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan diberikan kepada warga dan kader kesehatan di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan memberdayakan sikap mandiri dalam pencegahan penyakit kepada masyarakat dan kader kesehatan tentang diet diabetes mellitus. Menurut Prakoso et al., (2023) pemberdayaan dengan Metode Pendidikan Orang Dewasa (POD) melalui edu game atau game edukasi dapat digunakan sebagai salah satu media pendidikan yang bisa digunakan sebagai media pembelajaran untuk menyampaikan informasi untuk mengajak belajar sambil bermain.

Kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Ceramah merupakan proses transfer informasi dari pengajar ke sasaran belajar. Dalam proses transfer informasi ada 3 elemen yang penting, yaitu pengajar, materi pengajaran dan sasaran belajar (Kusuma, 2022). Metode ceramah tersebut dipilih karena metode tersebut telah dianggap sebagai metode yang baik dan mudah diterimaoleh sasaran. Tidak hanya baik digunakan pada sasaran yang berpendidikan tinggi, tetapi metode ini juga cocok untuk

sasaran yang berpendidikan rendah. Metode ceramah juga dapat digunakan sebagai metode penyuluhan dengan jumlah peserta yang cukup banyak (Yulinda *et al.*, 2018). Keunggulan metode ceramah adalah dapat digunakan pada orang dewasa, penggunaan waktu yang efisien,dapat dipakai pada kelompok yang besar, tidak terlalu banyak melibatkan alat bantu pengajaran, dapat dipakai untuk memberi pengantar pada pelajaran atau suatu kegiatan (Sulistiani *et al.*, 2021).

Seluruh peserta penyuluhan yaitu masyarakat dan kader kesehatan sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan ini, warga dan kader kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan tentang diet sehat dan penatalaksanaan diabetes mellitus serta pencegahannya, hal tersebut dibuktikan dengan 8 orang (80%) peserta mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan benar dari 10 soal pertanyaan yang diberikan. Sejalan dengan Azizah & Dwi Prakoso, (2024) menyatakan bahwa edukasi merupakan langkah efektif yang dapat memainkan peran penting dalam mengatasi masalah ini dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran. Peningkatan signifikan dalam hasil *post-test* menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan sangat efektif. Metode pengajaran interaktif dan motivasi dalam pendidikan Kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa/i di SDN Pasir Gombong 04.

Mendukung penelitian ini, Ayu R *et al.*, (2023) menyatakan bahwa edukasi dan sosialisasi dilaksanakan dengan menyampaikan materi tentang vaksin Covid-19, mencakup definisi, tujuan, manfaat, persyaratan vaksinasi, kelompok prioritas, serta tata cara pelaksanaannya terbukti

meningkatkan pemahaman yang signifikan sebesar 76% dan peningkatan jumlah vaksinasi sebanyak 4%. Selama proses vaksinasi, warga juga diberikan pula informasi mengenai protokol kesehatan yang harus dipatuhi sebelum vaksinasi, serta pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sosialisasi dan edukasi merupakan salah satu upaya yang dapat untuk berkomunikasi secara langsung kepada masyarakat dengan menggunakan berbagai media dan alat bantu lainnya yang dapat membantu meningkatkan pengetahuan.

## PENUTUP

Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah warga dan kader kesehatan memiliki pengetahuan yang meningkat tentang penatalaksanaan diet pada kasus diabetes mellitus sebesar 80%. Masyarakat mampu memahami bersikap mandiri dalam pencegahan dan perawatan diabetes mellitus setelah pelaksanaan penyuluhan kesehatan diet pada kasus diabetes mellitus.

## Simpulan

Pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk nyata dari pengamalan Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan penerapan aplikasi hasil penelitian. Tujuan utama dari pengabdian masyarakat ini yaitu memberdayakan masyarakat (warga) untuk melakukan upaya peningkatan kesehatan masyarakat dengan cara diet dalam upaya pencegahan dan pemeliharaan diabetus mellitus

## Saran

Masyarakat di Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo senantiasa menerapkan pola hidup sehat guna mencegah diabetes mellitus

## Ucapan Terima Kasih

Trimakasih kepada masyarakat Nguter RT 02 RW 04, Kelurahan Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo dan Poltekkes Kemenkes Surakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu R. A., Mawaddah, A. Z., Syifa Ibrahim, S. A., & Prakoso, A. D. (2023). Edukasi dan Sosialisasi Kegiatan Vaksinasi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Sukaindah Sebagai Upaya Dalam Mendukung Gerakan Berani (Bekasi Berantas Pandemi) Tahun 2021. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 7(3), 266–278.  
<https://doi.org/10.52643/pamas.v7i3.1720>
- Azizah, M., & Dwi Prakoso, A. (2024). Peningkatan Pemahaman Anak Sekolah Dasar Negeri Pasir Gombong 04 Tentang Kejadian Diare. *JURNAL MEDIKA MENGABDI*, 01(01), 5–9.  
<https://doi.org/10.59981/yczmna39>
- Kusuma, T. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61–78.  
<https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.162>
- Prakoso, A. D., Zahra Mawaddah, A., Tasya, D. A., & Istyaningrum, E. K. (2023). Kajali-JKN: Pembentukan Kader Remaja Peduli Jaminan Kesehatan Nasional Sebagai Upaya Peningkatan Kepatuhan Iuran Pada Peserta JKN. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1028–1039.  
<https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.4460>
- Sulistiani RP, Fitriyanti AR, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47.  
<https://doi.org/10.15294/spnj.v3i1.44880>
- Yulinda, A, Fitriyah, N. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang SADARI Di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116–128.