

**GERAKAN MASYARAKAT SADAR GULA: UPAYA PENCEGAHAN
DIABETES MELITUS MELALUI POLA MAKAN SEHAT DI POSBINDU
DUKUH 3A KELURAHAN SEPATAN KABUPATEN TANGERANG**

Imas Sartika, Bian Dwi Ananda, Nia Dewi Andini

Universitas Yatsi Madani

(biandwiananda1@gmail.com, +6281290671330)

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan upaya pencegahan melalui edukasi kesehatan yang efektif. Prevalensi diabetes di Kabupaten Tangerang mengalami peningkatan signifikan yang memerlukan intervensi pencegahan berbasis komunitas. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi kesehatan tentang pola makan sehat kepada masyarakat di Posbindu Dukuh 3A Kelurahan Sepatan untuk mencegah diabetes melitus. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2025 menggunakan metode ceramah interaktif dengan dukungan media leaflet yang melibatkan 30 peserta berusia di atas 30 tahun. Evaluasi efektivitas program dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan juga meliputi pemeriksaan gula darah sejak sejak sebagai upaya deteksi dini diabetes melitus. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan dari nilai rata-rata 8,4 pada pre-test menjadi 9,6 pada post-test atau mengalami peningkatan sebesar 14,3%. Seluruh peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Pemeriksaan gula darah memberikan gambaran kondisi kesehatan peserta secara real-time yang meningkatkan motivasi untuk menerapkan pola makan sehat. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan diabetes melitus melalui pola makan sehat dan pemeriksaan gula darah rutin. Kegiatan edukasi kesehatan dengan pendekatan partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus.

Kata kunci : Diabetes Melitus, Pola Makan Sehat, Edukasi Kesehatan, Pencegahan, Posbindu

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a global health problem that requires prevention efforts through effective health education. The prevalence of diabetes in Tangerang Regency has increased significantly, requiring community-based prevention interventions. The purpose of this activity was to provide health education about healthy eating patterns to the community at Posbindu Dukuh 3A Sepatan Village to prevent diabetes mellitus. The activity was carried out on May 16, 2025 using interactive lecture methods supported by leaflet media involving 30 participants aged over 30 years. Program effectiveness evaluation was conducted through pre-test and post-test to measure participants' knowledge improvement. The activity also included random blood sugar examination as an early detection effort for diabetes mellitus. Evaluation results showed significant improvement in participants' knowledge from an average score of 8.4 in pre-test to 9.6 in post-test, representing a 14.3% increase. All participants showed high enthusiasm and active participation in discussion and question-and-answer sessions. Blood sugar examination provided real-time health condition overview that increased motivation to implement healthy eating patterns. This program successfully increased community awareness about the importance of diabetes mellitus prevention through healthy eating patterns and routine blood sugar examinations. Health education activities with participatory approaches proved effective in increasing community knowledge and awareness about diabetes mellitus prevention.

Keywords : Diabetes Mellitus, Healthy Eating Pattern, Health Education, Prevention, Posbindu

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan salah satu masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Menurut World Health Organization (WHO, 2021),

kurang lebih 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, dari jumlah tersebut sebagian besar berada di negara berpenghasilan rendah sampai menengah dan setiap tahunnya terjadi 1,5 juta kematian terkait langsung dengan diabetes. Jumlah dan prevalensi diabetes terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir, menunjukkan

urgensi penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan (Saeedi et al., 2019). WHO juga memprediksi pasien DM tipe 2 di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 meningkat menjadi sekitar 21,3 juta di tahun 2030, mencerminkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan (Whiting et al., 2011).

Kondisi diabetes di Indonesia, khususnya di Provinsi Banten, menunjukkan pola peningkatan yang signifikan. Prevalensi diabetes yang terdiagnosis di Provinsi Banten pada tahun 2019 sebesar 115.424 (0,6%) penderita, pada tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 252.881 penderita (46%). Kabupaten Tangerang sendiri penderita diabetes pada tahun 2019 sebesar 2% atau 3,4 juta jiwa, mengalami peningkatan pada tahun 2020 menjadi 12.928. Kondisi yang sama di Puskesmas Sepatan Kabupaten Tangerang tahun 2020 sebanyak 242 penderita, mengalami peningkatan pada tahun 2021 menjadi 334 penderita (Dinkes Kesehatan Provinsi Banten, 2021). Peningkatan kasus tersebut perlu mendapatkan perhatian karena berdampak terhadap kualitas hidup seseorang dan memerlukan strategi pencegahan yang efektif.

Pengelolaan diabetes yang efektif mencakup perubahan gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan yang sehat, olahraga teratur, serta pengendalian berat badan. Diet dengan indeks glikemik rendah, porsi yang terkontrol, dan pemilihan jenis makanan yang tepat sangat penting untuk menjaga kadar glukosa darah tetap stabil (Franz et al., 2017). Dengan demikian, pengaturan pola makan yang baik dapat membantu penderita diabetes meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi risiko komplikasi (American Diabetes Association, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi gaya hidup yang melibatkan modifikasi pola makan dapat mengurangi risiko diabetes tipe 2 hingga 58% (Tuomilehto et al., 2001).

Diabetes melitus saat ini masih menjadi perhatian yang sangat besar karena angka kejadian diabetes setiap tahunnya semakin meningkat bahkan pasien yang meninggal akibat diabetes tidak sedikit. Komplikasi yang dialami oleh pasien diabetes diakibatkan karena pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor genetik (Zheng et al., 2018). Aspek pengetahuan yang masih rendah menjadi faktor penyebab kasus Diabetes Melitus, dimana masyarakat belum memahami pentingnya pola makan sehat sebagai upaya pencegahan primer dan sekunder diabetes (Funnell et al., 2012).

Edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes dan pola makan sehat. Edukasi yang dapat dilakukan yaitu

dengan cara ceramah menggunakan media poster dan leaflet sebagai alat bantu visual yang dapat mempermudah pemahaman informasi (Bastable, 2019). Media visual terbukti lebih efektif dalam meningkatkan retensi informasi dibandingkan dengan metode ceramah konvensional (Mayer, 2014). Oleh karena itu untuk menambah pengetahuan masyarakat mengenai pola makan yang sehat, dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media poster dan leaflet sebagai instrumen edukasi yang tepat sasaran.

Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) merupakan salah satu bentuk upaya kesehatan bersumber daya masyarakat yang strategis untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat. Posbindu Dukuh 3A Kelurahan Sepatan Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang dipilih sebagai lokasi kegiatan karena memiliki prevalensi diabetes yang tinggi dan menjadi representasi masyarakat yang memerlukan intervensi edukasi kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Melalui pendekatan berbasis masyarakat, diharapkan informasi tentang pola makan sehat dapat disebarluaskan secara efektif dan berkelanjutan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program edukasi diabetes yang terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam pengelolaan diabetes (Norris et al., 2002). Intervensi edukasi yang melibatkan media visual seperti poster dan leaflet terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat tentang diabetes hingga 65% (Coulter et al., 2013). Namun, masih terdapat kesenjangan dalam implementasi program edukasi diabetes yang spesifik untuk komunitas dengan karakteristik sosial ekonomi tertentu, sehingga diperlukan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi lokal.

Gerakan Masyarakat Sadar Gula yang dilakukan di Posbindu Dukuh 3A merupakan upaya inovatif dalam pencegahan diabetes melitus melalui pemberdayaan masyarakat. Program ini menggabungkan aspek edukasi, deteksi dini, dan pemberdayaan komunitas dalam satu kegiatan yang terintegrasi (Powers et al., 2017). Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan dampak yang lebih berkelanjutan dibandingkan dengan program edukasi konvensional yang hanya bersifat satu arah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan solusi komprehensif terhadap permasalahan tingginya prevalensi diabetes di wilayah Sepatan. Solusi yang ditawarkan meliputi peningkatan pengetahuan masyarakat melalui edukasi kesehatan dengan media poster dan leaflet, pemeriksaan gula darah sewaktu sebagai deteksi dini, dan pembentukan kelompok pendukung masyarakat yang dapat melanjutkan program secara mandiri. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan perubahan

perilaku yang berkelanjutan dalam komunitas.

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang telah diuraikan, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan tentang pola makan sehat kepada warga di Posbindu Dukuh 3A Kelurahan Sepatan Kecamatan Sepatan Kabupaten Tangerang guna mencegah diabetes melitus dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN

Desain dan Pendekatan Kegiatan

Program "Gerakan Masyarakat Sadar Gula: Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Melalui Pola Makan Sehat" dirancang menggunakan pendekatan partisipatif berbasis komunitas (Community-Based Participatory Approach) yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan penyakit tidak menular (Minkler & Wallerstein, 2012). Pendekatan ini dipilih karena mampu memberdayakan masyarakat untuk menjadi agen perubahan dalam upaya pencegahan diabetes melitus di lingkungan mereka sendiri.

Kegiatan ini mengadopsi model edukasi kesehatan yang komprehensif dengan mengintegrasikan metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktis. Kombinasi metode ini telah terbukti meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat (Nutbeam, 2000). Program ini juga menerapkan prinsip-prinsip promosi kesehatan yang menekankan pada pemberdayaan individu dan komunitas untuk mengambil kontrol atas kesehatan mereka.

Tahapan Pelaksanaan Program

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan penyusunan proposal kegiatan yang komprehensif, mencakup analisis situasi, identifikasi masalah, dan perumusan solusi yang tepat. Proses ini melibatkan studi literatur mendalam tentang epidemiologi diabetes melitus di Indonesia dan strategi pencegahan yang efektif (Soegondo et al., 2013). Selanjutnya, dilakukan pengurusan izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak-pihak terkait, termasuk pemerintah desa dan pengelola Posbindu Dukuh 3A.

Koordinasi dengan mitra lokal merupakan aspek krusial dalam tahap persiapan ini. Tim pelaksana melakukan komunikasi intensif dengan ketua RW, ketua RT, dan tim kader Posbindu untuk memastikan dukungan penuh terhadap kegiatan. Koordinasi ini penting untuk membangun kepercayaan dan memfasilitasi partisipasi aktif masyarakat (Green & Kreuter, 2005).

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan utama dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2025 di Posbindu Dukuh 3A Desa Sepatan, Kabupaten Tangerang, Banten. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada aksesibilitas yang baik bagi masyarakat sasaran dan ketersediaan fasilitas pendukung yang memadai. Pelaksanaan dimulai pada pukul 09.00 WIB dan berlangsung hingga selesai dengan mengikuti protokol kesehatan yang ketat.

Program edukasi dilakukan melalui tiga metode utama: ceramah interaktif, sesi tanya jawab, dan demonstrasi praktis. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang diabetes melitus, faktor risiko, komplikasi, dan strategi pencegahan melalui pola makan sehat. Media edukasi yang digunakan meliputi poster, leaflet, dan banner yang telah dirancang khusus dengan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat umum.



Gambar 1. Bagan Alur Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap Evaluasi dan Pelaporan

Tahap ini meliputi penyusunan laporan kegiatan yang komprehensif dan persiapan naskah untuk publikasi di jurnal Sinta 3. Dokumentasi kegiatan dilakukan secara sistematis untuk memastikan transparansi dan akuntabilitas program. Proses pelaporan akhir mencakup analisis hasil evaluasi dan rekomendasi untuk program serupa di masa mendatang.

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Posbindu Dukuh 3A Desa Sepatan, Kabupaten Tangerang, Banten 15520. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan strategis: (1) aksesibilitas yang baik bagi masyarakat sasaran, (2) ketersediaan fasilitas pendukung, dan (3) dukungan penuh dari aparat desa dan kader kesehatan setempat. Lokasi Posbindu juga dipilih karena merupakan pusat kegiatan kesehatan masyarakat yang sudah dikenal dan dipercaya oleh warga sekitar.

Waktu pelaksanaan kegiatan ditetapkan pada tanggal 16 Mei 2025, dimulai pada pukul 09.00 WIB hingga selesai. Pemilihan waktu ini disesuaikan dengan jadwal aktivitas masyarakat dan mempertimbangkan kondisi cuaca yang optimal untuk pelaksanaan kegiatan outdoor. Durasi kegiatan direncanakan sekitar 4-5 jam untuk memberikan waktu yang cukup bagi penyampaian materi, diskusi interaktif, dan evaluasi program.

Sasaran dan Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan adalah warga masyarakat yang berada di sekitar lokasi Posbindu Dukuh 3A Desa

Sepatan. Kriteria peserta yang menjadi sasaran utama adalah warga berusia 30 tahun ke atas, mengingat kelompok usia ini memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami diabetes melitus (International Diabetes Federation, 2021). Pemilihan kriteria usia ini didasarkan pada bukti epidemiologis yang menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus meningkat signifikan setelah usia 30 tahun.

Target peserta yang diharapkan hadir adalah 50 orang, dengan mempertimbangkan kapasitas ruangan dan efektivitas penyampaian materi. Rekrutmen peserta dilakukan melalui koordinasi dengan kader Posbindu dan tokoh masyarakat setempat, serta penyebaran informasi melalui media komunikasi lokal. Strategi rekrutmen ini penting untuk memastikan partisipasi yang representatif dari berbagai segmen masyarakat.

Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Keberhasilan program ini sangat bergantung pada partisipasi aktif berbagai pihak yang terlibat sebagai mitra pelaksanaan. Ketua RW dan ketua RT berperan sebagai fasilitator utama dalam memobilisasi masyarakat dan memberikan dukungan administratif untuk kelancaran kegiatan. Tim kader Posbindu memiliki peran strategis sebagai perpanjangan tangan program dalam menyebarkan informasi dan memantau keberlanjutan program di lapangan.

Mitra lokal ini tidak hanya berperan sebagai pendukung kegiatan, tetapi juga sebagai agen perubahan yang akan melanjutkan upaya edukasi setelah program selesai dilaksanakan. Keterlibatan mereka dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program memastikan bahwa kegiatan ini sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masyarakat setempat (Israel et al., 2012).

Koordinasi dengan mitra dilakukan melalui pertemuan rutin dan komunikasi berkelanjutan untuk memastikan sinkronisasi dalam pelaksanaan program. Dukungan mitra mencakup penyediaan fasilitas, bantuan mobilisasi peserta, dan komitmen untuk melanjutkan program edukasi dalam jangka panjang.

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No	Agenda Kegiatan	Mei 2025		Juni 2025		Juli 2025	
		1-2	3-4	1-2	3-4	1-2	3-4
1	Menyusun Proposal	✓					
2	Mengurus Izin Pengmas	✓					
3	Melaksanakan Kegiatan Pengmas		✓				
4	Membuat Laporan Kegiatan			✓			

5	Proses Penerbitan Jurnal Pengmas				✓	✓	
6	Laporan Akhir						✓

Jadwal pelaksanaan kegiatan dirancang secara sistematis untuk memastikan setiap tahapan dapat dilaksanakan dengan optimal. Fase persiapan dilakukan pada minggu pertama dan kedua bulan Mei 2025, meliputi finalisasi proposal dan pengurusan izin pelaksanaan. Kegiatan utama dijadwalkan pada minggu ketiga bulan Mei 2025, memberikan waktu yang cukup untuk persiapan teknis dan koordinasi dengan mitra.

Evaluasi Pelaksanaan Program

Evaluasi program dilakukan melalui pendekatan komprehensif yang mencakup evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan berlangsung untuk memastikan bahwa semua komponen program berjalan sesuai dengan rencana. Aspek yang dievaluasi meliputi jumlah peserta yang hadir, kelengkapan media edukasi (leaflet, poster, banner), tingkat partisipasi aktif peserta dalam sesi tanya jawab dan diskusi, serta keterlibatan mitra dalam mendukung pelaksanaan kegiatan.

Evaluasi hasil dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner sederhana yang dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang pola makan sehat dan risiko diabetes melitus. Instrumen evaluasi ini dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip penilaian pendidikan kesehatan yang valid dan reliabel (Kirkpatrick & Kirkpatrick, 2006). Analisis hasil evaluasi akan memberikan gambaran objektif tentang efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat.

Keberlanjutan Program

Keberlanjutan program merupakan aspek krusial yang telah dirancang sejak awal perencanaan kegiatan. Strategi keberlanjutan meliputi pemberdayaan kader Posbindu sebagai educator lokal yang akan melanjutkan kegiatan edukasi secara berkala. Kader yang telah dilatih akan menjadi agen perubahan dalam masyarakat, memberikan konseling dan edukasi berkelanjutan kepada warga tentang pencegahan diabetes melitus.

Program ini juga dirancang untuk terintegrasi dengan kegiatan rutin Posbindu, sehingga materi edukasi tentang pola makan sehat dapat disampaikan secara konsisten dalam setiap pertemuan. Dokumentasi lengkap program, termasuk materi edukasi dan panduan pelaksanaan, akan diserahkan kepada mitra lokal untuk memfasilitasi replikasi program di masa mendatang.

Anggaran dan Sumber Daya

Tabel 2. Rencana Anggaran Biaya

No	Uraian	Satuan	Harga Satuan	Jumlah (Rp.)
1	Snack	50	10.000	500.000
2	Doorprize	3	30.000	90.000
3	Banner	1	40.000	40.000

4	Leaflet	50	1.000	50.000
5	ATK (Print proposal dan laporan)	2	50.000	100.000
6	Terbit Jurnal	1	1.000.000	1.000.000
Total				1.780.000

Rencana anggaran disusun berdasarkan prinsip efisiensi dan efektivitas, dengan mempertimbangkan kebutuhan minimal untuk mencapai tujuan program. Alokasi anggaran terbesar diarahkan untuk publikasi jurnal sebagai bentuk diseminasi hasil program kepada komunitas akademik dan praktisi kesehatan yang lebih luas.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Gerakan Masyarakat Sadar Gula: Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Melalui Pola Makan Sehat" telah dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2025 di Posbindu Dukuh 3A, Kelurahan Sepatan, Kabupaten Tangerang. Implementasi kegiatan ini melibatkan 30 orang peserta yang terdiri dari 27 orang perempuan dan 3 laki-laki dengan rentang usia mayoritas di atas 30 tahun. Komposisi peserta ini menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa dan lansia memiliki kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya pencegahan diabetes melitus, sejalan dengan penelitian (Widayanti et al., 2019) yang menyebutkan bahwa prevalensi diabetes melitus meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada kelompok usia di atas 30 tahun.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengisian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang pola makan sehat dalam pencegahan diabetes melitus. Tahap selanjutnya adalah penyampaian edukasi kesehatan melalui metode ceramah interaktif dengan dukungan media leaflet yang telah disiapkan khusus untuk kegiatan ini. Pemilihan metode ceramah interaktif didasarkan pada pertimbangan bahwa metode ini memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara penyuluh dan peserta, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan partisipasi aktif peserta. Hal ini sejalan dengan pendapat (Notoatmodjo, 2018) yang menyatakan bahwa metode edukasi yang interaktif lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku kesehatan dibandingkan metode ceramah konvensional.

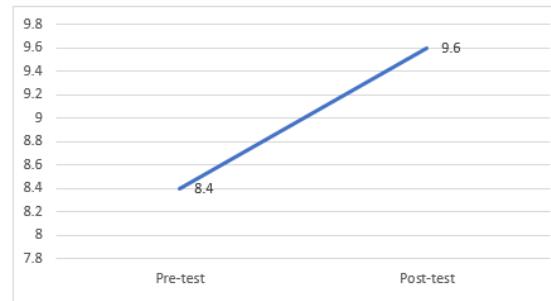
Setelah sesi edukasi selesai, dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) oleh tim pelaksana untuk memberikan gambaran kondisi kesehatan peserta secara langsung. Pemeriksaan ini memberikan nilai tambah bagi peserta karena mereka dapat mengetahui kondisi gula darah mereka secara real-time, yang dapat menjadi motivasi untuk menerapkan pola makan sehat. Menurut (Soegondo et al., 2020), pemeriksaan gula darah rutin merupakan salah satu upaya

deteksi dini yang efektif dalam pencegahan komplikasi diabetes melitus.

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan melalui pemberian post-test kepada seluruh peserta setelah kegiatan edukasi selesai. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan, sebagaimana terlihat pada data yang disajikan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 3. Nilai Pre-test dan Post-Test Peserta

Nama	Nilai Pre-test	Nilai Post-test
Ny. D	7	9
Ny. N	6	10
Ny. S	10	10
Ny. I	9	10
Ny. E	7	10
Ny. S	10	10
Ny. A	10	10
Ny. J	10	10
Ny. N	9	10
Ny. T	10	10
Ny. P	4	8
Ny. E	10	10
Ny. H	6	9
Ny. R	10	10
Ny. S	5	8
Ny. N	6	9
Ny. N	10	10
Ny. C	10	10
Ny. H	10	10
Ny. M	5	8
Ny. M	5	8
Ny. U	5	9
Ny. M	8	9
Ny. S	10	10
Tn. M	10	10
Tn. T	10	10
Ny. B	10	10
Ny. R	10	10
Tn. S	10	10
Ny. A	10	10



Grafik 1. Nilai Rata-rata Pre-test dan Post-test Peserta

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan atau mempertahankan nilai maksimal. Peningkatan nilai rata-rata dari pre-test ke post-test dengan nilai rata-rata pre-test 8,4 dan nilai rata-rata post-test 9,6 menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait pola makan sehat untuk mencegah diabetes melitus. Hasil ini sejalan dengan pendapat (Raingruber, 2014) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan dengan pendekatan interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan mempengaruhi perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Peningkatan pengetahuan sebesar 14,3% ini menunjukkan efektivitas metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

Analisis lebih mendalam terhadap hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta dengan nilai pre-test terendah (4 dan 5) mengalami peningkatan yang paling signifikan, dengan rata-rata peningkatan 3-4 poin. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi sangat bermanfaat bagi peserta yang memiliki pengetahuan awal rendah tentang pola makan sehat untuk pencegahan diabetes melitus. Sementara itu, peserta yang sudah memiliki pengetahuan baik (nilai 9-10) dapat mempertahankan atau meningkatkan pemahaman mereka. Temuan ini konsisten dengan teori pembelajaran orang dewasa yang dikemukakan oleh (Knowles et al., 2020), bahwa pembelajaran pada orang dewasa lebih efektif ketika materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan dan pengalaman mereka.

Efektivitas kegiatan ini juga didukung oleh pemilihan metode dan media yang tepat. Edukasi yang disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, didukung media visual berupa leaflet, serta metode ceramah dan tanya jawab, terbukti efektif. Ini didukung oleh (Asniar et al., 2020) yang menyebutkan bahwa keberhasilan pendidikan kesehatan sangat dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan, terutama ketika disampaikan secara komunikatif dan visual kepada masyarakat awam. Penggunaan leaflet sebagai media pendukung memberikan keuntungan karena peserta dapat membawa pulang informasi tersebut dan membacanya kembali di rumah, sehingga memperkuat retensi pengetahuan yang telah diperoleh.

Partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap topik yang dibahas. Sesi diskusi dan tanya jawab berlangsung dengan dinamis, dimana peserta aktif mengajukan pertanyaan terkait pola makan sehat, jenis makanan yang harus dihindari, dan cara praktis menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme peserta dalam sesi diskusi serta kehadiran yang memenuhi target juga menunjukkan partisipasi aktif masyarakat. Menurut (Green dan Kreuter dalam Susilowati, 2016), keberhasilan promosi kesehatan dipengaruhi oleh kombinasi faktor edukasi, partisipasi masyarakat, serta dukungan lingkungan sosial.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong kesadaran peserta terhadap pentingnya pemeriksaan gula darah secara rutin, terutama bagi mereka yang memiliki faktor risiko. Evaluasi hasil GDS yang dilakukan turut memberikan gambaran awal tentang kondisi kesehatan peserta. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa beberapa peserta memiliki kadar gula darah yang perlu dipantau lebih lanjut, sehingga mereka disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Putra et al., 2021)

yang menyebutkan bahwa deteksi dini melalui pemeriksaan gula darah dapat mencegah progresivitas diabetes melitus dan komplikasinya.

Implementasi kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan diabetes melitus melalui pola makan sehat. Peserta menunjukkan komitmen untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan menyebarluaskan informasi kepada keluarga serta lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan konsep ripple effect dalam promosi kesehatan yang dikemukakan oleh (Bartholomew et al., 2016), dimana satu individu yang mendapat edukasi kesehatan dapat menjadi agen perubahan bagi lingkungan sekitarnya.

Kegiatan ditutup dengan pembagian doorprize kepada peserta yang aktif dalam sesi diskusi sebagai bentuk apresiasi dan motivasi. Pemberian penghargaan ini terbukti meningkatkan partisipasi aktif peserta dan menciptakan suasana yang lebih menyenangkan. Menurut (Skinner dan Santrock, 2019), pemberian reinforcement positif dapat meningkatkan motivasi belajar dan partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran.

Evaluasi keseluruhan kegiatan menunjukkan bahwa tujuan yang telah ditetapkan tercapai dengan baik. Peningkatan pengetahuan peserta tentang pola makan sehat untuk pencegahan diabetes melitus, peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pemeriksaan gula darah rutin, serta komitmen untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh merupakan indikator keberhasilan kegiatan ini. Hasil ini memberikan kontribusi positif terhadap upaya pencegahan diabetes melitus di tingkat komunitas, khususnya di wilayah Posbindu Dukuh 3A, Kelurahan Sepatan, Kabupaten Tangerang.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh kerjasama yang baik antara tim pelaksana dengan petugas Posbindu setempat, serta dukungan dari tokoh masyarakat dan kader kesehatan. Kolaborasi ini menciptakan lingkungan yang kondusif untuk berlangsungnya kegiatan edukasi kesehatan dan memastikan keberlanjutan program pencegahan diabetes melitus di tingkat komunitas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Handayani et al., 2020) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dan kerjasama lintas sektor merupakan faktor penting dalam keberhasilan program promosi kesehatan masyarakat.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh kerjasama yang baik antara tim pelaksana dengan petugas Posbindu setempat, serta dukungan dari tokoh masyarakat dan kader kesehatan. Kolaborasi ini menciptakan lingkungan yang kondusif untuk berlangsungnya kegiatan edukasi kesehatan dan memastikan keberlanjutan program pencegahan diabetes melitus di tingkat komunitas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Handayani et al., 2020) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dan

kerjasama lintas sektor merupakan faktor penting dalam keberhasilan program promosi kesehatan masyarakat.

Pentingnya kolaborasi multipihak dalam program kesehatan masyarakat tidak dapat dipandang sebelah mata, terutama dalam konteks pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang melibatkan berbagai stakeholder memiliki dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan intervensi yang dilakukan secara terisolasi. Dalam konteks ini, peran Posbindu sebagai garda terdepan dalam sistem kesehatan masyarakat menjadi sangat strategis karena mereka memiliki pemahaman mendalam tentang karakteristik dan kebutuhan spesifik komunitas lokal.

Tokoh masyarakat dan kader kesehatan berperan sebagai katalisator dalam proses transformasi perilaku kesehatan masyarakat. Mereka tidak hanya berfungsi sebagai opinion leader yang dapat mempengaruhi persepsi dan sikap masyarakat, tetapi juga sebagai jembatan komunikasi yang efektif antara tenaga kesehatan profesional dengan masyarakat awam. Keberadaan mereka membantu mengatasi barrier komunikasi yang sering menjadi hambatan dalam penyampaian informasi kesehatan, terutama terkait dengan perbedaan latar belakang pendidikan dan budaya.

Aspek keberlanjutan program menjadi indikator krusial dalam menilai efektivitas jangka panjang dari intervensi kesehatan masyarakat. Program yang hanya bersifat temporer atau sporadis cenderung menghasilkan dampak yang terbatas dan tidak berkelanjutan. Sebaliknya, program yang terintegrasi dengan sistem kesehatan yang sudah ada dan mendapat dukungan penuh dari berbagai pihak memiliki peluang yang lebih besar untuk memberikan manfaat jangka panjang. Dalam hal ini, kolaborasi dengan Posbindu dan kader kesehatan memungkinkan program pencegahan diabetes melitus untuk terus berjalan bahkan setelah fase implementasi awal berakhir.

Dinamika sosial dalam komunitas juga memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan program kesehatan. Masyarakat Indonesia yang masih menghargai hierarki sosial dan menghormati tokoh-tokoh masyarakat membuat endorsement dari para pemimpin informal menjadi sangat berharga. Ketika tokoh masyarakat secara aktif mendukung dan berpartisipasi dalam program kesehatan, hal ini menciptakan efek domino yang positif di mana anggota masyarakat lainnya akan lebih termotivasi untuk mengikuti dan terlibat dalam program tersebut.

Dari perspektif implementasi kebijakan kesehatan, kolaborasi lintas sektor mencerminkan prinsip-prinsip good governance

dalam penyelenggaraan pelayanan publik. Transparansi, akuntabilitas, dan partisipasi masyarakat menjadi pilar-pilar utama yang mendukung efektivitas program. Keterlibatan aktif berbagai pihak juga memungkinkan identifikasi masalah dan solusi yang lebih komprehensif, karena setiap stakeholder membawa perspektif dan keahlian yang berbeda namun saling melengkapi.

Aspek capacity building juga menjadi outcome yang tidak kalah penting dari kolaborasi ini. Melalui kerjasama dengan tim pelaksana, petugas Posbindu dan kader kesehatan mendapat kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam pengelolaan program pencegahan diabetes melitus. Transfer knowledge yang terjadi dalam proses kolaborasi ini menciptakan multiplier effect yang dapat memperluas jangkauan dan dampak program di masa mendatang.

Evaluasi terhadap model kolaborasi ini juga penting untuk dilakukan secara berkala guna memastikan bahwa sinergi yang tercipta tetap optimal. Feedback mechanism yang baik memungkinkan identifikasi area-area yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan, sehingga program dapat terus berkembang dan beradaptasi dengan kebutuhan komunitas yang dinamis. Dokumentasi yang baik terhadap best practices yang muncul dari kolaborasi ini juga dapat menjadi referensi berharga untuk replikasi program di komunitas lain.

Dalam konteks yang lebih luas, keberhasilan kolaborasi ini dapat menjadi model untuk pengembangan program kesehatan masyarakat lainnya. Pendekatan partisipatif yang melibatkan berbagai stakeholder tidak hanya meningkatkan efektivitas program, tetapi juga memperkuat sistem kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan visi Indonesia Sehat 2030 yang menekankan pentingnya pendekatan komprehensif dan kolaboratif dalam mencapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal.

Implikasi dari kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus. Peningkatan pengetahuan yang signifikan dari pre-test ke post-test membuktikan efektivitas metode ceramah interaktif yang didukung media leaflet dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa masyarakat memiliki antusiasme yang tinggi terhadap program-program kesehatan yang memberikan manfaat langsung bagi kehidupan mereka.

Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran orang dewasa (andragogi) yang menekankan bahwa pembelajaran akan lebih efektif ketika materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan dan pengalaman hidup peserta. Dalam konteks edukasi kesehatan diabetes melitus,

masyarakat cenderung lebih termotivasi untuk belajar karena diabetes merupakan masalah kesehatan yang nyata dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara langsung. Pendekatan ceramah interaktif yang digunakan memungkinkan terjadinya dialog dua arah antara penyuluhan dan peserta, sehingga informasi yang disampaikan tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga dapat disesuaikan dengan konteks kehidupan sehari-hari masyarakat.

Penggunaan media leaflet sebagai alat bantu visual terbukti memperkuat proses pembelajaran karena mengakomodasi berbagai gaya belajar peserta. Sebagian peserta mungkin lebih mudah memahami informasi melalui pendengaran (auditori), sementara yang lain lebih responsif terhadap informasi visual. Kombinasi ceramah dan media cetak menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih komprehensif dan meningkatkan retensi informasi. Leaflet juga berfungsi sebagai pengingat yang dapat dibawa pulang, memungkinkan peserta untuk mengulang kembali informasi yang telah diperoleh dan berbagi dengan keluarga di rumah.

Signifikansi peningkatan pengetahuan dari pre-test ke post-test tidak hanya menunjukkan efektivitas metode yang digunakan, tetapi juga mengindikasikan bahwa masyarakat memiliki kapasitas yang baik untuk menyerap dan memproses informasi kesehatan ketika disampaikan dengan cara yang tepat. Hal ini membuka peluang untuk pengembangan program-program edukasi kesehatan yang lebih sistematis dan berkelanjutan di masa mendatang. Peningkatan pengetahuan yang terukur juga menjadi indikator awal bahwa program ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam perubahan perilaku kesehatan masyarakat.

Antusiasme tinggi yang ditunjukkan masyarakat mencerminkan kebutuhan yang mendesak akan informasi kesehatan yang akurat dan mudah dipahami. Dalam era informasi digital saat ini, masyarakat sering kali dihadapkan pada berbagai informasi kesehatan yang tidak selalu akurat atau bahkan menyesatkan. Kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional memberikan kepastian akan kredibilitas informasi yang diterima, sehingga masyarakat merasa lebih percaya dan termotivasi untuk mengikuti program tersebut.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya pendekatan preventif dalam penanganan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus. Investasi dalam edukasi kesehatan terbukti lebih cost-effective dibandingkan dengan biaya pengobatan penyakit yang sudah berkembang. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan diabetes dapat mengurangi

prevalensi penyakit ini di masa mendatang, yang pada akhirnya akan mengurangi beban sistem kesehatan dan meningkatkan produktivitas masyarakat secara keseluruhan.

Keberhasilan program ini juga menggarisbawahi pentingnya kolaborasi antara tenaga kesehatan dengan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif. Keterlibatan aktif masyarakat dalam diskusi dan tanya jawab selama kegiatan menunjukkan bahwa mereka tidak hanya pasif menerima informasi, tetapi juga aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini menciptakan rasa kepemilikan terhadap program kesehatan dan meningkatkan kemungkinan implementasi pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Implikasi jangka panjang dari kegiatan ini adalah terbentuknya masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit. Ketika pengetahuan yang diperoleh diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dapat terjadi perubahan perilaku yang berkelanjutan seperti perbaikan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pemantauan kesehatan secara rutin. Perubahan perilaku ini tidak hanya berdampak pada individu yang mengikuti program, tetapi juga dapat menyebar ke keluarga dan komunitas yang lebih luas melalui efek ripple.

Selain itu, kegiatan ini juga dapat menjadi model untuk pengembangan program edukasi kesehatan serupa pada topik-topik kesehatan lainnya. Metode ceramah interaktif yang didukung media visual terbukti efektif dan dapat diadaptasi untuk berbagai kondisi kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, atau kanker. Standardisasi pendekatan ini dapat meningkatkan kualitas dan konsistensi program-program edukasi kesehatan di berbagai tingkat pelayanan kesehatan.

Keberhasilan program ini juga memberikan pembelajaran berharga tentang pentingnya memahami karakteristik dan kebutuhan target audience sebelum merancang program edukasi. Pemilihan waktu, tempat, dan metode yang tepat berkontribusi signifikan terhadap efektivitas program. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan tidak dapat menggunakan pendekatan one-size-fits-all, melainkan harus disesuaikan dengan konteks lokal dan karakteristik masyarakat setempat.

Dari segi keberlanjutan program, antusiasme masyarakat yang tinggi dapat menjadi modal dasar untuk mengembangkan program-program lanjutan yang lebih komprehensif. Misalnya, dapat dilakukan program pemantauan berkala, pembentukan kelompok pendukung (support group), atau pelatihan kader kesehatan masyarakat yang dapat melanjutkan upaya edukasi di tingkat komunitas. Hal ini akan menciptakan sistem dukungan yang berkelanjutan dan memperkuat dampak positif dari program edukasi kesehatan yang telah dilakukan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Gerakan Masyarakat Sadar Gula: Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Melalui Pola Makan Sehat" yang dilaksanakan di Posbindu Dukuh 3A Kelurahan Sepatan Kabupaten Tangerang telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Program ini efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus melalui pola makan sehat, terbukti dari peningkatan nilai rata-rata peserta dari 8,4 pada pre-test menjadi 9,6 pada post-test atau mengalami peningkatan sebesar 14,3%. Metode ceramah interaktif yang didukung media leaflet terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat, dengan partisipasi aktif dari 30 peserta yang terdiri dari 27 perempuan dan 3 laki-laki. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan gula darah secara rutin sebagai upaya deteksi dini diabetes melitus. Kolaborasi yang baik antara tim pelaksana dengan petugas Posbindu, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk berlangsungnya program edukasi kesehatan yang berkelanjutan.

SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi dan pembahasan yang telah dilakukan, disarankan untuk melakukan kegiatan edukasi kesehatan serupa secara berkala dengan interval waktu yang teratur guna mempertahankan dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus. Program ini perlu diperluas ke Posbindu lainnya di wilayah Kabupaten Tangerang dengan melibatkan lebih banyak kader kesehatan sebagai agen perubahan di tingkat komunitas. Pengembangan media edukasi yang lebih beragam seperti video edukatif dan aplikasi mobile dapat meningkatkan daya tarik dan efektivitas penyampaian informasi kesehatan. Integrasi program ini dengan kegiatan rutin Posbindu akan memastikan keberlanjutan edukasi kesehatan dalam jangka panjang. Perlu dilakukan evaluasi dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat untuk mencegah diabetes melitus. Kerjasama dengan instansi terkait seperti Dinas Kesehatan dan Puskesmas setempat perlu diperkuat untuk mendukung implementasi program pencegahan diabetes melitus yang lebih komprehensif dan

berkelanjutan.

5. REFERENSI

- American Diabetes Association. (2020). Standards of medical care in diabetes—2020. *Diabetes Care*, 43(Supplement 1), S1–S212. [https://doi.org/10.2337/diacare.29.02.06.dc05-1593](https://doi.org/10.2337/diacare.29.02.06/dc05-1593)
- Asniar, A., Nurmaya, A., & Sarjana, W. (2020). Efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan ibu tentang stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 45–52.
- Bartholomew, L. K., Markham, C. M., Ruiter, R. A., Fernández, M. E., Kok, G., & Parcel, G. S. (2016). Planning health promotion programs: An intervention mapping approach. In *Jossey-Bass*.
- Bastable, S. B. (2019). Nurse as educator: Principles of teaching and learning for nursing practice. In *Jones & Bartlett Learning*.
- Coulter, A., Entwistle, V. A., Eccles, A., Ryan, S., Shepperd, S., & Perera, R. (2013). Personalised care planning for adults with chronic or long-term health conditions. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010523>
- Dinkes Kesehatan Provinsi Banten. (2021). Profil kesehatan Provinsi Banten tahun 2021. *Dinas Kesehatan Provinsi Banten*.
- Franz, M. J., MacLeod, J., Evert, A., Brown, C., Gradwell, E., Handu, D., Reppert, A., & Robinson, M. (2017). Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Systematic Review of Evidence for Medical Nutrition Therapy Effectiveness and Recommendations for Integration into the Nutrition Care Process. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(10), 1659–1679. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.03.022>
- Funnell, M. M., Brown, T. L., Childs, B. P., Haas, L. B., Hosey, G. M., Jensen, B., Maryniuk, M., Peyrot, M., Piette, J. D., Reader, D., Siminerio, L. M., Weinger, K., & Weiss, M. A. (2012). National standards for diabetes self-management education. *Diabetes Care*, 35(1), 101–108. <https://doi.org/10.2337/dc12-s101>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). Health program planning: An educational and ecological approach. In *McGraw-Hill*.
- Handayani, S., Kusuma, A. P., & Wijaya, M. (2020). Dukungan sosial dalam program promosi kesehatan masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 23–30.
- International Diabetes Federation. (2021). IDF Diabetes Atlas 10th Edition. In *Brussels: International Diabetes Federation*.
- Israel, B. A., Eng, E., Schulz, A. J., & Parker, E. A. (2012). Methods for community-based participatory research for health. In *John Wiley*

- & Sons.
- Kemenkes RI. (2019). Pedoman umum program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kirkpatrick, D., & Kirkpatrick, J. (2006). Evaluating training programs: The four levels. In *Berrett-Koehler Publishers*.
- Knowles, M. S., Holton, E. f., & Swanson, R. A. (2020). The adult learner: A neglected species. In *Gulf Professional Publishing*.
- Mayer, R. E. (2014). Multimedia learning. In *Cambridge University Press*.
- Minkler, M., & Wallerstein, N. (2012). Community-based participatory research for health: From process to outcomes. In *John Wiley & Sons*.
- Norris, S. L., Schmid, C., Lau, J., Engelgau, M., & Smith, S. (2002). Self-Management Education for Adults With Type 2 Diabetes A meta-analysis of the effect on glycemic control. *Diabetes Care*, 25(7), 1159–1171.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. In *Rineka Cipta*.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. https://doi.org/10.1007/978-3-030-83469-2_19
- Powers, M. A., Bardsley, J., Cypress, M., Duker, P., Funnell, M. M., Fischl, A. H., & Vivian, E. (2017). Diabetes self-management education and support in type 2 diabetes: a joint position statement of the American Diabetes Association, the American Association of Diabetes Educators, and the Academy of Nutrition and Dietetics. *Diabetes Care*, 40(12), 1672–1682.
- Putra, D. A., Sari, N. M., & Rahman, A. (2021). Deteksi dini diabetes melitus melalui pemeriksaan gula darah pada masyarakat dewasa. *Indonesian Journal of Community Health*, 9(3), 112–119.
- Raingruber, B. (2014). Contemporary health promotion in nursing practice. In *Jones & Bartlett Learning*.
- Saeedi, P., Petersohn, I., Salpea, P., Malanda, B., Karuranga, S., Unwin, N., Colagiuri, S., Guariguata, L., Motala, A. A., Ogurtsova, K., Shaw, J. E., Bright, D., & Williams, R. (2019). Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 157, 107843. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107843>
- Santrck, J. W. (2019). Educational psychology. In *McGraw-Hill Education*.
- Soegondo, S., Soewondo, P., & Subekti, I. (2013). Penatalaksanaan diabetes melitus terpadu. *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Soegondo, S., Soewondo, P., & Subekti, I. (2020). Penatalaksanaan diabetes melitus terpadu. In *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.
- Susilowati, D. (2016). Promosi kesehatan masyarakat: Teori dan aplikasi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 11(2), 78–85.
- Tuomilehto, J., Lindstrom, J., Eriksson, J. G., Valle, T. T., Hamalainen, H., Ilanne-Parikka, P., Keinanen-Kiukaaniemi, S., Laakso, M., Louheranta, A., Rastas, M., Salminen, V., & Uusitupa, M. (2001). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *The New England Journal of Medicine*, 344(18), 1343–1350.
- Whiting, D. R., Guariguata, L., Weil, C., & Shaw, J. (2011). IDF Diabetes Atlas: Global estimates of the prevalence of diabetes for 2011 and 2030. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 94(3), 311–321. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2011.10.029>
- WHO. (2021). Fact Sheet of Diabetes. *Department of Sustainable Development and Healthy Environments - World Health Organization*.
- Widayanti, R., Putri, A. S., & Maharani, D. (2019). Prevalensi diabetes melitus berdasarkan kelompok usia di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 34–41.
- Zheng, Y., Ley, S. H., & Hu, F. B. (2018). Global aetiology and epidemiology of type 2 diabetes mellitus and its complications. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(2), 88–98. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2017.151>

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

