

Edukasi Pola Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Mellitus pada Masyarakat Dusun 7 Mutun Kabupaten Pesawaran

Health Education on Healthy Lifestyle as an Effort to Prevent and Control Diabetes Mellitus in Dusun 7 Mutun, Pesawaran Regency

Rudi Winarno^{1*}, Nida Nafisah¹, Okva Hikmah K¹, Meri Andani¹, M. Almatin Zubi S¹, Devita Aulia¹, Ajeng Dyah Kumala¹, Salsa Anastasya Amartya¹, Putri Melinda Sari¹, Sixnola Dina L¹, Mario Orlando¹, Ariyansah¹, Tuwiyuhono¹

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati, Lampung, Indonesia

Kata Kunci : Diabetes Mellitus, edukasi kesehatan, keperawatan komunitas, promosi kesehatan, pola hidup sehat	ABSTRAK Pendahuluan: Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat dan terus mengalami peningkatan setiap tahun. Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan komunitas di Dusun 7 Mutun Desa Sukajaya Lempasing kecamatan Teluk Pandan kabupaten Pesawaran, ditemukan bahwa Diabetes Mellitus merupakan penyakit terbanyak yang diderita masyarakat dengan persentase sebesar 44,1%. Tingginya angka kejadian tersebut dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai penyebab, faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaan pola hidup sehat terkait Diabetes Mellitus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian Diabetes Mellitus melalui edukasi kesehatan. Metode : pendekatan <i>Community Development</i> yang meliputi tahap identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 01–21 April 2025 di Dusun 7 Mutun Kabupaten Pesawaran. Materi yang diberikan meliputi pengenalan Diabetes Mellitus, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan berkala, serta pencegahan komplikasi. Hasil : peningkatan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan Diabetes Mellitus. Masyarakat juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Kesimpulan: Edukasi kesehatan menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat serta mendukung pengendalian penyakit tidak menular di tingkat komunitas.
Kata Kunci : Diabetes Mellitus; Health Education; Community Nursing; Health Promotion; Healthy Lifestyle	ABSTRACT Introduction: Diabetes Mellitus (DM) is a non-communicable disease that poses a public health challenge, with its prevalence continuing to rise annually. A community nursing assessment conducted in Hamlet 7 (Dusun 7) Mutun, Sukajaya Lempasing Village, Teluk Pandan District, Pesawaran Regency, revealed that DM was the most common disease among the local population, affecting 44.1% of residents. This high prevalence is attributed to the community's limited knowledge regarding the causes, risk factors, prevention, and healthy lifestyle management associated with DM. This community service initiative aimed to enhance public knowledge and awareness regarding DM prevention and control through health education. Methods: A community development approach was employed, comprising stages of problem identification, planning, implementation of health education sessions, interactive discussions, and evaluation. The activities took place from April 1 to April 21, 2025, in Hamlet 7 Mutun, Pesawaran Regency. The educational content covered an introduction to DM, dietary management, physical activity, regular health screenings, and the prevention of complications. Results: There was an improvement in the community's understanding of DM risk factors and prevention strategies. Residents also demonstrated high enthusiasm throughout the activities.

Conclusion: *Health education serves as an effective promotive and preventive measure to foster healthy lifestyle behaviors and support the control of non-communicable diseases at the community level.*

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima
All rights reserved

Corresponding Author:

Rudi Winarno

Email: rudiwinarno02@gmail.com

Article history

Received date : 23 Juni 2026

Revised date : 01 Juli 2026

Accepted date : 21 Jul 2026

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang terus mengalami peningkatan baik di tingkat global maupun nasional. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa PTM berkontribusi terhadap lebih dari 74% kematian di dunia, dengan Diabetes Mellitus (DM) menjadi salah satu penyakit yang mengalami peningkatan signifikan setiap tahunnya. Diabetes Mellitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Apabila tidak dikelola dengan baik, DM dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti penyakit kardiovaskular, gangguan ginjal, neuropati, retinopati, hingga kematian.

Peningkatan kasus Diabetes Mellitus di Indonesia dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat, rendahnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, serta kurangnya pengetahuan mengenai faktor risiko dan pencegahan penyakit. Kondisi tersebut menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan kepada masyarakat.

Dusun 7 Mutun merupakan salah satu dusun yang berada di Desa Sukajaya Lempasing Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung. Wilayah ini berada di kawasan pesisir dengan mayoritas penduduk bekerja sebagai nelayan. Hasil pengkajian keperawatan komunitas menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat berada pada usia produktif dan memiliki tingkat pendidikan yang didominasi lulusan Sekolah Dasar. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat pemahaman masyarakat terhadap informasi kesehatan.

Berdasarkan hasil survei komunitas ditemukan bahwa penyakit terbanyak di Dusun 7 Mutun adalah Diabetes Mellitus sebesar 44,1%, diikuti hipertensi sebesar 32,8%, malaria sebesar 19,0%, ISPA sebesar 3,6%, dan dispepsia sebesar 0,5%. Selain itu ditemukan bahwa masih terdapat 57,9% masyarakat yang belum melakukan olahraga

secara rutin dan 57% masyarakat belum memahami pengelolaan nutrisi yang tepat untuk mencegah maupun mengendalikan Diabetes Mellitus. Hasil analisis prioritas masalah menunjukkan bahwa Diabetes Mellitus menjadi masalah kesehatan utama yang memerlukan intervensi segera melalui kegiatan promosi kesehatan.

Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai Diabetes Mellitus sangat penting dilakukan untuk mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian Diabetes Mellitus sebagai bentuk implementasi asuhan keperawatan komunitas.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian Diabetes Mellitus melalui penerapan pola hidup sehat.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terintegrasi dalam kegiatan praktik profesi ners yang dilaksanakan di Dusun 7 Mutun Desa Sukajaya Lempasing Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran pada tanggal 01–21 April 2025. Metode yang digunakan adalah Community Development yang menekankan partisipasi aktif masyarakat dalam mengenali dan menyelesaikan masalah kesehatan yang dihadapi.

Tahapan kegiatan meliputi:

1. Pengkajian komunitas melalui survei dan wawancara masyarakat.
2. Identifikasi dan penentuan prioritas masalah kesehatan.
3. Penyusunan materi edukasi Diabetes Mellitus.
4. Pelaksanaan penyuluhan kesehatan.
5. Diskusi interaktif dan tanya jawab.
6. Evaluasi pemahaman masyarakat.

Rangkaian kegiatan terekam dalam beberapa topik kegiatan berikut ini:

Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Kegiatan diawali dengan pelaksanaan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang melibatkan perangkat desa, kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta tim mahasiswa Profesi Ners Universitas Malahayati. Kegiatan ini bertujuan untuk memaparkan hasil pengkajian komunitas, mengidentifikasi masalah kesehatan yang ada di Dusun 7 Mutun, serta menentukan prioritas masalah yang akan ditangani bersama. Hasil musyawarah menunjukkan bahwa Diabetes Mellitus merupakan masalah

kesehatan prioritas yang memerlukan intervensi promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa

Kunjungan Rumah (Home Visit)

Sebagai tindak lanjut hasil musyawarah, dilakukan kunjungan rumah kepada masyarakat yang memiliki riwayat penyakit kronis, khususnya Diabetes Mellitus dan hipertensi. Kegiatan home visit bertujuan untuk melakukan pengkajian kondisi kesehatan, memberikan pendidikan kesehatan secara individual, serta meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam menjalankan pengobatan dan menerapkan pola hidup sehat. Selama kunjungan rumah, tim memberikan edukasi mengenai pengaturan pola makan, pentingnya aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, serta pemantauan kondisi kesehatan secara berkala. Pendekatan ini dinilai efektif karena memungkinkan komunikasi yang lebih intensif antara petugas kesehatan dan keluarga.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Kunjungan Rumah Pasien

Senam Bersama Masyarakat

Kegiatan senam bersama dilaksanakan sebagai bentuk implementasi promosi kesehatan untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Senam diikuti oleh berbagai kelompok usia dan mendapatkan respons yang sangat baik dari masyarakat. Aktivitas fisik secara teratur diketahui berperan penting dalam pengendalian kadar glukosa darah, menjaga kebugaran tubuh, serta mencegah terjadinya penyakit tidak menular. Kegiatan ini juga menjadi sarana memperlerat hubungan antara masyarakat, kader kesehatan, dan mahasiswa Profesi Ners sehingga mendukung keberlanjutan program kesehatan di lingkungan Dusun 7 Mutun.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Senam Bersama

Sosialisasi Imunisasi

Kegiatan sosialisasi imunisasi dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya imunisasi dalam mencegah penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi (PD3I). Kegiatan ini memberikan informasi mengenai jadwal imunisasi, manfaat imunisasi bagi bayi dan balita, serta pentingnya kelengkapan status imunisasi dasar. Masyarakat menunjukkan antusiasme yang baik selama kegiatan berlangsung dan aktif berpartisipasi dalam sesi diskusi serta tanya jawab.



Gambar 4. Kegiatan Sosialisasi Imunisasi kepada Masyarakat Dusun 7 Mutun.

Pemeriksaan Kesehatan Masyarakat

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan sebagai upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular pada masyarakat Dusun 7 Mutun. Pemeriksaan meliputi pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kadar gula darah, pengukuran berat badan, serta konsultasi kesehatan. Melalui kegiatan ini, masyarakat dapat mengetahui kondisi kesehatannya secara dini sehingga dapat melakukan tindakan pencegahan dan pengendalian penyakit secara lebih optimal. Selain itu, kegiatan pemeriksaan kesehatan juga menjadi sarana edukasi bagi masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mencegah komplikasi penyakit kronis, khususnya Diabetes Mellitus dan hipertensi.



Gambar 5. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan (Cek Kesehatan) Masyarakat Dusun 7 Mutun

Sasaran kegiatan adalah masyarakat Dusun 7 Mutun yang berjumlah sekitar 39 kepala keluarga sesuai data pengkajian komunitas. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati bekerja sama dengan perangkat dusun, kader kesehatan, dan masyarakat setempat. Media yang digunakan berupa leaflet, poster edukasi, dan presentasi penyuluhan kesehatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai Diabetes Mellitus. Pengetahuan yang baik merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku kesehatan. Masyarakat yang memahami faktor risiko dan komplikasi penyakit cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk menerapkan pola hidup sehat.

Temuan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan perilaku kesehatan. Melalui edukasi yang berkelanjutan, masyarakat diharapkan mampu menerapkan pola makan seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta mengendalikan faktor risiko Diabetes Mellitus.

Selain itu, dukungan kader kesehatan dan puskesmas sangat diperlukan untuk mempertahankan perubahan perilaku masyarakat. Kegiatan edukasi yang dilakukan secara berkala dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan angka kejadian Diabetes Mellitus dan penyakit tidak menular lainnya di masyarakat.

Tabel 1. Karakteristik Masyarakat Dusun 7 Mutun

Variabel	Hasil
Usia terbanyak	41–46 tahun
Pekerjaan utama	Nelayan (44,6%)
Pendidikan terbanyak	SD (52,3%)
Status ekonomi baik	75,4%
Hubungan sosial baik	74,9%
Psikologis baik	87,2%
Spiritual baik	83,6%

Berdasarkan hasil pengkajian, mayoritas masyarakat berada pada kelompok usia produktif dengan pekerjaan utama sebagai nelayan. Tingkat pendidikan yang relatif rendah menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi pemahaman masyarakat terhadap informasi kesehatan.

Tabel 2. Penyakit Terbanyak di Dusun 7 Mutun

Jenis Penyakit	Persentase
Diabetes Mellitus	44,1%
Hipertensi	32,8%
Malaria	19,0%
ISPA	3,6%
Dispepsia	0,5%

Data menunjukkan bahwa Diabetes Mellitus merupakan penyakit terbanyak yang ditemukan di masyarakat. Tingginya prevalensi DM didukung oleh rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pola hidup sehat serta masih rendahnya aktivitas fisik masyarakat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Diabetes Mellitus merupakan masalah kesehatan prioritas di Dusun 7 Mutun dengan prevalensi sebesar 44,1%. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pola hidup sehat dan pengelolaan Diabetes Mellitus menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian penyakit tersebut. Kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 01–21 April 2025 berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pengendalian Diabetes Mellitus. Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Beberapa saran yang dianjurkan: 1) Puskesmas Hanura sebagai pemangku wilayah perlu meningkatkan program edukasi penyakit tidak menular secara rutin. 2) Kader kesehatan perlu melakukan pendampingan kepada masyarakat terkait penerapan pola hidup sehat. 3) Masyarakat/penduduk dusun diharapkan meningkatkan aktivitas fisik, menjaga pola makan, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. 4) Kegiatan pengabdian serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung program GERMAS dan pencegahan penyakit tidak menular.

5. DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2024). Standards of Care in Diabetes 2024. *Diabetes Care*, 47(Suppl.1), S1–S350.
- Allender, J. A., Rector, C., & Warner, K. D. (2021). *Community and Public Health Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Nasional Penatalaksanaan Diabetes Mellitus*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pender, N. J. (2021). *Health Promotion in Nursing Practice*. New York: Pearson Education.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Elsevier.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2022). *Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community*. St. Louis: Elsevier.
- World Health Organization. (2024). *Noncommunicable Diseases Fact Sheet*. Geneva:

WHO.

World Health Organization. (2024). Diabetes Fact Sheet. Geneva: WHO.

American Diabetes Association. (2024). Standards of care in diabetes—2024.

Diabetes Care, 47(Suppl. 1), S1–S350. <https://doi.org/10.2337/dc24-SINT>

International Diabetes Federation. (2021). IDF Diabetes Atlas (10th ed.). Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman nasional pelayanan kedokteran tata laksana diabetes melitus tipe 2 dewasa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Notoatmodjo, S. (2020). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2021). Health promotion in nursing practice (8th ed.). New York: Pearson Education.

Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). Fundamentals of nursing (10th ed.). St. Louis: Elsevier.

Stanhope, M., & Lancaster, J. (2022). Public health nursing: Population-centered health care in the community (11th ed.). St. Louis: Elsevier.

World Health Organization. (2024). Diabetes. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

World Health Organization. (2023). Noncommunicable diseases: Key facts. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Aini, N., & Rahmawati, D. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan penderita diabetes melitus dalam pengendalian kadar gula darah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 112–119.

Fitriani, Y., Sari, M., & Utami, R. (2023). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang diabetes melitus. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 45–52.

Handayani, S., & Kusumawati, E. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(3), 185–192.

- Putri, N. A., & Wahyuni, S. (2022). Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan self-management penderita diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 6(2), 77–84.
- Yuliana, D., & Sari, R. P. (2023). Edukasi pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat pesisir. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 33–40.