

PENERAPAN POLA HIDUP SEHAT AGAR TERHINDAR DARI  
DIABETES DI RW 08 KELURAHAN CIWALEN  
KECAMATAN GARUT KOTA

Nina Sumarni<sup>1</sup>, Udin Rosidin<sup>2\*</sup>, Witdiawati<sup>3</sup>, Iwan Shalahuddin<sup>4</sup>,  
Dadang Purnama<sup>5</sup>, Rohmahalia M Noor<sup>6</sup>, Nida Luthfiyani<sup>7</sup>

<sup>1-5</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran  
<sup>6-7</sup>Puskesmas Guntur Garut, Jawa Barat

Email Korespondensi: udin.rosidin@unpad.ac.id

Disubmit: 13 November 2023

Diterima: 09 Desember 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.12981>

### ABSTRAK

Diabetes seringkali dikaitkan dengan faktor genetik serta gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Perubahan gaya hidup, seperti berolahraga secara teratur dan menjaga pola makan yang sehat, sangat penting untuk mengobati diabetes. Berbagai upaya pencegahan telah dipublikasikan, dipromosikan, dan direkomendasikan oleh berbagai ahli kesehatan, termasuk kampanye kesadaran masyarakat tentang tes gula darah dan edukasi tentang pentingnya gaya hidup sehat. Mengikuti kebiasaan hidup yang sehat dapat membantu mengurangi kemungkinan terkena diabetes. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan edukasi pada masyarakat rw 08 tentang penerapan pola hidup sehat untuk mencegah diabetes. Elemen dasar penatalaksanaan diabetes adalah transformasi gaya hidup, seperti mengikuti diet sehat dan berolahraga secara teratur, termasuk kampanye kesadaran masyarakat tentang tes gula darah dan edukasi tentang pentingnya gaya hidup sehat dapat membantu mengurangi risiko terkena diabetes. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah metode praktek pemeriksaan gula darah dan edukasi. Hasil Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini adalah sebanyak 39 orang. Sebelum dilakukan edukasi dilakukan pre- test dengan skor rata rata nilai 65,3. Setelah dilakukan pemeriksaan gula darah dan edukasi maka dilakukan lagi post-test dimana hasil skor rata rata adalah 90,6. Kesimpulan Terdapat peningkatan pengetahuan sesudah diberikan edukasi sebesar (35,3 poin). Terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi tentang penerapan pola hidup sehat agar terhindar dari diabetes.

**Kata Kunci:** Diabetes, Penerapan, Pola Hidup Sehat

### ABSTRACT

*Diabetes is often associated with genetic factors as well as unhealthy lifestyle and eating habits. The basic elements of diabetes management are lifestyle changes, such as eating right and exercising regularly. Various prevention efforts have been published, promoted and recommended by various health experts, including public awareness campaigns about blood sugar testing and education about the importance of a healthy lifestyle, a healthy lifestyle can help reduce the risk of developing diabetes. Objective to increase the knowledge of the RW*

08 community about implementing a healthy lifestyle to avoid diabetes. The basic elements of diabetes management are lifestyle changes, such as eating right and exercising regularly, including public awareness campaigns about blood sugar testing and education about the importance of a healthy lifestyle can help reduce the risk of developing diabetes. The method used in this community service activity is the practical method of checking blood sugar and education. Results The number of participants who took part in this service activity was 39 people. Before the education was carried out, a pre-test was carried out with an average score of 65.3. After checking blood sugar and education, another post-test was carried out where the average score was 90.6. There is an increase in knowledge after being given education by (35.3 points). There is an increase in knowledge after education about diseases, implementing a healthy lifestyle to avoid diabetes.

**Keywords:** Diabetes, Application, Healthy Lifestyle

## 1. PENDAHULUAN

Akibat proses globalisasi di segala bidang Perkembangan industri dan teknologi telah menyebabkan banyak perubahan dalam perilaku masyarakat dan gaya hidup mereka. Perubahan gaya hidup masyarakat secara ekonomi, dapat menyebabkan peningkatan penyakit termasuk diabetes (Darmawan and Zulfa 2015). Penyakit ini terjadi ketika tubuh tidak dapat mengatur kadar gula darah dengan baik sehingga menyebabkan kadar gula meningkat. Menurut data terbaru yang diterbitkan dalam International Diabetes Federation (IDF) Diabetes Atlas edisi 9, ada 463 juta orang dewasa saat ini yang menderita diabetes mellitus. Di antara 10 negara dengan jumlah penderita DM tertinggi, Indonesia menempati peringkat ketiga di DI Wilayah Asia Tenggara dengan prevalensi 11,3%. dan di antara 10 negara dengan jumlah penderita DM tertinggi, Indonesia menempati peringkat ke-7. Menurut pemeriksaan darah pada orang di atas usia 15 tahun, prevalensi DM di Indonesia meningkat dari 6,9% pada tahun 2018 menjadi 8,5%; angka ini menunjukkan bahwa sekitar 25% pasien baru menderita DM (RISKESDAS 2018). Provinsi Jawa Barat menempati urutan ke 18 jumlah kasus diabetes di Indonesia (Kemenkes RI 2019).

Diabetes seringkali dikaitkan dengan faktor genetik serta gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Gejala yang sering kali dialami oleh para penderita diabetes ialah mulut sering kering, sering buang air kecil, kelelahan, dan penglihatan kabur. Perawatan diabetes mencakup perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, terkadang pengobatan dan insulin. Perawatan yang tepat terhadap penyakit ini sangat penting untuk mencegah komplikasi serius seperti penyakit jantung, kerusakan ginjal dan saraf. Menurut (Dita Wahyu Hestiana 2017) Ada empat pilar yang perlu ditingkatkan yaitu edukasi, terapi nutrisi medik, olah raga dan intervensi farmakologi. Kendala utama dalam pengobatan diabetes adalah rasa bosan pasien setelah menjalani pengobatan. Menurut (Restada 2016), elemen dasar penatalaksanaan diabetes adalah transformasi gaya hidup, seperti mengikuti diet sehat dan berolahraga secara teratur dimana kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan kehidupan sehari-hari individu. Dengan manajemen diri yang baik mampu mengurangi dampak penyakit diabetes.

Berbagai upaya pencegahan telah dipublikasikan, dipromosikan, dan direkomendasikan oleh berbagai ahli kesehatan, termasuk kampanye

kesadaran masyarakat tentang tes gula darah dan edukasi tentang pentingnya Mengikuti kebiasaan hidup yang sehat dapat membantu mengurangi kemungkinan terkena diabetes. Selain itu, diagnosis dini dan pemantauan rutin terhadap individu yang berisiko tinggi juga dapat membantu mencegah peningkatan jumlah penderita diabetes di seluruh dunia. Optimalkan pengobatan dengan meningkatkan kontrol glikemik, edukasi pasien, pemeriksaan gula darah dan kepatuhan dalam pengobatan. Menurut (Sri Sakinah, Meriem Meisyaroh, Ayu Fitriani, Kahar, 2023) Dengan pemeriksaan gula darah, skrining dapat mencegah DM sedini mungkin. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian (Sugandha and Lestari 2015), pengendalian diabetes tipe 2 memerlukan perhatian khusus karena pengendalian diabetes yang buruk meningkatkan risiko komplikasi yang menyebabkan morbiditas dan mortalitas. Hal itu didukung oleh hasil penelitian (Chako et al. 2014) pada orang dengan kontrol diabetes yang buruk, kadar HbA1C akan meningkat.

Dengan lebih banyak perhatian terhadap kesehatan masyarakat dan upaya untuk meningkatkan kesadaran terhadap penyakit metabolik ini, kita dapat berharap bahwa kejadian diabetes akan menurun dan yang terdiagnosa diabetes akan terkontrol. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk: Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penerapan pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit diabetes. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat menambah pengetahuan kesehatan tentang diabetes.

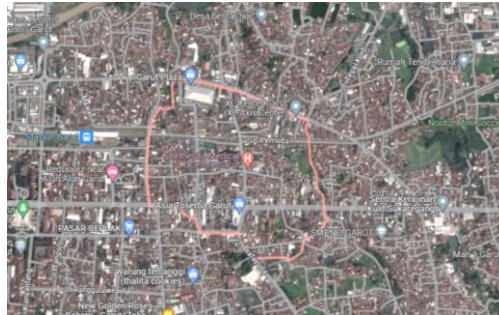
## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan diabetes masih lemah. Diabetes khususnya diabetes tipe 2, dapat dicegah atau ditunda dengan menerapkan pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan seimbang, berolahraga secara teratur, dan menjaga berat badan yang sehat. Salah satu aspek penting dalam pencegahan diabetes adalah modifikasi gaya hidup. Banyak orang yang menjalani pola makan tidak sehat dan kurang berolahraga sehingga dapat meningkatkan risiko diabetes. Masyarakat perlu menyadari pentingnya mengubah pola makan dan menjadi aktif.

Berdasarkan laporan kader kesehatan warga di Ciwalen RW 08, banyak masyarakat yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat dan kurang berolahraga sehingga dapat meningkatkan risiko diabetes. Oleh karena itu, masyarakat harus menyadari pentingnya perubahan pola makan dan aktivitas serta pemantauan glukosa darah secara teratur. Dengan demikian, diagnosis diabetes dapat dideteksi sedini mungkin, sehingga pengobatan yang efektif dapat segera dimulai untuk mencegah komplikasi. Untuk mengatasi masalah ini memerlukan sumber daya pendidikan, kampanye kesadaran, akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan, karena tidak semua orang memiliki akses mudah terhadap layanan kesehatan, termasuk tes gula darah.

Hal ini menjadi permasalahan tersendiri bagi Rw 08 Ciwalen dan dapat menghambat upaya pencegahan dan pengobatan diabetes. Melalui kegiatan Pengabdian kepada masyarakat, maka masyarakat rw 08 Ciwalen dapat mengukur gula darah di Posbindu lingkungan RW 08 Ciwalen yang difasilitasi oleh tim pengabdian masyarakat dalam rangka mengidentifikasi penderita diabetes baru dan memantau pasien lama. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang bahaya diabetes dan bagaimana mengubah pola hidup agar gula darah tetap terkendali. Masyarakat perlu dukungan dalam menerapkan pola hidup sehat

dan ada keinginan untuk menjaga pola hidup yang baik maka diperlukan kolaborasi antara sektor kesehatan, pemerintahan serta masyarakat rw 08 Ciwalen untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Melihat permasalahan tersebut diatas maka rumusan pertanyaannya adalah seberapa besar peningkatan pengetahuan masyarakat warga rw 08 Ciwalen setelah diberikan edukasi kesehatan? Adapun lokasi kegiatan tergambar pada peta lokasi kegiatan :



Gambar 1. Lokasi Pengambilan Data dan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Diabetes melitus merupakan kelainan metabolisme dengan ciri hiperglikemia yang terjadi akibat kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau kedua-duanya Fitriani,2019. Diabetes tipe DM dibagi menjadi 4 bagian yaitu : a.Diabetes tipe 1, diabetes mellitus tergantung insulin (IDDM).Diabetes jenis ini terjadi karena kerusakan sel pankreas .Diabetes tipe 1 biasanya terjadi sebelum usia 25 hingga 30 tahun (tetapi hal ini tidak selalu benar karena orang dewasa kurus dan usia juga dapat menderita diabetes jenis ini).Sekresi insulin kurang (sangat lemah atau bahkan tidak ada sama sekali).Gejala sering kali muncul secara tiba-tiba, parah, dan berkembang sangat lambat, Jika tidak diawasi bisa berkembang menjadi ketoasidosis dan koma. Saat didiagnosis, pasien seringkali memiliki berat badan rendah, hasil tes antibodi pulau pankreas hanya sekitar 50-80%, dan gula darah puasa >140 mg/dl. b. DM tipe 2 merupakan penyakit Familier yang mewakili kurang lebih 85% kasus DM di Negara maju, dengan prevalensi sangat tinggi (35%orang dewasa) pada masyarakat yang mengubah gaya hidup tradisional menjadi modern. DM tipe 2 mempunyai onset pada usia pertengahan (40-an tahun), atau lebih tua lagi, dan cenderung tidak berkembang kearah ketosis. Kebanyakan pengidapnya memiliki berat badan lebih. Atas dasar ini pula, penyandang DM jenis ini di kelompokkan menjadi dua: (1) kelompok obes dan (2) kelompok nonobes. Kemungkinan untuk mengidap DM tipe 2 akan berlipat dua jika berat badan bertambah sebanyak 20% di atas berat badan ideal dan usia bertambah 10 tahun (di atas 40 tahun). c.DM tipe 3 Diabetes tipe ini dulunya disebut diabetes sekunder atau DM tipe lainnya.Penyebab diabetes tipe ini antara lain : Penyakit pankreas yang merusak sel B Penyakit seperti hemokromatosis, pankreatitis, kistik fibros; Sindrom hormonal yang mengganggu sekresi insulin dan/atau menghambat kerja insulin, seperti akromegali, feokromositoma, dan sindrom Cushing; Obat-obatan yang mengganggu sekresi insulin, fenitoin (Dilantin) atau menghambat kerja insulin (estrogen dan glukokortikoid); Beberapa kondisi langka, seperti gangguan reseptor insulin; Sindrom genetik .DM tipe 3 Diabetes jenis ini

dahulu kerap di sebut diabetes sekunder, atau DM tipe lain. Etiologi diabetes jenis ini, meliputi: Penyakit pankreas yang merusak sel  $\beta$ , seperti hemokromatosis, pankreatitis, fibrosis kistik; Sindrom hormonal yang mengganggu sekresi dan/atau menghambat kerja insulin, seperti akromegali, feokromositoma, dan sindrom Cushing; Obat-obat yang mengganggu sekresi insulin fenitoin (Dilantin) atau menghambat kerja insulin (estrogen dan glukokortikoid); Kondisi tertentu yang jarang terjadi, seperti kelainan pada reseptor insulin; Sindrom genetic. d. Diabetes mellitus kehamilan, Diabetes jenis ini biasanya muncul pada kehamilan triameter kedua atau ketiga. Kategori ini mencakup diabetes yang didiagnosis selama kehamilan (sebelumnya tidak diketahui). Wanita yang sebelumnya diketahui mengidap diabetes dan kemudian hamil tidak termasuk dalam kategori ini.

Banyak orang yang mengenal diabetes melitus (DM) sebagai suatu gangguan yang terkait dengan konsumsi makanan. Makanan seperti karbohidrat, gula, protein, lemak, dan energi yang berlebihan dapat menjadi faktor risiko awal DM. Semakin banyak makanan yang berlebihan, semakin besar kemungkinan DM (Susanti and Nobel Bistara 2018). Ini diperkuat Menurut (Hudzaifah Al Fatih, Mery Tania 2023) Faktor yang dapat mempengaruhi kadar gula darah adalah stres, olah raga, obat-obatan dan asupan makanan. Dapat disimpulkan bahwa Peningkatan Faktor genetik atau keturunan, obesitas, perubahan gaya hidup, kebiasaan makan yang buruk, obat-obatan yang mempengaruhi kadar gula darah, kurangnya aktivitas fisik, penuaan, kehamilan, dan stres adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan diabetes.

Diabetes Melitus adalah sekelompok gejala gangguan metabolisme yang ditandai dengan Gula darah lebih tinggi dari biasanya, yang mempengaruhi metabolisme nutrisi karbohidrat, lemak dan protein dengan etiologi multifactorial (Nurayati and Adriani 2017). Diabetes dapat menyebabkan tubuh menjadi kurang responsif terhadap insulin atau pankreas dapat berhenti memproduksi insulin sama sekali. Kondisi ini menyebabkan hiperglikemia dan berpotensi menyebabkan komplikasi metabolik akut seperti ketoasidosis diabetik dan sindrom hiperosmolar non hiperglikemik (HHNK). Studi Thailand menunjukkan bahwa perbaikan pola makan dapat mengurangi risiko terkena diabetes pada pasien pradiabetes (Terathongkum et al. 2018). Menurut (Fitriani and Sanghati 2021) Perubahan gaya hidup, perubahan kebiasaan makan, dan perubahan pola makan dapat membantu mencegah diabetes. dan meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah berkembangnya pradiabetes menjadi diabetes tipe 2 di kemudian hari.

#### 4. METODE

Pengabdian masyarakat di RW 08 Ciwalen yang dilaksanakan pada hari Minggu, dimana pengabdian ini merupakan sebuah inisiatif untuk meningkatkan kesadaran tentang kesehatan masyarakat khususnya tentang pemantauan gula darah. Kegiatan ini mencakup beberapa langkah yang dirancang dengan baik, kegiatan diawali dengan peserta mengukur kadar gula darahnya secara langsung, tim pengabdian masyarakat memberikan informasi berharga mengenai kesehatannya, dilanjutkan dengan pret-test kemudian dilakukan edukasi dimana kami memilih metode ceramah karena metode ini cocok untuk kelas besar dengan sekitar dua puluh hingga tiga puluh peserta lebih. Selain itu, karena materi diberikan secara bersamaan



kepada semua peserta, dan diperkaya dengan media menarik seperti PowerPoint, poster, dan video, sehingga waktu yang dihabiskan menjadi lebih efisien. Menurut (Sumarni, et al, 2023) Salah satu faktor penting dalam kesuksesan promosi kesehatan adalah metode. Oleh karena itu, banyak hal yang harus dipertimbangkan saat memilih metode untuk promosi kesehatan. Metode ceramah dinilai lebih efektif karena dapat interaksi langsung dengan para peserta sehingga lebih mudah dipahami oleh para peserta.

Kegiatan ini diakhiri dengan post-test yang akan mengukur pemahaman dan persepsi masyarakat mengenai seberapa baik mereka dapat menyerap ilmu yang diperoleh dari kegiatan ini serta mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berjalannya kegiatan ini karena kolaborasi yang baik antara masyarakat dan tim pengabdian masyarakat dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan memberikan layanan kesehatan lebih dekat kepada masyarakat. Selain memberikan manfaat langsung kepada peserta, kegiatan ini juga memberikan peluang bagi masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan dirinya. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 08 Ciwalen Garut pada hari Minggu tidak hanya memberikan pelayanan kesehatan namun juga mendukung terbentuknya masyarakat yang lebih sadar dengan kesehatannya.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kadar gula darah dan edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat dilakukan pada hari Sabtu tanggal 16 September 2023 pukul 09.30- 11.30. Dimana kegiatan ini melibatkan 5 orang mahasiswa Fakultas Keperawatan Unpad dengan jumlah peserta kegiatan sebanyak 39 orang yang terdiri dari 27 wanita dan 12 laki-laki. Adapun lokasi kegiatan di Posyandu di rw 08 Ciwalen. Kegiatan Diawali dengan pemeriksaan gula darah yang menjadi bagian penting, karena bertujuan untuk memberikan gambaran kepada peserta mengenai status kesehatannya. Setelah mengukur kadar gula darah, dilakukan pre-test untuk mengukur pemahaman awal peserta tentang pencegahan dan mengikuti gaya hidup sehat untuk menghindari penyakit diabetes. Dimana hasil pre-test skor rata-rata nilai 65,3. Peserta kemudian diberikan ceramah mengenai pentingnya memantau kadar gula darah dan mengajarkan pentingnya pola hidup sehat. Hal ini merupakan langkah penting dalam memberikan edukasi kepada peserta agar dapat mengelola kesehatannya dengan lebih baik. (Carolina 2018) Tingkat pengetahuan masyarakat Desa Pahandut Palangka Raya tentang diabetes dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan. Berdasarkan pada temuan penelitian (Triyoso 2022), pengetahuan peserta tentang diabetes tipe II hanya sekitar 50% sebelum kegiatan sosialisasi. Namun, ketika sosialisasi singkat tentang diabetes dilakukan dengan flip dan leaflet, pengetahuan peserta tentang diabetes tipe II meningkat sebesar 75% di masyarakat kecamatan Waykandis, Bandar Lampung. Sedangkan menurut (Sumarna et al. 2023) Setelah diberikan pelatihan keselamatan dan kesehatan kerja, pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan meningkat secara signifikan.



Gambar 2. Pelaksanaan pengabdian

Setelah edukasi sesi selanjutnya Sesi tanya jawab dimana tim pengabdian masyarakat memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan topik lebih lanjut. Terakhir, diadakan sesi post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman setelah mendapatkan edukasi ini. Hasil post -tes terjadi peningkatan pengetahuan dengan skor rata rata nilai 90,6. Kegiatan edukasi dan pemeriksaan darah ini merupakan sarana yang sangat berharga untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memantau kadar gula darah dan mengajarkan pentingnya pola hidup sehat dan cara menjaga kesehatannya secara keseluruhan, serta memberikan nasehat bagaimana caranya untuk mengelola kesehatan mereka.

#### b. Pembahasan

Menurut laporan kader Rw 08 Ciwalen, orang-orang di daerah tersebut memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurang berolahraga. Untuk mengatasi masalah ini, edukasi tentang penerapan pola hidup sehat untuk mencegah diabetes akan sangat membantu. Masyarakat akan berperilaku sehat jika mereka tahu cara menjaga kesehatan mereka. Menurut (Angkasa et al. 2021) Rendahnya pemahaman masalah gizi meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti stroke, jantung. Sedangkan menurut (Afriansya, Setyowatiningsih, and Sofyanita 2023) Untuk menjaga dan mendukung kesehatan Anda, Anda harus mengikuti pola hidup sehat selama jangka waktu yang lama. Keluarga yang sehat dapat dibentuk melalui penerapan kebiasaan hidup yang sehat dan bersih. Ini dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial (Syamsul Arifin 2015). Penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik akan meningkatkan interaksi masyarakat secara signifikan dan terarah pada pembentukan kesadaran untuk menjaga kesehatan fisik. Masalah yang tidak dipahami, membuat mereka tidak dapat mengidentifikasi masalahnya dan ini sangat berbahaya, untuk itu maka perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat. Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses yang direncanakan secara sadar yang memberikan kesempatan kepada

individu untuk terus belajar, meningkatkan kesadaran (literacy), pengetahuan (knowledge) dan keterampilan (life skill) sehingga dapat bermanfaat bagi kesehatan. Menurut hasil penelitian (Shorayasari and Dian Puspitasari Effendi 2017) tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan sangat berbeda. Diperkuat Menurut (Wardhani, Nissa, and Setyaningrum 2021) Pengaruh pendidikan gizi yang sudah diberikan menyebabkan peningkatan pengetahuan. Sedangkan menurut (Mirawati 2019) pendidikan adalah proses pembelajaran yang mengubah pengetahuan atau informasi dari yang tidak diketahui menjadi yang diketahui. Diharapkan melalui kegiatan promosi kesehatan ini akan mengubah perilaku kesehatan dari peserta sasaran, tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan ada peningkatan. Komunikasi menjadi efektif jika isi pesan mengandung sesuatu yang bermakna atau penting yang perlu diketahui audiens. Menurut (Kunaryanti, Andriyani, and Wulandari 2018) menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tingkat tinggi dan pengendalian gula darah. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan seseorang mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilakunya. (Latifah, Herdiansyah, and Nasyithoh 2020) Pengendalian kadar gula darah seseorang dengan tingkat pengetahuan yang bagus cenderung mampu mengontrol kadar gula darahnya karena alasan kesehatan dibandingkan seseorang dengan tingkat pengetahuan rendah.

## 6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Adanya peningkatan pengetahuan tentang penerapan pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit diabetes. Sebelum dan sesudah edukasi terjadi peningkatan nilai sebesar 35,3 poin. Diabetes melitus adalah kondisi yang tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikendalikan. Untuk itu diharapkan masyarakat, didorong oleh kader kesehatan dapat mempertahankan inisiatif penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri. Orang yang menderita diabetes memiliki kemampuan untuk hidup sehat dengan kondisinya asalkan mereka mau mematuhi protokol dan mengontrol gula darah mereka secara teratur.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Afriansya, Roni, Lilik Setyowatiningsih, And Eko Naning Sofyanita. (2023). "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pola Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Perum Ganesha Pedurungan Semarang Increasing Public Knowledge About Healthy Lifestyles During The Covid-19 Pandemic In The Perum Ganesha Pedurungan Semarang." 8(4):846-52.
- Angkasa, Dudung, Nurul Khasanah, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jalan Arjuna, Utara Tol, And Kebun Jeruk. (2009). "Peningkatan Pemahaman Pola Makan Sehat Untuk."
- Carolina, Putria. (2018). "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Melitus Pada Masyarakat Di Kelurahan Pahandut Palangka Raya." *Jurnal Surya Medika* 4(1):21-27. Doi:



- 10.33084/Jsm.V4i1.347.
- Chako, Kurai Z., Heather Phillip, Erisi Mafuratidze, And Danai Tavonga Zhou. (2014). "Significant Differences In The Prevalence Of Elevated Hba1c Levels For Type I And Type Ii Diabetics Attending The Parirenyatwa Diabetic Clinic In Harare, Zimbabwe." *Chinese Journal Of Biology* 2014:1-5. Doi: 10.1155/2014/672980.
- Darmawan, Dadang, And Siti Zulfa. (2015). "Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Motivasi Pasien Hipertensi Tentang Pelaksanaan Diet Hipertensi Di Poliklinik Penyakit Dalam Rs. Rajawali Bandung." *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 1(1):56. Doi: 10.17509/Jpki.V1i1.1187.
- Dita Wahyu Hestiana. (2017). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Dalam Pengelolaan Diet Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kota Semarang." *Jurnal Of Health Education* 2(2):138-45. Doi: 10.1515/Labmed-2018-0016.
- Fitriani, Fitriani, And Sanghati Sanghati. (2021). "Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Pasien Pra Diabetes." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(2):704-14. Doi: 10.35816/Jiskh.V10i2.682.
- Fitriani, Y., Pristianty, L., & Hermansyah, A. (2019). Pendekatan Health Belief Model ( Hbm ) Untuk Menganalisis Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dalam Menggunakan Insulin Adopting Health Belief Model Theory To Analyze The Compliance Of Type 2 Diabetes Mellitus Patient When Using Insulin Injection. 16(02), 167-177
- Hudzaifah Al Fatih, Mery Tania, Desi Aprillia. (2023). "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Di Kota Bandung." *Bsi* 11(1):40-51.
- Kemendes Ri. (2019). "Hipertensi Si Pembunuh Senyap." *Kemendrian Kesehatan Ri* 1-5.
- Kunaryanti, Kunaryanti, Annisa Andriyani, And Riyani Wulandari. (2018). "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes Mellitus Dengan Perilaku Mengontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Rawat Jalan Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta." *Jurnal Kesehatan* 11(1):49-55. Doi: 10.23917/Jk.V11i1.7007.
- Latifah, Noor, Dadang Herdiansyah, And Annisa Aulia Nasyithoh. (2020). "Edukasi Kesehatan Diabetes Mellitus Di Rw.004 Kelurahan Benda Baru Kota Tangerang Selatan." *As-Syifa: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat* 1(1):23. Doi: 10.24853/Assyifa.1.1.23-27.
- Mirawati, Wuri. (2019). "Edukasi Gizi Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Mahasiswa Obesitas Di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta." *Skripsi*.
- Nina Sumarni, Udin Rosidin, Umar Sumarna, Iwan Sholahudin. (2023). "Peningkatan Wawasan Dengan Edukasi Tentang Bahaya Asap Rokok Pada Remaja Di Rw 03 Kelurahan Kota Wetan, Kecamatan Garut Kota." *Kreativitas* 6(7).
- Nurayati, Laila, And Merryana Adriani. (2017). "Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Puasa Penderita Diabetes Melitus Tipe 2." *Amerta Nutrition* 1(2):80. Doi: 10.20473/Amnt.V1i2.6229.
- Restada, E. .. (2016). "Hubungan Lama Menderita Dan Komplikasi Diabetes Melitus Dengan Kualitas Hidup Pada Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Puskesmas Gatak Sukoharjo."

- Riskesdas. (2018). "Pokok-Pokok Hasil Riskesdas Indonesia 2018." *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 90.
- Shorayasari, Susi, And Sri Puspita Dian Puspitasari Effendi. (2017). "Perbedaan Pengetahuan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Menggosok Gigi Dengan Video Modeling." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 8(1):43-48. Doi: 10.26553/Jikm.2017.8.1.43-48.
- Sri Sakinah, Meriem Meisyaroh, Ayu Fitriani, Kahar, Sri Yulianti. (2023). "Program Skrining Diabetes Melitus Melalui Pemeriksaan Gula Darah." *Kreativitas* 6(8):3400-3407.
- Sugandha, Putu Ugi, And Aa Wiradewi Lestari. (2015). "Gambaran Pengendalian Kadar Gula Darah Dan Hba1c Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Yang Dirawat Di Rsup Sanglah Periode Januari-Mei 2014." *E-Jurnal Medika Udayana* 4(1):1-8.
- Sumarna, Umar, Udin Rosidin, Nina Sumarni, Iwan Shalahuddin, And Rohmahalia M Noor. (2023). "Edukasi Tentang Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Pada Pekerja Industri Rumahan Jaket Kulit Di Sukamentri Garut." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 6(1):112-22. Doi: 10.33024/Jkpm.V6i1.8284.
- Susanti, And Difran Nobel Bistara. (2018). "Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus (The Relationship Between Diet And Blood Sugar Levels In Patients With Diabetes Mellitus)." *Jurnal Kesehatan Vokasional* 3(1):29-34.
- Syamsul Arifin. (2015). "Cultural Study On The Behavior Of Clean And Healthy In Order Of Household In Order To Increase Health Status In South Kalimantan." *Asian Journal Of Applied Sciences* 03(03):455-64.
- Terathongkum, Sangthong, Supichaya Wangpitipanit, Phachongchit Kraithaworn, And Sakda Arj Ong Vallibhakara. (2018). "A Community-Based Lifestyle Modification For Prevention Diabetes In Pre-Diabetes: A Quasi-Experimental Study." *Journal Of The Medical Association Of Thailand* 101(3):297-304.
- Wardhani, Dwi Aulia, Choirun Nissa, And Yahmi Ira Setyaningrum. (2021). "Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group." *Jurnal Gizi* 10(1):31. Doi: 10.26714/Jg.10.1.2021.31-37.