



Penyegaran Kader 'Aisyiyah tentang Diabetes Mellitus melalui Edukasi Kesehatan

Sri Rahayu¹, Beti Kristinawati², Arina Maliya³, Wita Oktaviana⁴, Dimas Ria Angga Pribadi⁵

Program Studi Ilmu Keperawatan^{1,2,3,4}, Program Studi Magister Keperawatan⁵
Universitas Muhammadiyah Surakarta
e-mail: sr642@ums.ac.id

Abstrak

Penyegaran kader 'Aisyiyah tentang diabetes mellitus melalui edukasi kesehatan merupakan upaya penting untuk meningkatkan pemahaman kader dalam mencegah dan mengelola diabetes mellitus. Adapun tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan penyegaran kepada kader 'Aisyiyah melalui edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang diabetes mellitus. Pada kegiatan ini, kader 'Aisyiyah diberikan pengetahuan terkini mengenai faktor risiko, nilai gula darah normal, gejala, dan pengendalian diabetes, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta dievaluasi dengan pemberian pertanyaan menggunakan kuesioner saat *pre* dan *post test*. Hasilnya didapatkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi kesehatan yaitu dari 90,24% menjadi 92,6%. Melalui kegiatan penyegaran ini, diharapkan kader 'Aisyiyah dapat berperan aktif dalam mencegah peningkatan angka kejadian diabetes mellitus di masyarakat.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus, Edukasi Kesehatan, Kader 'Aisyiyah.*

Abstract

Refreshing 'Aisyiyah cadres about diabetes mellitus through health education is an important effort to improve cadres' understanding in preventing and managing diabetes mellitus. The purpose of this community service is to provide refreshment to 'Aisyiyah cadres through health education to improve knowledge about diabetes mellitus. In this activity, 'Aisyiyah cadres are given the latest knowledge about risk factors, normal blood sugar values, symptoms, and control of diabetes, as well as preventive measures that can be implemented in daily life. Participants are evaluated by giving questions using a questionnaire during the pre and post tests. The results showed an increase in participant knowledge from 90.24% to 92.6% after health education was carried out. Through this activity, it is hoped that 'Aisyiyah cadres can play an active role in preventing an increase in the incidence of diabetes mellitus in the community.

Kata Kunci: *Diabetes Mellitus, Health Education, 'Aisyiyah Cadres.*

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah sebagai akibat adanya gangguan dalam

produksi insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (International Diabetes Federation, 2024). Kontrol gula darah menjadi hal yang penting dalam pengendalian dan pengelolaan diri diabetes (Karlina, 2018). Prevalensi penyakit DM menunjukkan tren yang meningkat secara pesat, khususnya di negara-negara berkembang. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 422 juta orang di seluruh dunia mengalami diabetes (WHO, 2021). Menurut *International Diabetes Federation* (IDF), pada tahun 2024 ada sekitar 537 juta orang dewasa di dunia yang terdiagnosis diabetes, dan angka ini diprediksi akan terus bertambah menjadi 643 juta pada tahun 2030. Data juga menunjukkan bahwa 3 dari 4 orang dewasa terdiagnosis diabetes, dan pada tahun 2021 sekitar 6.7 juta jiwa meninggal dunia akibat penyakit ini (IDF, 2024). Negara China, India, dan Amerika Serikat adalah tiga negara dengan jumlah pasien diabetes terbanyak, sedangkan Indonesia saat ini 382 juta jiwa menderita penyakit diabetes (Maria, 2021). Penyakit ini juga menjadi penyebab kematian yang terbanyak di negara berkembang seperti Indonesia (Widjaja, Y., Irawaty, E., & Malik, 2020). Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi diabetes di Indonesia meningkat menjadi sekitar 8,5% pada tahun 2018, dengan sebagian besar kasus adalah diabetes tipe 2 yang erat kaitannya dengan gaya hidup tidak sehat, obesitas, dan pola makan yang buruk (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Fenomena ini menjadi masalah kesehatan global dan menjadi perhatian petugas kesehatan untuk dapat melakukan tindakan pencegahan diabetes mellitus secara efektif.

Pencegahan penyakit DM merupakan langkah yang penting dan sejalan dengan program pemerintah Indonesia dalam mencegah peningkatan angka kejadian penyakit ini. Pencegahan primer dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup, seperti menurunkan berat badan sebanyak 7% dan berolahraga secara moderat (jalan cepat) 30 menit sehari (American Diabetes Association, 2025). Selain itu, pola makan yang sehat, aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan normal, dan menghindari merokok adalah cara untuk mencegah diabetes (WHO, 2024). Adapun arahan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa Diet Diabetes mellitus dengan aturan 3J yang terdiri pengaturan akan Jumlah, Jenis dan Jadwal Makan dapat menjaga gula darah menjadi stabil (Kementerian Kesehatan RI, 2024a). Selain itu, juga perlu menghindari makanan yang banyak mengandung gula sederhana, lemak, dan natrium (Kementerian Kesehatan RI, 2024c). Konsumsi makanan sehat yang kaya akan serat, seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian juga penting untuk mengontrol gula darah. Demikian halnya, pengawasan secara rutin kadar gula darah bagi seseorang dengan risiko tinggi diabetes juga sangat dianjurkan agar dapat mendeteksi dini diabetes dan mencegah perkembangan penyakit.

Hasil pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat termasuk remaja (Sari, 2024). Materi edukasi dapat berupa cara pengelolaan diabetes termasuk pengaturan pola makan, olahraga teratur, pengelolaan stress, dan pemantauan kadar gula darah, serta pencegahan komplikasi yang kemungkinan timbul di kemudian hari (Runtu et al., 2024). Pengabdian lain yang sejalan yaitu dengan

menambahkan program konseling untuk meningkatkan pemahaman tentang penyakit, faktor risiko, gejala, cara pencegahan dan penanganan diabetes (Suprpto, S., Iqbal, C., & Nur, 2024). Informasi tentang diet sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan pemahaman penggunaan obat diabetes juga disebutkan program konseling tersebut. Sehingga, pencegahan diabetes bukan hanya mungkin, tetapi sangat efektif jika dilakukan dengan pendekatan yang tepat.

Hasil analisis situasi di 'Aisyiyah ranting Sunggingan didapatkan bahwa belum ada program sosialisasi atau edukasi kesehatan tentang diabetes mellitus. Sedangkan, berdasarkan wawancara singkat diketahui terdapat beberapa warga yang mengalami diabetes. Mengacu pada hal ini, masyarakat perlu sekali diberikan informasi kesehatan terkait penyakit diabetes termasuk pengelolaan gula darah agar selalu stabil. Sehingga, tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan penyegaran kepada kader 'Aisyiyah melalui edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang diabetes mellitus.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui 3 tahapan yang terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian bekerjasama dengan mitra yaitu PRA 'Aisyiyah ranting sunggingan untuk mengidentifikasi permasalahan penyakit diabetes mellitus. Setelah diketahui permasalahan mitra, tim pengabdian membuat janji dengan ketua ranting sekaligus ibu-ibu kader untuk melaksanakan edukasi kesehatan tentang diabetes mellitus.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 22 September 2023 dari jam 16.00-17.00 WIB di desa Pondok, kelurahan Sunggingan, Kabupaten Sragen, Propinsi Jawa Tengah. Metode yang digunakan yaitu penyegaran kader 'Aisyiyah melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilakukan secara langsung di gedung Majelis. Peserta yang dilibatkan yaitu ibu-ibu kader 'Aisyiyah ranting Sunggingan, Miri, Sragen. Kriteria peserta yang dilibatkan yaitu usia dewasa (≥ 17 tahun), ibu-ibu kader 'Aisyiyah, dan beragama Islam. Peserta yang terlibat mulai dari awal kegiatan sampai akhir pengabdian ini sebanyak 41 orang.

Selanjutnya untuk tahap terakhir yaitu tahap evaluasi. Peserta dilakukan evaluasi melalui *pre* dan *post test* dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 5 pertanyaan dengan jawaban "*benar*" dan "*salah*". Pertanyaan tersebut terkait pengertian diabetes, nilai GDS normal, penyebab, tanda dan gejala, dan cara pengendalian diabetes. Kegiatan evaluasi terlihat pada gambar 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre post test* tentang penyegaran kader 'Aisyiyah melalui edukasi kesehatan tentang diabetes mellitus didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kader 'Aisyiyah tentang penyakit Diabetes Mellitus.

Table 1. Hasil *Pre* dan *Post Test* Setelah Edukasi Kesehatan tentang Diabetes Mellitus

Pengetahuan	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Baik	37 (90,24%)	38 (92,6%)
Kurang Baik	4 (9,75%)	3 (7,4%)
Jumlah	41 (100%)	41 (100%)

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan yaitu dari 90,24% menjadi 92,6%.

Peningkatan pengetahuan kader Aisyiyah tentang diabetes mellitus dapat dilihat sebagai hasil dari pelaksanaan edukasi kesehatan yang terstruktur dan sistematis. Sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar kader hanya memiliki pemahaman dasar mengenai diabetes, terutama terkait gejala umum dan faktor risiko yang dapat memicu penyakit ini. Namun, setelah mengikuti program edukasi yang mencakup materi-materi seperti penyebab diabetes, jenis-jenis diabetes terutama diabetes tipe 2, gejala, serta cara pencegahannya melalui perubahan pola hidup; banyak kader yang melaporkan pemahaman yang jauh lebih mendalam. Secara teori diketahui bahwa gejala diabetes yang sering dirasakan oleh pasien antara lain sering buang air kecil, sering haus, dan banyak makan/ mudah makan (Kementerian Kesehatan RI, 2024b). Sehingga gejala ini menjadi perhatian bagi ibu-ibu kader 'Aisyiyah dalam memonitor kondisi kesehatan dan sebagai deteksi dini terhadap penyakit diabetes. Kegiatan penyegaran melalui edukasi kesehatan ini memberikan kesempatan untuk berdiskusi langsung untuk mendapatkan informasi berbasis bukti tentang pentingnya pengelolaan gula darah dan pencegahan diabetes di masyarakat.

Gambar 1. *Post Test* setelah dilakukan edukasi kesehatan DM

Hasil evaluasi dilakukan setelah pelaksanaan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader Aisyiyah mengenai diabetes mellitus dari 90,24% menjadi 92,6%. Kader yang sebelumnya hanya mengetahui diabetes sebagai penyakit yang berhubungan dengan gula darah tinggi kini lebih memahami proses perjalanan penyakit tersebut, serta faktor-faktor risiko yang lebih luas seperti obesitas, pola makan tidak sehat, dan kurangnya

aktivitas fisik. Salah satu faktor risiko yaitu usia, karena berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia berhubungan dengan kadar gula darah puasa (Komariah & Rahayu, 2020). Faktor lain yang juga berhubungan dengan peningkatan kadar glukosa darah yaitu kualitas tidur (Setianingsih & Diani, 2022). Hasil pengabdian ini, kader juga lebih mampu mengenali tanda-tanda dini diabetes dan mengetahui langkah-langkah pencegahan yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menjaga pola makan sehat, melakukan olahraga teratur, dan mengelola stres. Sebelum melakukan olahraga, penting sekali memperhatikan mengenai ketentuan yang harus dipertimbangkan sebelum melakukan aktivitas fisik dan juga observasi kondisi kesehatan (Komalasari, D. R., & Pristianto, 2023). Peningkatan pengetahuan mendorong kader untuk membagikan informasi ke masyarakat karena hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi pencegahan diabetes berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan pada kelompok kasus sebelum dan sesudah intervensi (Nazhiifah, R. N., & Purwanti, 2024).

Peningkatan pengetahuan kader Aisyiyah tentang diabetes mellitus ini berpotensi membawa dampak positif yang lebih luas bagi masyarakat sekitar. Para kader dengan bekal pengetahuan yang lebih baik, kader dapat menyebarkan informasi dan memberikan contoh nyata dalam pencegahan dan pengelolaan diabetes, sehingga kualitas hidup meningkat. Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian sebelumnya bahwa terdapat peningkatan pemahaman akan pencegahan dan pengendalian diabetes setelah mendapatkan informasi kesehatan (Ardila, M., Humolungo, D. T. W. S., Amukti, D. P., & Akrom, 2024). Hasil penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan berhubungan dengan tingkat kualitas hidup (Rosyid, 2024). Program edukasi kesehatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader yang tepat dan berbasis data dapat meningkatkan kesadaran kesehatan secara keseluruhan. Lebih lanjut, hal ini dapat menjadi model bagi organisasi masyarakat lainnya dalam melaksanakan edukasi kesehatan yang dapat mengurangi prevalensi diabetes di masyarakat, serta memperkuat upaya pencegahan penyakit tidak menular di tingkat komunitas.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian persyarikatan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan ibu-ibu kader 'Aisyiyah ranting Sunggingan meningkat dari 90,24% menjadi 92,6% setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang diabetes mellitus. Para peserta juga sangat tertarik jika selanjutnya dilakukan pemeriksaan gula darah secara rutin sebulan sekali. Sehingga di ranting 'Aisyiyah Sunggingan para kadernya diharapkan dapat memiliki program berkelanjutan pemeriksaan gula darah secara rutin dan kesehatan para anggota 'Aisyiyah dapat terkontrol dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2025). Understanding Diabetes Diagnosis. Retrieved from <https://diabetes.org/about-diabetes/diagnosis>
- Ardila, M., Humolungo, D. T. W. S., Amukti, D. P., & Akrom, A. (2024). Promosi

- kesehatan pencegahan dan pengendalian diabetes melitus pada remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 534–540.
- International Diabetes Federation. (2024). What is diabetes? Retrieved from <https://idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes/>
- Karlina, N. (2018). Sistem dukungan keluarga dalam perubahan gaya hidup pasien diabetes melitus: Studi fenomenologi. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(11), 138–148. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/268472395.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Retrieved from [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI. (2024a). Diabetes? Aturan Makan 3J Bikin Hidup Makin Happy. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/diabetes-aturan-makan-3j-bikin-hidup-makin-happy>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024b). Penyakit Diabetes Melitus. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024c). Yuks Simak Tips Hidup Sehat bagi Penyandang Diabetes! Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/yuk-simak-tips-hidup-sehat-bagi-penyandang-diabetes>
- Komalasari, D. R., & Pristianto, A. (2023). Peningkatan pengetahuan tentang cara melakukan latihan fisik atau olah raga yang aman bagi penderita diabetes mellitus. *Warta LPM*, 26(2), 207–217.
- Komariah, K., & Rahayu, S. (2020). Hubungan usia, jenis kelamin dan indeks massa tubuh dengan kadar gula darah puasa pada pasien diabetes melitus tipe 2 di klinik pratama rawat jalan proklamasi, Depok, Jawa Barat 41-50. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 11(1), 41–50.
- Maria, I. (2021). *Asuhan Keperawatan Diabetes Mellitus dan Asuhan Keperawatan Stroke*. CV Budi Utama. Retrieved from https://books.google.co.id/books?id=u_MeEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=keperawatan+diabetes+mellitus&hl=id&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Definisi&f=false
- Nazhiifah, R. N., & Purwanti, O. S. (2024). The impact of education on the prevention of diabetes mellitus on the level of knowledge of families with diabetes mellitus. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 7(9), 1130–1136.
- Rosyid, F. N. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan terhadap kualitas hidup penderita diabetes mellitus. 4556-4464. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 4556–4464.
- Runtu, A. R., Enggune, M., Pondaag, A., Lariwu, C., Sarayar, C., Pondaag, L., ... & Sumarauw, J. (2024). Penyuluhan kesehatan diabetes mellitus dan deteksi kadar gula darah pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 1492–1499.
- Sari, M. P. (2024). Edukasi diabetes melitus dan pemeriksaan glukosa darah sewaktu pada remaja. *PEKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 58–65.

- Setianingsih, A., & Diani, N. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(1), 87-92.
- Suprpto, S., Iqbal, C., & Nur, Q. M. (2024). Optimization of public health through counseling on diabetes mellitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(1), 01-08.
- WHO. (2021). Global Diabetes Compact: Preventing and controlling diabetes. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Widjaja, Y., Irawaty, E., & Malik, R. (2020). Edukasi kesehatan di kelurahan Tomang Jakarta Barat dalam rangka pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(2), 281-287.
- World Health Organization (WHO). (2024). Diabetes. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>