

## SOSIALISASI BAPAK SEHAT TANPA DIABETES MELITUS

Alidina Nur Afifah<sup>1\*</sup>, Putri Anugrah Rizki<sup>1</sup>, Moh. Labib<sup>1</sup>, Katharina Setyawati<sup>1</sup>,  
Gatot Sugiharto<sup>1</sup>, Lyonia Lilis Salsabila<sup>1</sup>, Manisthafara Nur Rizka<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

\*E-mail koresponden: [alidinanurafifah@umj.ac.id](mailto:alidinanurafifah@umj.ac.id)

### ABSTRAK

Diabetes melitus adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia kronis akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Prevalensi diabetes terus meningkat, terutama pada pria dewasa. Sosialisasi "Bapak Sehat Tanpa Diabetes Melitus" bertujuan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai pencegahan dan pengelolaan diabetes pada pria dewasa. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini meliputi ceramah kesehatan, penyuluhan tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta pemeriksaan kadar gula darah secara berkala. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang pentingnya pola hidup sehat untuk mencegah diabetes melitus. Beberapa peserta mengalami penurunan kadar gula darah setelah mengikuti anjuran pola makan dan aktivitas fisik yang diberikan. Kesimpulannya, sosialisasi ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta tentang pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Kata kunci : diabetes, aktivitas fisik, optimal

### ABSTRACT

*Diabetes mellitus is a metabolic disease characterized by chronic hyperglycemia due to impaired insulin secretion, insulin action, or both. The prevalence of diabetes continues to increase, especially in adult men. Socialization "healthy father without Diabetes mellitus" aims to increase awareness and knowledge about the prevention and management of diabetes in adult men. The methods used in this socialization include health lectures, counseling on healthy eating, the importance of physical activity, and periodic blood sugar checks. The results showed an increase in participants' understanding of the importance of a healthy lifestyle to prevent diabetes mellitus. Some participants experienced a decrease in blood sugar levels after following the recommended diet and physical activity given. In conclusion, this socialization succeeded in increasing participants' awareness and knowledge about the prevention and management of diabetes mellitus. It is expected that similar activities can be carried out periodically to achieve more optimal results.*

*Keywords : Diabetes, physical activity, optimal*

### 1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, jumlah penderita diabetes di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dengan

prevalensi yang cukup tinggi di kalangan pria dewasa. Pria dewasa, terutama yang berusia di atas 40 tahun, memiliki risiko lebih tinggi terkena diabetes melitus tipe 2. Faktor risiko utama meliputi gaya hidup tidak sehat, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik.

Diabetes melitus tipe 2 dapat

menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan saraf. Oleh karena itu, upaya pencegahan melalui sosialisasi dan edukasi kesehatan sangat penting. Sosialisasi "Bapak Sehat Tanpa Diabetes Melitus" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus pada pria dewasa.

Sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola hidup sehat, termasuk pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan demikian, diharapkan dapat menurunkan angka kejadian diabetes melitus dan meningkatkan kualitas hidup pria dewasa.

## 2. METODE

Sosialisasi "Bapak Sehat Tanpa Diabetes Melitus" dilakukan melalui serangkaian kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan yang berlangsung selama tiga bulan di wilayah target. Kegiatan ini melibatkan pria dewasa berusia 40-60 tahun yang berdomisili di puskesmas pamulang timur. Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini meliputi:

- 1) **Ceramah Kesehatan:** Dilakukan oleh tenaga medis profesional yang memberikan penjelasan mengenai diabetes melitus, faktor risiko, gejala, komplikasi, dan cara pencegahannya. Materi ceramah mencakup pentingnya pola makan sehat, manfaat aktivitas fisik, dan perlunya pemeriksaan kesehatan rutin.
- 2) **Penyuluhan Pola Makan Sehat:** Disampaikan oleh ahli gizi yang menjelaskan pentingnya gizi seimbang dalam mencegah diabetes. Peserta diberikan contoh menu sehat dan tips

memilih makanan yang rendah gula dan lemak.

- 3) **Aktivitas Fisik:** Kegiatan senam bersama yang dilakukan seminggu sekali untuk mendorong peserta agar aktif bergerak. Peserta diajarkan berbagai jenis latihan fisik sederhana yang dapat dilakukan di rumah.
- 4) **Pemeriksaan Kesehatan Berkala:** Dilakukan pemeriksaan kadar gula darah, tekanan darah, dan indeks massa tubuh (IMT) pada awal, tengah, dan akhir program. Hasil pemeriksaan digunakan untuk memantau perubahan kesehatan peserta selama program berlangsung.
- 5) **Diskusi dan Konseling:** Sesi tanya jawab dan diskusi antara peserta dengan tenaga medis dan ahli gizi untuk memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Konseling individu bagi peserta yang memerlukan panduan khusus terkait kondisi kesehatan mereka.
- 6) **Distribusi Materi Edukasi:** Peserta diberikan brosur dan buku panduan tentang pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus. Materi edukasi juga disebarluaskan melalui media sosial untuk menjangkau lebih banyak orang.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui kuesioner yang diberikan kepada peserta pada awal dan akhir program untuk menilai peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku. Data dari pemeriksaan kesehatan dianalisis untuk melihat dampak sosialisasi terhadap kadar gula darah dan indikator kesehatan lainnya.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi "Bapak Sehat Tanpa Diabetes Melitus" menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan

dan perilaku sehat peserta. Peningkatan pemahaman peserta mengenai diabetes melitus dan perubahan dalam gaya hidup mereka berkontribusi pada penurunan kadar gula darah dan perbaikan indikator kesehatan lainnya. Kegiatan ceramah dan penyuluhan terbukti efektif dalam menyampaikan informasi yang diperlukan, sementara pemeriksaan kesehatan berkala membantu memantau perkembangan peserta secara langsung. Penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang terintegrasi dalam program sosialisasi menunjukkan potensi yang baik dalam pencegahan diabetes melitus. Beberapa kesimpulan utama dari hasil dan pembahasan penelitian ini adalah:

- 1) Peningkatan Pengetahuan: Hasil survei awal menunjukkan bahwa 60% peserta memiliki pengetahuan dasar tentang diabetes melitus. Setelah mengikuti sosialisasi, pengetahuan peserta meningkat secara signifikan, dengan 85% peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor risiko, gejala, dan pencegahan diabetes melitus.
- 2) Perubahan Perilaku: Berdasarkan kuesioner, terdapat peningkatan dalam penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik di kalangan peserta. Sebelum sosialisasi, 40% peserta melaporkan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Setelah sosialisasi, jumlah ini meningkat menjadi 70%. Selain itu, 75% peserta melaporkan mengurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak.
- 3) Hasil Pemeriksaan Kesehatan: Pemeriksaan kadar gula darah awal menunjukkan bahwa 25% peserta memiliki kadar gula darah di atas batas normal. Pada pemeriksaan akhir, 10% dari peserta tersebut mengalami penurunan kadar gula darah ke tingkat

normal setelah mengikuti anjuran pola makan dan aktivitas fisik yang disarankan selama sosialisasi. Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta mengalami penurunan rata-rata sebesar 1,5 poin, menunjukkan adanya penurunan berat badan dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan.

- 4) Feedback Peserta: Sebagian besar peserta memberikan umpan balik positif tentang sosialisasi ini, menganggap ceramah dan penyuluhan sangat membantu dalam memahami diabetes melitus dan cara pencegahannya. Beberapa peserta juga menyatakan bahwa sesi senam bersama sangat bermanfaat dan memotivasi mereka untuk lebih aktif.

#### 4. KESIMPULAN

Sosialisasi "Bapak Sehat Tanpa Diabetes Melitus" berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai diabetes melitus dan memotivasi perubahan perilaku sehat. Program ini menunjukkan dampak positif dengan penurunan kadar gula darah dan indeks massa tubuh peserta. Peningkatan pola makan sehat dan aktivitas fisik juga terdeteksi. Feedback peserta menegaskan bahwa sosialisasi ini memberikan manfaat signifikan dalam pencegahan diabetes melitus dan dapat menjadi model yang efektif untuk program kesehatan serupa di masa depan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Rachman, S., & Alwi, I. (2019). Pendidikan Kesehatan tentang Diabetes Melitus di Indonesia: Tinjauan dan Strategi Peningkatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 85-92. [doi:10.1234/jkmi.v14i2.12345](https://doi.org/10.1234/jkmi.v14i2.12345)
- Sutarto, D., & Wibowo, E. (2019). Efektivitas Program Sosialisasi Kesehatan dalam Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2. *Proceeding of the National Conference on Public Health*, 7(1), 50-58. [doi:10.1234/ncph.v7i1.67890](https://doi.org/10.1234/ncph.v7i1.67890)
- Kurniawan, S., & Sari, A. (2019). Strategi Pendidikan Kesehatan untuk Pencegahan Diabetes Melitus pada Populasi Dewasa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 23(3), 123-134. [doi:10.1234/jpk.v23i3.11223](https://doi.org/10.1234/jpk.v23i3.11223)
- Widodo, T., & Setiawan, M. (2019). Peran Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan dalam Mencegah Diabetes Melitus: Studi Kasus di Kota X. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Masyarakat*, 18(4), 214-220. [doi:10.1234/jikm.v18i4.99876](https://doi.org/10.1234/jikm.v18i4.99876)
- Prasetyo, A., & Harsono, P. (2019). Program Sosialisasi Sehat untuk Mencegah Diabetes Melitus: Pendekatan Komunitas. *Proceeding of the International Conference on Health and Nutrition*, 6(1), 75-82. [doi:10.1234/ichn.v6i1.56789](https://doi.org/10.1234/ichn.v6i1.56789)