

ARTICLE INFORMATION

Received: July, 10, 2026

Revised: July, 21, 2026

Available online: July, 27, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Edukasi peran fisioterapi dalam pencegahan diabetes mellitus melalui latihan fisik

Maulana Ahsan Fadhail*, Akmil Angfasa Ridho, Anwaar Isnaenuddin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Maulana Ahsan Fadhail. *Email: Maulanaakhsan96@gmail.com

Abstract

Background: Diabetes mellitus (DM) is a non-communicable disease with a steadily rising prevalence; Indonesia ranks fifth globally, with an estimated 20.4 million people living with DM in 2024. Bandar Lampung City is recorded as having one of the highest burdens of DM cases in Lampung Province; however, public knowledge regarding DM prevention and management specifically concerning the roles of physiotherapy and physical exercise remains low.

Purpose: To enhance public knowledge regarding the role of physiotherapy in DM prevention and management through education on physical exercise.

Method: This community service activity was conducted at the At-Taubah Mosque (Perum BKP Block S, LK III, Bandar Lampung City) on June 12, 2026. The initiative aimed to inform the community about DM and the role of physiotherapy in its management and prevention. Thirty women from a local religious study group participated in the activity. Respondent knowledge and understanding were assessed using a one-group pretest-posttest design, utilizing questionnaires administered before (pretest) and after (posttest) the educational session. Data were analyzed descriptively and tested using simple statistics (paired t-test) to determine the significance of changes in knowledge scores and to illustrate the distribution of knowledge levels before and after the activity. An observational evaluation was also conducted to assess the activity's outcomes, involving guidance provided to participants during practical simulations of physiotherapy techniques.

Results: The mean age of participants was 45.8 years, with the majority (n=22; 73.3%) falling within the 40–50 age range. Most participants had a high school education (n=19; 63.3%), and the majority were housewives (n=24; 80.0%). Regarding knowledge levels prior to the educational activity, 3 participants (10.0%) were in the "sufficient" category and 27 (90.0%) were in the "poor" category; following the activity, there was a proportional improvement, with 21 participants (70.0%) reaching the "good" category and 9 (30.0%) the "sufficient" category. The mean knowledge score increased from 45.67 points at the pre-test to 81.50 points at the post-test (p<0.000).

Conclusion: The community service activity educating participants on the role of physiotherapy in the prevention and management of diabetes mellitus through physical exercise was successfully conducted and had a significant impact on increasing participants' knowledge. This achievement demonstrates that a health education approach combining theoretical instruction with live physical exercise demonstrations is an effective strategy for improving public health literacy, particularly regarding the role of physiotherapy in diabetes management.

Edukasi peran fisioterapi dalam pencegahan diabetes mellitus melalui latihan fisik

Suggestion: Participants are encouraged to apply the knowledge gained in their daily lives specifically by making a habit of engaging in at least 150 minutes of physical activity per week, practicing diabetic foot exercises independently at home, and promptly consulting a physiotherapist if they experience symptoms related to nerve or circulatory disorders in their feet.

Keywords: Diabetes mellitus; Health education; Healthy lifestyle; Physiotherapy; Physical exercise

Pendahuluan: Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, di mana Indonesia menempati peringkat kelima dunia dengan estimasi 20.4 juta penyandang DM pada tahun 2024. Kota Bandar Lampung tercatat sebagai salah satu wilayah dengan beban kasus DM tertinggi di Provinsi Lampung, namun tingkat pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan penanganan DM, khususnya melalui peran fisioterapi dan latihan fisik, masih tergolong rendah.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai peran fisioterapi dalam pencegahan dan penanganan DM melalui edukasi latihan fisik.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Masjid At-Taubah, Perum BKP Blok S, LK III, Kota Bandar Lampung, pada tanggal 12 Juni 2026. Sasaran kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan peran fisioterapi dalam penanganan serta pencegahan DM pada masyarakat. Kegiatan diikuti oleh 30 ibu-ibu kelompok pengajian yang merupakan warga masyarakat sekitar untuk menjadi partisipan. Pengukuran tingkat pengetahuan dan pemahaman responden dilakukan dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Data dianalisis secara deskriptif dan diuji menggunakan statistik sederhana (*paired t-test*) untuk melihat signifikansi perubahan skor pengetahuan dan menggambarkan distribusi tingkat pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Evaluasi berdasarkan observasi juga dilakukan sebagai penilaian akhir dari pencapaian kegiatan dengan pendampingan kepada partisipan ketika melakukan praktik simulasi penerapan fisioterapi.

Hasil: Menunjukkan bahwa usia rata-rata partisipan adalah 45.8 tahun dan mayoritas berada di rentang usia 40-50 tahun yaitu sebanyak 22 partisipan (73.3%). Sebagian besar tingkat pendidikan partisipan adalah Sekolah Menengah Atas yaitu sebanyak 19 partisipan (63.3%) dan mayoritas status pekerjaan partisipan adalah sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 24 partisipan (80.0%). Tingkat pengetahuan partisipan sebelum kegiatan edukasi adalah sebanyak 3 partisipan (10.0%) kategori cukup, dan sebanyak 27 partisipan (90.0%) kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi mengalami peningkatan secara proporsional menjadi sebanyak 21 partisipan (70.0%) kategori baik, dan sebanyak 9 partisipan (30.0%) kategori cukup. Sedangkan rata-rata skor pengetahuan partisipan mengalami peningkatan dari 45.67 poin pada saat *pretest* menjadi 81.50 poin pada *posttest*, dan mendapatkan *p-value*<0.000.

Simpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi peran fisioterapi dalam pencegahan dan penanganan diabetes mellitus melalui latihan fisik berjalan dengan baik dan memberikan dampak yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Pencapaian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang memadukan penyampaian materi secara teoritis dengan demonstrasi latihan fisik secara langsung merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya terkait peran fisioterapi dalam pencegahan dan penanganan DM.

Saran: Bagi masyarakat sasaran, diharapkan untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dengan membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 150 menit per minggu, mempraktikkan senam kaki diabetik secara mandiri di rumah, serta segera berkonsultasi dengan tenaga fisioterapi apabila mengalami gejala yang berhubungan dengan gangguan saraf atau sirkulasi pada kaki.

Kata Kunci: Diabetes mellitus; Edukasi kesehatan; Fisioterapi; Latihan fisik; Pola hidup sehat

Maulana Ahsan Fadhail*, Akmil Angfasa Ridho, Anwaar Isaenuddin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Maulana Ahsan Fadhail. *Email: Maulanaahsan96@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3866>

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit metabolik dan tidak menular yang menjadi tantangan kesehatan global yang berkembang pesat di era abad ke 21. Terdapat sekitar 3.4 juta angka kematian dikaitkan dengan diabetes pada tahun 2024, dengan prevalensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia, terutama di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, pada 2024 negara ini menempati peringkat kelima secara global dalam jumlah orang dewasa usia 20–79 tahun yang hidup dengan diabetes, dengan estimasi mencapai 20.4 juta jiwa dan prevalensi sebesar 11.0% pada kelompok usia tersebut. Data dari IDF Diabetes Atlas 11th edition tahun 2025 menyebutkan bahwa proyeksi ke depan menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, di mana pada 2050 jumlah penderita diabetes di Indonesia diperkirakan meningkat menjadi 28.6 juta orang (Duncan, Magliano, & Boyko, 2026).

Salah satu kota yang memiliki potensi akan naiknya angka kejadian DM yakni Bandar Lampung, dimana menunjukkan karakteristik masyarakat perkotaan dengan pola hidup yang turut memengaruhi derajat kesehatannya. Studi mengenai pola konsumsi masyarakat urban di Bandar Lampung menemukan kecenderungan masyarakat kota dalam mengonsumsi makanan cepat saji, di mana pola masyarakat kota merupakan hasil interaksi kompleks antara berbagai faktor yang dapat bervariasi secara signifikan dari satu kota ke kota lainnya (Jadidah et al., 2023). Pola makan yang tidak tepat dengan kaidah 3J (jadwal, jumlah, jenis) sebagaimana ditemukan pada masyarakat Bandar Lampung dapat mengakibatkan peningkatan kadar gula darah, sementara prevalensi DM tipe 2 di wilayah ini meningkat seiring pola makan dan gaya hidup tidak sehat yang umum dijumpai pada masyarakat perkotaan (Aulia, 2021).

Data epidemiologis menunjukkan bahwa Kota Bandar Lampung memiliki beban kasus DM yang cukup tinggi dibanding wilayah lain di provinsinya. Provinsi Lampung menempatkan Kota Bandar Lampung sebagai kota tertinggi kedua kasus DM tipe 2 setelah Kota Metro (Lasmawati, Putri, & Nuryani, 2023).

Data lain menunjukkan Kota Bandar Lampung memiliki jumlah penderita DM terbanyak ke-5 se-Provinsi Lampung, dengan salah satu puskesmas di kota ini berada pada peringkat ke-3 se-Bandar Lampung untuk jumlah pasien DM terbanyak dan cenderung terus bertambah. Prevalensi DM pada penduduk usia ≥ 15 tahun mayoritas berdomisili di perkotaan dengan latar belakang pendidikan rendah sehingga perlunya upaya preventif yang terarah pada kelompok berisiko di kota ini (Pramesona et al., 2025).

DM yang telah berkembang pada suatu individu dapat turut mengubah pola hidup dan kondisi kesehatan secara menyeluruh, tidak hanya aspek secara fisik namun juga psikososial. Diabetes mellitus adalah penyakit yang berdampak langsung terhadap penyesuaian psikososial dan kesejahteraan fisik pasien, menghasilkan kompleksitas regimen dalam mengelola diabetes. Dampak ini tergambar dari hasil penelitian yang menunjukkan gambaran kualitas hidup penderita DM Tipe 2, mayoritas tergolong buruk dengan persentase 56%, yang disebabkan rata-rata usia responden tergolong lansia, kondisi kesehatan fisik yang kurang baik, serta ketidakpatuhan minum obat secara teratur karena merasa sudah normal atau bosan minum obat (Mustofa, Triwahyuni, & Akbar, 2023).

Upaya pencegahan DM sangat bergantung pada perubahan dari gaya hidup suatu individu, dimana aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhinya. Faktor risiko seperti riwayat keluarga DM, pengetahuan, status gizi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi buah serta sayur erat kaitannya dengan kejadian DM tipe 2 (Murni, 2022). Latihan fisik yang dilakukan secara dini dan konsisten terbukti memberi manfaat signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian yang membuktikan adanya pengaruh signifikan senam kaki diabetik terhadap penurunan neuropati pada klien diabetes melitus tipe 2 (Simamora, Siregar, & Hidayah, 2020). Selain itu, latihan fisik secara umum berfungsi untuk mengurangi nyeri, meningkatkan rasa nyaman, menjaga kestabilan gula darah, memperbaiki sirkulasi darah, serta menghambat kerusakan saraf pada kaki (Fadli, Wahyuni, & Rahman, 2021).

Maulana Ahsan Fadhail*, Akmil Angfasa Ridho, Anwaar Isnaenuddin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Maulana Ahsan Fadhail. *Email: Maulanaahsan96@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3866>

Edukasi peran fisioterapi dalam pencegahan diabetes mellitus melalui latihan fisik

Fisioterapi memiliki peran yang cukup krusial dalam penanganan DM, baik pada tindakan preventif bagi kelompok memiliki potensi maupun kuratif bagi penyandang DM yang sudah mengalami komplikasi. Intervensi latihan fisik yang terstruktur terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup pasien neuropati diabetik serta meringankan gejala neuropati, di samping meningkatkan kekuatan otot ekstremitas bawah, mobilitas sendi, keseimbangan, koordinasi, dan fungsi fisik penderita (Fadli, Wahyuni, & Rahman, 2021). Lebih lanjut, edukasi mengenai perawatan kaki dan latihan fisioterapi pada komunitas penyandang DM bertujuan meningkatkan pemahaman penderita DM tentang perawatan kaki serta meningkatkan keterampilan terkait senam kaki DM (Sumarni, & Hartanto, 2023), menjadikan fisioterapi sebagai mitra penting tenaga kesehatan lain dalam upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif terhadap DM di tingkat komunitas.

Berdasarkan uraian tersebut, tingginya prevalensi DM secara global dan nasional, ditambah beban kasus yang signifikan di Kota Bandar Lampung serta dampaknya terhadap kualitas hidup masyarakat, menegaskan urgensi dilakukannya upaya edukasi yang berfokus pada pentingnya latihan fisik sebagai strategi pencegahan dan penanganan DM dari sudut pandang fisioterapi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat Kota Bandar Lampung mengenai peran latihan fisik dan kontribusi fisioterapi dalam mencegah serta menangani kasus DM, sehingga kesadaran dan kesiapan masyarakat untuk menerapkan gaya hidup aktif dapat meningkat secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Masjid At-Taubah, Perum BKP Blok S, LK III, Kota Bandar Lampung, pada tanggal 12 Juni 2026. Sasaran kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan peran fisioterapi dalam penanganan serta pencegahan DM pada masyarakat. Kegiatan diikuti oleh 30 ibu-ibu kelompok pengajian yang merupakan warga masyarakat sekitar untuk menjadi partisipan.

Penyuluhan dilakukan melalui ceramah dan presentasi dengan diskusi tanya jawab langsung. Intervensi dilakukan berupa demonstrasi dan simulasi latihan fisioterapi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian mengenai DM dan pentingnya latihan fisik, demonstrasi dan simulasi latihan fisioterapi (latihan kardio seperti jalan kaki, berenang bersepeda, lalu latihan penguatan diikuti pemanasan dan pendinginan yang benar). Pengukuran tingkat pengetahuan dan pemahaman responden dilakukan dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait DM dan 10 pertanyaan terkait fisioterapi dengan kategori jika akumulasi skor 76%-100% (baik), jika akumulasi skor 56%-75% (cukup), dan jika akumulasi skor <56% (kurang). Data dianalisis secara deskriptif dan diuji menggunakan statistik sederhana (*paired t-test*) untuk melihat signifikansi perubahan skor pengetahuan dan menggambarkan distribusi tingkat pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Evaluasi berdasarkan observasi juga dilakukan sebagai penilaian akhir dari pencapaian kegiatan dengan pendampingan kepada partisipan ketika melakukan praktik simulasi penerapan fisioterapi.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Maulana Ahsan Fadhail*, Akmil Angfasa Ridho, Anwaar Isaenuddin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Maulana Ahsan Fadhail. *Email: Maulanaahsan96@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3866>

HASIL

Tabel 1. Karakteristik partisipan(N=30)

Variabel	Hasil
Usia(n%)(Mean±SD)(Rentang)Tahun	(45.8±4.96)(40-58)
40-50 Tahun	22/73.3
51-60 Tahun	8/26.7
Tingkat pendidikan(n%)	
SMP	3/10.0
SMA	19/63.3
Perguruan Tinggi	7/26.7
Status pekerjaan(n%)	
Ibu rumah tangga	24/80.0
Bekerja	6/20.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata partisipan adalah 45.8 tahun dengan standar deviasi ± 4.96 tahun dan mayoritas berada direntang usia 40-50 tahun yaitu sebanyak 22 partisipan (73.3%). Sebagian besar tingkat pendidikan partisipan adalah Sekolah Menengah Atas yaitu sebanyak 19 partisipan (63.3%) dan mayoritas status pekerjaan partisipan adalah sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 24 partisipan (80.0%).

Tabel 2. Tingkat pengetahuan partisipan(N=30)

Variabel	Hasil		
	Pretest	Posttest	p-value
Pengetahuan(n%)			
Baik	0	21/70.0	
Cukup	3/10.0	9/30.0	
Kurang	27/90.0	0	
Nilai pengetahuan(Skor)			
Median	45.0	80.0	
Mean	45.67	81.50	0.000
SD	8.17	7.09	

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan partisipan sebelum kegiatan edukasi adalah sebanyak 3 partisipan (10.0%) kategori cukup, dan sebanyak 27 partisipan (90.0%) kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi mengalami peningkatan secara proporsional menjadi sebanyak 21 partisipan (70.0%) kategori baik, dan sebanyak 9 partisipan (30.0%) kategori cukup. Sedangkan rata-rata skor pengetahuan partisipan mengalami peningkatan dari 45.67 poin pada saat *pretest* menjadi 81.50 poin pada *posttest*, dan mendapatkan *p-value*<0.000.

Maulana Ahsan Fadhail*, Akmil Angfasa Ridho, Anwaar Isaenuddin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Maulana Ahsan Fadhail. *Email: Maulanaahsan96@gmail.com

Edukasi peran fisioterapi dalam pencegahan diabetes mellitus melalui latihan fisik

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan peserta yang signifikan, dari 45.67 ± 8.17 poin pada *pretest* menjadi 81.50 ± 7.09 poin pada *posttest* dengan nilai signifikansi $p\text{-value} < 0.000$, dengan seluruh peserta berhasil berpindah dari kategori pengetahuan kurang menjadi kategori cukup atau baik. Efektivitas pendekatan edukatif terstruktur dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat terkait DM. Beberapa penelitian melaporkan bahwa kegiatan edukasi dan deteksi dini pada masyarakat tentang DM menghasilkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rerata nilai *pretest* 9.47 meningkat menjadi 19.67 dan nilai *paired T-test p-value* < 0.0001 . Hal ini mengindikasikan perbedaan bermakna dalam pemahaman peserta sebelum dan sesudah implementasi. Terjadi peningkatan skor dari rerata 67.0 pada *pretest* menjadi 85.2 pada *posttest*, dengan nilai $p\text{-value} < 0.05$ yang membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang diabetes mellitus (Mustafida, Rosliany, & Marcelinus, 2025; Puspitasari, Rahmah, & Marchelina, 2025).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada kegiatan ini tidak terlepas dari pendekatan penyampaian materi yang memadukan aspek kognitif berupa penyuluhan dan diskusi interaktif dengan aspek psikomotorik melalui demonstrasi langsung latihan fisioterapi. Kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan secara langsung di masyarakat memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi kesehatan, mendeteksi dini risiko penyakit, serta menanamkan pemahaman dasar mengenai penyakit kronis seperti diabetes mellitus. Kombinasi metode ceramah, media visual, dan simulasi praktik dalam kegiatan ini dinilai memperkuat daya tangkap peserta dibandingkan metode konvensional yang hanya mengandalkan penyampaian informasi satu arah (Wardhana, & Rahman, 2025; Putri et al., 2025).

Program edukasi perlu diintegrasikan ke dalam kebijakan kesehatan masyarakat guna meningkatkan cakupan dan efektivitas dalam pencegahan diabetes, dengan rekomendasi yang meliputi peningkatan kesadaran masyarakat, pelaksanaan skrining rutin, pelatihan tenaga kesehatan, dan penyediaan dukungan psikososial bagi individu berisiko (Hamzah et al., 2026). Hal ini menegaskan bahwa kegiatan edukasi berbasis komunitas merupakan salah satu strategi yang tepat sasaran dan perlu direplikasi secara berkelanjutan, khususnya di wilayah dengan beban kasus DM yang tinggi.

Fisioterapi tidak hanya berperan dalam penanganan kasus klinis, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan pada upaya pencegahan DM di tingkat komunitas. Fisioterapi memainkan peran sentral dalam tim multidisiplin, setidaknya dalam dua cara yaitu memberikan edukasi terkait partisipasi aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat bagi masyarakat, serta melakukan penilaian faktor risiko diabetes dan komplikasi dengan merekomendasikan modifikasi latihan seperti *side lunges*, *one leg*, dan *walking exercise*, serta menganjurkan aktivitas fisik secara teratur sebagai komponen gaya hidup sehat (Rosyidah, & Haryanti, 2025). Dalam konteks pencegahan, latihan fisik yang diterapkan dalam fisioterapi pada kelompok berisiko DM bekerja melalui mekanisme peningkatan sensitivitas insulin dan penurunan resistensi insulin pada jaringan otot. Aktivitas fisik 150 menit per minggu yang disertai tercapainya penurunan berat badan sesuai target dapat mengurangi risiko DM tipe 2 sebesar 44%, menjadikan latihan fisik sebagai salah satu strategi preventif paling efektif yang dapat diterapkan kepada masyarakat. Dengan demikian, pelaku fisioterapi yang berperan sebagai edukator di tingkat komunitas dapat secara langsung berkontribusi pada pengurangan kejadian DM melalui promosi gaya hidup aktif yang terstruktur dan aman (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2024).

Maulana Ahsan Fadhail*, Akmil Angfasa Ridho, Anwaar Isaenuddin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Maulana Ahsan Fadhail. *Email: Maulanaahsan96@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3866>

Edukasi peran fisioterapi dalam pencegahan diabetes mellitus melalui latihan fisik

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi peran fisioterapi dalam pencegahan dan penanganan diabetes mellitus melalui latihan fisik berjalan dengan baik dan memberikan dampak yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Pencapaian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang memadukan penyampaian materi secara teoritis dengan demonstrasi latihan fisik secara langsung merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya terkait peran fisioterapi dalam pencegahan dan penanganan DM. Kegiatan ini juga menegaskan bahwa fisioterapi memiliki peran strategis yang komprehensif dalam penanganan DM, mencakup peran promotif dan preventif bagi masyarakat umum yang belum terdiagnosis DM melalui edukasi latihan fisik dan modifikasi gaya hidup aktif, serta peran kuratif dan rehabilitatif bagi penyandang DM melalui intervensi terstruktur seperti senam kaki diabetik, latihan aerobik, dan sensorimotor exercise untuk mencegah dan menangani komplikasi neuropati diabetik perifer.

SARAN

Bagi masyarakat sasaran, diharapkan untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dengan membiasakan diri melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 150 menit per minggu, mempraktikkan senam kaki diabetik secara mandiri di rumah, serta segera berkonsultasi dengan tenaga fisioterapi apabila mengalami gejala yang berhubungan dengan gangguan saraf atau sirkulasi pada kaki. Bagi institusi pendidikan dan program studi fisioterapi, kegiatan edukasi berbasis komunitas seperti ini perlu dijadikan program rutin yang berkelanjutan, tidak hanya sebagai pemenuhan kewajiban tridharma perguruan tinggi, tetapi juga sebagai upaya nyata dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Bagi tenaga kesehatan dan puskesmas mitra, disarankan untuk mengintegrasikan fisioterapi ke dalam tim layanan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) DM yang sudah berjalan, sehingga intervensi latihan fisik terstruktur dapat menjangkau penyandang DM secara lebih sistematis dan berkelanjutan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengabdian masyarakat serupa dengan desain evaluasi yang lebih komprehensif, seperti menambahkan pengukuran indikator klinis (kadar gula darah, indeks massa tubuh), menggunakan kelompok pembanding, serta melakukan *follow-up* jangka panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku peserta setelah kegiatan berakhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, F. H. (2021). *Hubungan pola makan dengan kadar gula darah masyarakat di Kota Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Duncan, B. B., Magliano, D. J., & Boyko, E. J. (2026). IDF diabetes atlas 11th edition 2025: global prevalence and projections for 2050. *Nephrology Dialysis Transplantation*, 41(1), 7-9.
- Fadli, M., Wahyuni, W., & Rahman, F. (2021). Penatalaksanaan fisioterapi pada pasien diabetik peripheral neuropaty dengan metode sensorimotor exercise: Penatalaksanaan fisioterapi pada pasien diabetik peripheral neuropaty dengan metode sensorimotor exercise. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 1(3), 92-100.
- Hamzah, N., Yusran, S., Saripa, J., Rosya, S., & Hibali, C. M. F. L. (2026). Edukasi kesehatan tentang pencegahan diabetes melitus bagi masyarakat di Kelurahan Bungkutoko, Kota Kendari, Indonesia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 4(1), 31-46.

Maulana Ahsan Fadhail*, Akmil Angfasa Ridho, Anwaar Isaenuddin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Maulana Ahsan Fadhail. *Email: Maulanaahsan96@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3866>

Edukasi peran fisioterapi dalam pencegahan diabetes mellitus melalui latihan fisik

- Jadidah, I. T., Anisah, N., Zakiyah, A. N., Sari, E. K., Dewi, M., & Putri, S. P. (2023). Pengaruh pola konsumsi masyarakat urban dan dampaknya terhadap lingkungan. *SIGNIFICANT: Journal Of Research And Multidisciplinary*, 2(02), 189-201.
- Lasmawati, E., Putri, D. F., & Nuryani, D. D. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 334-344.
- Murni, N. S. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Aisyiyah Medika*.
- Mustafida, I., Rosliany, N., & Marcelinus, K. (2025). Efektivitas edukasi dan deteksi dini dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes melitus tipe 2. *Service Quality (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 2(2).
- Mustofa, F. L., Triwahyuni, T., & Akbar, R. (2023). Gambaran kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe 2 di Klinik Ardhito Medika Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(12), 3601-3609.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2024). Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia. *Pb. Perkeni*, 6.
- Pramesona, B. A., Kurniawan, B., Iqbal, M., Triyandi, R., Sesunan, D. S. A., Puspitasari, L., & Budyantara, R. (2025). Pencegahan diabetes mellitus tipe 2 pada masyarakat perkotaan dengan promosi kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Kedaton, Bandar Lampung. *JCOMENT (Journal of Community Empowerment)*, 6(3), 158-166.
- Puspitasari, M., Rahmah, S. R., & Marchelina, S. (2025). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap pemahaman penyakit diabetes melitus dan faktor risikonya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 63-67.
- Putri, M. M. D., Sari, D. P. K., Pratiwi, D., Hermalen, Y., Lestari, E. K., Handayani, S. H., & Sari, F. M. (2025). Penyuluhan kesehatan tentang diabetes mellitus di Puskesmas Bintuhan Desa Sinar Pagi Kelurahan Bandar Kecamatan Kaur Selatan Kabupaten Kaur. *Jurnal Pengabdian Mitra Persada*, 1(2), 81-84.
- Rosyidah, S. F., & Haryanti, D. Y. (2025). Dukungan keluarga dalam upaya kepatuhan diet pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Scientific Journal of Nursing*, 2(1), 42-49.
- Simamora, F. A., Siregar, H. R., & Hidayah, A. (2020). Pengaruh senam kaki diabetik terhadap penurunan neuropati pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Education and development*, 8(4), 431-431.
- Sumarni, T., & Hartanto, Y. D. (2023). Senam kaki untuk pencegahan dan pengobatan neuropati perifer diabetik pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat-Pimas*, 2(2), 111-118.
- Wardhana, K. W., & Rahman, S. (2025). Peningkatan pengetahuan lansia tentang diabetes mellitus melalui edukasi pada kegiatan KKN. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 21(1), 521-530.

Maulana Ahsan Fadhail*, Akmil Angfasa Ridho, Anwaar Isaenuddin

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

Korespondensi Penulis: Maulana Ahsan Fadhail. *Email: Maulanaahsan96@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3866>