



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



ARTICLE INFORMATION

Received: August, 12, 2026

Revised: August, 27, 2026

Available online: August, 30, 2026

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

Pendidikan kesehatan tentang diabetes melitus dan pencegahan melalui senam diabetes

Siti Robeatul Adawiyah*, Nadia Artika Mulya Sari, Juarti Saputri, Jihan Syakira, Siti Hardianti, Salsabila Aprilia Putri, Heriyanah, Isti Monalisa, Lenny Anggitawati, Nadila Hamda Prihatni, Izza Tunnisa, Intan, Merlina, Risky Tasyana Putri, Siti Firli Martanti

Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Korespondensi penulis: Siti Robeatul Adawiyah. *Email: Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

Abstract

Background: Diabetes mellitus is a non-communicable disease with a steadily rising prevalence, particularly among the productive age group, thereby impacting the community's quality of life and productivity. Early symptoms such as frequent urination, excessive thirst, excessive hunger, tingling sensations, and fatigue are often overlooked, creating a risk of serious complications. Limited public knowledge regarding the prevention, management, and early detection of diabetes mellitus is a factor that exacerbates the situation.

Purpose: To enhance public knowledge about diabetes mellitus through health education and diabetes-specific exercise sessions.

Method: This community service activity involved community nursing care delivered via health education, conducted from April 17 to 20, 2026, in Alam Jaya Urban Village, Jatiuwung District, Tangerang City. The activity targeted adults and the elderly who had a history of diabetes mellitus or possessed potential risk factors. Forty individuals participated as respondents. Levels of knowledge and understanding were assessed using a one-group pretest-posttest design, utilizing questionnaires administered before (pretest) and after (posttest) the educational session. Health status was evaluated based on observations of random blood glucose level measurements. The activity's success was assessed descriptively based on improvements in participants' knowledge, increased community participation in health activities, and changes in community behavior regarding the prevention and control of diabetes mellitus.

Results: The study showed that the mean age of respondents was 55.2 years, with the majority (32 respondents or 80.0%) falling within the 45–59 age range. Most respondents were female (70.0%). Regarding knowledge levels prior to the educational activity, 26 respondents (65.0%) were in the "good" category, 8 (20.0%) were "fair," and 6 (15.0%) were "poor"; following the educational activity, there was a proportional improvement, with 37 respondents (92.5%) reaching the "good" category and 3 (7.5%) the "fair" category. Meanwhile, the respondents' mean random blood glucose level decreased from 167.71 mg/dL at the pre-test to 151.88 mg/dL at the post-test.

Conclusion: Educational activities incorporating diabetes exercise interventions are highly effective in improving public knowledge and understanding of diabetes. Health screenings and blood glucose measurements motivate the community to manage diabetes, particularly by fostering awareness regarding the adoption of healthy lifestyles and regular physical activity.

Pendidikan kesehatan tentang diabetes melitus dan pencegahan
melalui senam diabetes

Suggestion: Healthcare facilities are encouraged to provide periodic and sustained education involving diabetes exercises to reach a wider audience; this approach can serve as a preventive measure against diabetes within the community.

Keywords: Diabetes exercise; Diabetes mellitus; Health education; Prevention

Pendahuluan: Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama pada kelompok usia produktif, sehingga berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas masyarakat. Gejala awal seperti sering buang air kecil, rasa haus berlebihan, lapar berlebihan, kesemutan, dan kelelahan sering kali diabaikan sehingga berisiko menimbulkan komplikasi serius. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan, pengelolaan, dan deteksi dini diabetes mellitus menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi tersebut.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus melalui penyuluhan kesehatan dan senam diabetes.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan asuhan keperawatan komunitas melalui edukasi kesehatan yang dilaksanakan dari tanggal 17-20 April 2026 di Kelurahan Alam Jaya, Kecamatan Jatiuwung, Kota Tangerang. Sasaran kegiatan adalah penerapan senam pada masyarakat usia dewasa dan lansia yang memiliki riwayat diabetes melitus atau berpotensi memiliki faktor risiko. Kegiatan diikuti 40 orang untuk menjadi responden. 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*). Pemeriksaan kesehatan di evaluasi berdasarkan observasi dari pengukuran kadar gula darah sewaktu. Keberhasilan kegiatan dinilai secara deskriptif berdasarkan peningkatan pengetahuan peserta, peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan, serta perubahan perilaku masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian diabetes melitus.

Hasil: Menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 55.2 tahun dan mayoritas berada direntang usia 45-59 tahun yaitu sebanyak 32 responden (80.0%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (70.0%). Tingkat pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi adalah sebanyak 26 responden (65.0%) kategori baik, sebanyak 8 responden (20.0%) kategori cukup, dan sebanyak 6 responden (15.0%) kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi mengalami peningkatan secara proporsional menjadi sebanyak 37 responden (92.5%) kategori baik dan sebanyak 3 responden (7.5%) kategori cukup. Sedangkan rata-rata nilai gula darah sewaktu responden mengalami penurunan dari 167.71 mg/dL pada saat *pretest* menjadi 151.88 mg/dL pada *posttest*.

Simpulan: Kegiatan edukasi dengan intervensi senam diabetes sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang diabetes pada masyarakat. Melalui pemeriksaan kesehatan dan pengukuran kadar gula darah memberikan motivasi pada masyarakat dalam pengendalian diabetes terutama kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktivitas fisik secara teratur.

Saran: Diharapkan kepada fasilitas kesehatan untuk memberikan edukasi dengan senam diabetes secara berkala dan berkelanjutan sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang diabetes kepada masyarakat yang lebih luas, sehingga kegiatan senam diabetes dapat menjadi salah satu solusi pencegahan terjadinya diabetes di masyarakat.

Kata Kunci: Diabetes militus; Pencegahan; Pendidikan kesehatan; Senam diabetes

Siti Robeatul Adawiyah*, Nadia Artika Mulya Sari, Juarti Saputri, Jihan Syakira, Siti Hardianti, Salsabila Aprilia Putri, Heriyanah, Isti Monalisa, Lenny Anggitawati, Nadila Hamda Prihatni, Izza Tunnisa, Intan, Merlina, Risky Tasyana Putri, Siti Firli Martanti

Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Korespondensi penulis: Siti Robeatul Adawiyah. *Email: Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i6.4278>

Pendidikan kesehatan tentang diabetes melitus dan pencegahan
melalui senam diabetes

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Penyakit ini ditandai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia). Diabetes melitus dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan, dan amputasi apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, upaya pencegahan, deteksi dini, dan pengendalian diabetes melitus menjadi sangat penting untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat penyakit ini. Menurut *World Health Organization*, lebih dari 1 miliar orang berusia ≥ 18 tahun menderita hipertensi, dan angka ini diprediksi terus meningkat seiring pertumbuhan populasi dunia. Pada tahun 2025, diperkirakan sekitar 29% populasi global akan mengalami hipertensi. Prevalensi bervariasi antar kawasan, dengan angka tertinggi di Afrika (40%), diikuti Asia Tenggara (36%), dan Amerika (35%) (*World Health Organization*, 2024). Diabetes melitus adalah penyakit metabolik kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan insulin yang cukup atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif, sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah. Menurut *American Diabetes Association* diabetes melitus merupakan kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya (*American Diabetes Association*, 2023).

Secara global, jumlah penderita diabetes terus mengalami peningkatan. Data WHO menunjukkan bahwa jumlah penderita diabetes meningkat dari sekitar 200 juta orang pada tahun 1990 menjadi 830 juta orang pada tahun 2022. Selain itu, sekitar 14% penduduk dewasa dunia usia ≥ 18 tahun hidup dengan diabetes pada tahun 2022. Di Indonesia, hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi diabetes melitus berdasarkan pemeriksaan gula darah meningkat dari 6.9% pada tahun 2013 menjadi 8.5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Peningkatan ini menunjukkan bahwa diabetes melitus menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius. Di wilayah Tangerang pada tahun 2023, diabetes melitus juga menunjukkan tren yang cukup tinggi. Berdasarkan data Satu Data Kota Tangerang, jumlah penderita diabetes melitus di Kota Tangerang tercatat mencapai 93.500 kasus pada tahun 2023. Data tersebut menunjukkan bahwa diabetes melitus masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengendaliannya. Pelayanan kesehatan masyarakat berfokus pada upaya peningkatan status kesehatan kelompok masyarakat. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat dapat dilakukan secara bertahap, dimulai dari tingkat individu, kelompok, hingga lingkungan masyarakat pada tingkat RT dan RW. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilaksanakan pada hari Rabu, 03 Juni 2026, kelompok kami menetapkan masyarakat di wilayah RT 05, RT 06, dan RT 07/RW 007, Kelurahan Alam Jaya, Kecamatan Jatiuwung, Kota Tangerang sebagai komunitas binaan untuk kegiatan pengumpulan data. Dari hasil pengumpulan data yang dilakukan di wilayah tersebut, diperoleh jumlah sebanyak 71 kepala keluarga yang menjadi responden dalam kegiatan pengkajian.

Peningkatan jumlah penderita diabetes, terutama pada kelompok usia produktif, memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup individu dan produktivitas masyarakat secara keseluruhan. Tanda awal yang dirasakan penderita diabetes mellitus antara lain frekuensi buang air kecil meningkat, rasa haus yang berlebihan (polidipsia), lapar yang tidak terkendali, kesemutan, hingga kelelahan sering kali diabaikan oleh masyarakat. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat, gejala tersebut dapat berkembang menjadi komplikasi yang berdampak berat dan sulit untuk diatasi. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan, pengelolaan, dan tanda-tanda awal diabetes mellitus menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi ini.

Siti Robeatul Adawiyah*, Nadia Artika Mulya Sari, Juarti Saputri, Jihan Syakira, Siti Hardianti, Salsabila Aprilia Putri, Heriyanah, Isti Monalisa, Lenny Anggitawati, Nadila Hamda Prihatni, Izza Tunnisa, Intan, Merlina, Risky Tasyana Putri, Siti Firli Martanti

Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Korespondensi penulis: Siti Robeatul Adawiyah. *Email: Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i6.4278>

Pendidikan kesehatan tentang diabetes melitus dan pencegahan melalui senam diabetes

Oleh karena itu, edukasi kesehatan kepada masyarakat sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang bahaya serta cara pencegahan penyakit diabetes mellitus (Andhini et al., 2025). Sebagai salah satu upaya preventif, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah merekomendasikan edukasi kesehatan secara aktif untuk memberikan informasi yang mudah dipahami masyarakat. Penyuluhan kesehatan dengan memanfaatkan media edukasi seperti leaflet dinilai sebagai pendekatan yang efektif untuk menyampaikan informasi tentang diabetes mellitus secara sederhana, namun tetap komprehensif (Putri et al., 2025). Melalui penyuluhan ini, masyarakat diharapkan dapat mengenali gejala awal diabetes, memahami risiko yang ditimbulkan, serta menerapkan pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan. Edukasi yang diberikan bukan sekedar untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, melainkan juga bertujuan untuk mendorong mereka untuk mengambil langkah-langkah yang konkret dalam menjaga kesehatan (Agustin, 2025).

Dari aspek lingkungan, kawasan ini dilengkapi dengan halaman rumah, balai warga serta fasilitas lapangan olahraga. Selain itu, terdapat beberapa pepohonan yang tumbuh di sekitar area permukiman sehingga menambah kenyamanan lingkungan. Berdasarkan karakteristik wilayah dan hasil pengkajian kesehatan masyarakat, permasalahan kesehatan yang ditemukan di RW 007 Kelurahan Alam Jaya berkaitan dengan kurangnya informasi mengenai pencegahan dan pengaturan pola makan (diet) pada penderita diabetes mellitus. Wilayah ini merupakan kawasan perumahan dengan tingkat kepadatan penduduk yang cukup tinggi. Mayoritas penduduk adalah pegawai dan pensiunan.

Dalam melaksanakan tugas tersebut, diperlukan perawat yang memiliki kompetensi dalam memberikan asuhan keperawatan komunitas. Untuk mencapai hasil yang maksimal, tidak hanya dibutuhkan pengetahuan, tetapi juga pengalaman dalam praktik keperawatan. Pengalaman tersebut dapat diperoleh melalui kegiatan praktik keperawatan komunitas yang dilaksanakan di RW 007 Kelurahan Alam Jaya, Kecamatan Jatiuwung, Kota Tangerang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan asuhan keperawatan komunitas melalui edukasi kesehatan yang dilaksanakan dari tanggal 17-20 April 2026 di Kelurahan Alam Jaya, Kecamatan Jatiuwung, Kota Tangerang. Sasaran kegiatan adalah penerapan senam pada masyarakat usia dewasa dan lansia yang memiliki riwayat diabetes melitus atau berpotensi memiliki faktor risiko. Kegiatan diikuti 40 orang untuk menjadi responden. Edukasi diberikan melalui ceramah mengenai diabetes melitus yang mencakup pengertian penyakit, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, serta pentingnya kepatuhan pengobatan. Intervensi dilakukan dengan menerapkan senam kaki diabetes melitus yang dipandu oleh tim pelaksana. 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*). Pemeriksaan kesehatan di evaluasi berdasarkan observasi dari pengukuran kadar gula darah sewaktu. Keberhasilan kegiatan dinilai secara deskriptif berdasarkan peningkatan pengetahuan peserta, peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan, serta perubahan perilaku masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengendalian diabetes melitus.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Siti Robeatul Adawiyah*, Nadia Artika Mulya Sari, Juarti Saputri, Jihan Syakira, Siti Hardianti, Salsabila Aprilia Putri, Heriyanah, Isti Monalisa, Lenny Anggitawati, Nadila Hamda Prihatni, Izza Tunnisa, Intan, Merlina, Risky Tasyana Putri, Siti Firli Martanti

Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Korespondensi penulis: Siti Robeatul Adawiyah. *Email: Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i6.4278>

Pendidikan kesehatan tentang diabetes melitus dan pencegahan
melalui senam diabetes

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden(N=40)

Variabel	Hasil
Usia(n%)(Mean±SD)(Rentang)Tahun	(55.2±6.42)(45-72)
45-59 Tahun	32/80.0
60-69 Tahun	6/15.0
≥70 Tahun	2/5.0
Jenis kelamin(n%)	
Laki-laki	12/30.0
Perempuan	28/70.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 55.2 tahun dengan standar deviasi ± 6.42 tahun dan mayoritas berada direntang usia 45-59 tahun yaitu sebanyak 32 responden (80.0%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 responden (70.0%).

Tabel 2. Tingkat pengetahuan dan hasil pemeriksaan gula darah responden(N=40)

Variabel	Hasil	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Pengetahuan(n%)		
Baik	26/65.0	37/92.5
Cukup	8/20.0	3/7.5
Kurang	6/15.0	-
Kadar gula darah sewaktu(mg/dL)		
Mean	167.71	151.88

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi adalah sebanyak 26 responden (65.0%) kategori baik, sebanyak 8 responden (20.0%) kategori cukup, dan sebanyak 6 responden (15.0%) kategori kurang, sedangkan setelah kegiatan edukasi mengalami peningkatan secara proporsional menjadi sebanyak 37 responden (92.5%) kategori baik dan sebanyak 3 responden (7.5%) kategori cukup. Sedangkan rata-rata nilai gula darah sewaktu responden mengalami penurunan dari 167.71 mg/dL pada saat *pretest* menjadi 151.88 mg/dL pada *posttest*.

Siti Robeatul Adawiyah*, Nadia Artika Mulya Sari, Juarti Saputri, Jihan Syakira, Siti Hardianti, Salsabila Aprilia Putri, Heriyanah, Isti Monalisa, Lenny Anggitawati, Nadila Hamda Prihatni, Izza Tunnisa, Intan, Merlina, Risky Tasyana Putri, Siti Firli Martanti

Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Korespondensi penulis: Siti Robeatul Adawiyah. *Email: Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i6.4278>

Pendidikan kesehatan tentang diabetes melitus dan pencegahan melalui senam diabetes

PEMBAHASAN

Usia dewasa (terutama di atas 40 tahun) dan lansia (65 tahun ke atas) sangat rentan terkena diabetes tipe 2 karena kombinasi proses penuaan dan penurunan fungsi tubuh. Kurangnya pemahaman tentang diabetes merupakan salah satu pemicu utama melonjaknya kasus diabetes melitus di Indonesia, di mana lebih dari 60% hingga 70% penderitanya tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kondisi ini sering kali disebut sebagai fenomena gunung es; masyarakat baru mencari pengobatan setelah muncul komplikasi berat yang mengancam nyawa. Sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan pasien, mengontrol kadar gula darah secara mandiri, dan mencegah risiko komplikasi jangka panjang. Kegiatan senam diabetes sangat penting karena dapat melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan metabolisme, serta memaksimalkan penyerapan insulin (Herawati, 2025; Paramadini et al., 2024; Simamora, 2025; Mulfianda et al., 2021).

Berdasarkan hasil, setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai diabetes mellitus. Responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 37 responden (92.5%). Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes mellitus. Peningkatan pengetahuan ini dapat terjadi karena pendidikan kesehatan memberikan informasi yang jelas, terarah, dan mudah dipahami oleh masyarakat mengenai pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta pencegahan diabetes mellitus. Informasi yang diberikan selama kegiatan pendidikan kesehatan membantu masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik sehingga terjadi peningkatan pengetahuan setelah intervensi. Pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan responden mengenai diabetes mellitus. Penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat (Tompunuh et al., 2025).

Berdasarkan hasil pengukuran kadar gula darah sewaktu (GDS) pada responden diperoleh nilai rata-rata pre-test sebesar 167.71 mg/dL dan nilai rata-rata post-test sebesar 151.88 mg/dL. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata kadar gula darah sebesar 15.83 mg/dL setelah dilakukan intervensi. Penurunan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan memiliki pengaruh positif terhadap pengendalian kadar gula darah pada responden. Meskipun rata-rata kadar gula darah setelah intervensi masih berada di atas nilai normal, hasil ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi glukosa darah dibandingkan sebelum intervensi (Dewi et al., 2023; Anhar et al., 2022; Fajriati et al., 2021).

Kegiatan senam diabetes dapat menurunkan kadar gula darah serta membantu menurunkan berat badan. Menurunkan kadar glukosa darah dapat dilakukan secara efektif dengan membakar kalori melalui aktivitas fisik yang meningkatkan sensitivitas insulin dan membuat otot menggunakan glukosa sebagai energi. Aktivitas fisik yang teratur dapat melancarkan sirkulasi darah, terutama pada area kaki (Fitriani, 2020; Widiyanto et al., 2022).

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengertian, faktor risiko, pencegahan, serta pengendalian diabetes melitus setelah diberikan edukasi kesehatan. Selain itu, senam kaki diabetes melitus menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat untuk membantu mengontrol kadar gula darah, meningkatkan sirkulasi darah, serta mencegah komplikasi pada penderita diabetes (Helmi et al., 2024).

Dengan demikian, pendidikan kesehatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik secara teratur, pemeriksaan kesehatan rutin, serta penerapan senam kaki diabetes melitus perlu terus dilakukan secara berkesinambungan agar masyarakat mampu mengendalikan kadar gula darah, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah terjadinya komplikasi diabetes melitus.

Siti Robeatul Adawiyah*, Nadia Artika Mulya Sari, Juarti Saputri, Jihan Syakira, Siti Hardianti, Salsabila Aprilia Putri, Heriyanah, Isti Monalisa, Lenny Anggitawati, Nadila Hamda Prihatni, Izza Tunnisa, Intan, Merlina, Risky Tasyana Putri, Siti Firli Martanti

Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Korespondensi penulis: Siti Robeatul Adawiyah. *Email: Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i6.4278>

Pendidikan kesehatan tentang diabetes melitus dan pencegahan
melalui senam diabetes

SIMPULAN

Kegiatan edukasi dengan intervensi senam diabetes sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang diabetes pada masyarakat. Melalui pemeriksaan kesehatan dan pengukuran kadar gula darah memberikan motivasi pada masyarakat dalam pengendalian diabetes terutama kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktivitas fisik secara teratur.

SARAN

Diharapkan kepada fasilitas kesehatan untuk memberikan edukasi dengan senam diabetes secara berkala dan berkelanjutan sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang diabetes kepada masyarakat yang lebih luas, sehingga kegiatan senam diabetes dapat menjadi salah satu solusi pencegahan terjadinya diabetes di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua RW 07 serta Ketua RT 05, RT 06, dan RT 07 Kelurahan Alam Jaya yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan arahan kepada kami, anggota kelompok, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi dan bekerja sama dengan baik sehingga kegiatan pendidikan kesehatan dan senam kaki diabetes melitus dapat terlaksana dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Selain itu, penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh warga yang bersedia serta berpartisipasi dalam melaksanakan kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, A. (2025). *Efektivitas edukasi kesehatan menggunakan box informasi sehat dan asik (bisa) tentang diabetes melitus terhadap pengetahuan dan sikap siswa kelas VIII SMPN 17 Kota Jambi Tahun 2025* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Jambi).

American Diabetes Association. (2023). The American diabetes association releases the standards of care in diabetes—2024. Diakses dari: <https://diabetes.org/newsroom/press-releases/american-diabetes-association-releases-standards-care-diabetes-2024>

Andhini, I. D., Septi, F., Agustina, R., Fadlilah, R. N., Syafira, N. D., & Ardhani, A. N. (2025). Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan diabetes mellitus pada masyarakat di RW 03 Desa Nyalindung. *CERMIN: Jurnal Penelitian*, 9(1), 122-131.

Anhar, C. A., Farida, E. A., Anwari, F., Charisma, A. M., & Nurdianto, A. R. (2022). Efektivitas senam diabetes terhadap kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus di Puskesmas Trosobo, Sidoarjo. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 27-36.

Dewi, R., Budhiana, J., Fatmala, S. D., Yulianti, M., & Arsyi, D. N. (2023). Pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah, stres, dan kecemasan pada penderita diabetes melitus Tipe II. *Media Karya Kesehatan*, 6(2), 300-318.

Fajriati, Y. R., & Indarwati, I. (2021). Senam kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Ngorenan, Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 2(1), 26-33.

Fitriani, F., & Fadilla, R. A. (2020). Pengaruh senam diabetes terhadap penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 10(19), 1-7.

Helmi, A., Veri, N., & Lina, L. (2024). Literature review: Penanganan nonfarmakologi untuk penurunan kadar gula darah pada pasien diabetes mellitus. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 547-555.

Siti Robeatul Adawiyah*, Nadia Artika Mulya Sari, Juarti Saputri, Jihan Syakira, Siti Hardianti, Salsabila Aprilia Putri, Heriyanah, Isti Monalisa, Lenny Anggitawati, Nadila Hamda Prihatni, Izza Tunnisa, Intan, Merlina, Risky Tasyana Putri, Siti Firli Martanti

Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Korespondensi penulis: Siti Robeatul Adawiyah. *Email: Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i6.4278>

Pendidikan kesehatan tentang diabetes melitus dan pencegahan
melalui senam diabetes

- Herawati, D. (2025). *Penerapan Diabetes Self Management Education (DMSE) Melalui Flip Chart dalam Asuhan Keperawatan Pasien Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe II di UPT Puskesmas Pembangunan Tahun 2025* (Doctoral dissertation, Universitas Bhakti Kencana PSDKU Garut).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pola hidup sehat dan deteksi dini bantu kontrol gula darah pada penderita diabetes. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/%20pola-hidup-sehat-dan-deteksi-dini-bantu-kontrol-gula-darah-pada-penderita-diabetes>
- Mulfianda, R., Nursaadah, N., & Fitra, M. A. (2021). Efek senam kaki terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 124-131.
- Paramadini, A. W., Latifasari, N., & Maulana, I. (2024). Penyuluhan pencegahan diabetes tipe 2 pada remaja di Desa Bulak: Meningkatkan kesadaran melalui gaya hidup sehat. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 5(4), 1032-1041.
- Putri, D. A. A., & Yudanari, Y. G. (2025). Pendidikan kesehatan dengan media infografis interaktif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai diabetes mellitus: health education with interactive infographics increases teenagers' knowledge of diabetes mellitus. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 7(1), 207-214.
- Simamora, P. (2025). Implementasi edukasi interaktif sebagai strategi peningkatan pengetahuan pencegahan diabetes melitus pada masyarakat Desa Huta Tonga. *Journal of Community Health Development (JCHD)*, 1(1).
- Tompunuh, M. M., Astuti, S. C. D., Wahyudi, N., Alamri, F., Mohi, D., Yusuf, C. P., & Usman, A. H. (2025). Sosialisasi perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan diabetes melitus pada remaja putri di SMPN 11 Gorontalo Provinsi Gorontalo. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 59-71.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarak, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian masyarakat pendidikan kesehatan tentang manfaat senam diabetes pada lansia di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).
- World Health Organization. (2024). Diabetes. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Siti Robeatul Adawiyah*, Nadia Artika Mulya Sari, Juarti Saputri, Jihan Syakira, Siti Hardianti, Salsabila Aprilia Putri, Heriyanah, Isti Monalisa, Lenny Anggitawati, Nadila Hamda Prihatni, Izza Tunnisa, Intan, Merlina, Risky Tasyana Putri, Siti Firli Martanti

Universitas Yatsi Madani, Indonesia

Korespondensi penulis: Siti Robeatul Adawiyah. *Email: Sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i6.4278>