

## EDUKASI GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DIABETES MELLITUS DI USIA PRODUKTIF

Lea Maera Shanty<sup>1</sup>, Maria Ulfa<sup>2</sup>, Rizka Rohmawati<sup>3</sup>, Satriya Wijaya<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail:* dr.lea@unusa.ac.id

### Abstrak

Latar belakang: Usia santri berkisar antara 12 –18 tahun yang memiliki periode kehidupan penting dalam daur kehidupan manusia. Saat ini, penyakit diabetes melitus mengalami peningkatan prevalensi terutama pada usia yang lebih muda, termasuk usai produktif. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi cara mencegah diabetes melitus di usia produktif dengan cara menerapkan gizi seimbang kepada santri Pondok Pesantren Hidayatulloh Al Muhajirin Bangkalan. Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode presentasi. Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dari sesi persiapan yaitu pembuatan materi, pembuatan soal pre dan post-test, dan persiapan dokumen maupun administrasi lain. Soal Pre-test dan post-test diberikan kepada peserta digunakan sebagai indikator tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan materi. Hasil dan pembahasan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 17 Juni 2023 di PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan. Sasaran peserta adalah santri putra dan putri PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan yang berusia remaja. Acara dihadiri sebanyak 20 peserta. Hasil rata-rata nilai pre-test adalah 90, sedangkan nilai rata-rata post-test adalah 92. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata nilai sebesar 2% dari sebelum diberikan materi (pre-test) dengan setelah diberikan materi (post-test). Terdapat peningkatan pengetahuan santri mengenai gizi siimbang. Kesimpulan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dengan baik. Semua peserta hadir dan mengikuti acara dari awal hingga akhir, serta sangat antusias termasuk dalam sesi diskusi. Hasil akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan para peserta pengabdian kepada masyarakat yakni santri PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan.

**Kata kunci:** Edukasi; Gizi Seimbang; Pencegahan; Diabetes Mellitus; Remaja; Usia Produktif.

### Abstract

Background: The age of students ranges from 12 – 18 years, which has an important life period in the human life cycle. Currently, diabetes mellitus is increasing in prevalence, especially at younger ages, including the post-productive years. The aim of this community service activity is to provide education on how to prevent diabetes mellitus in a productive age by implementing balanced nutrition to the students of the Hidayatulloh Al Muhajirin Bangkalan Islamic Boarding School. Method: This community service activity is carried out using the presentation method. The pre-test and post-test questions given to participants were used as an indicator of the participant's level of knowledge before and after being given the material. Results and discussion: This community service activity was carried out for one day on June 17 2023 at PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan. The target participants are students of Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan who is a teenager, was attended by 20 participants. The average pre-test score was 90, while the average post-test score was 92. This shows that there was an increase in the average score of 2% from before being given the material (pre-test) to after being given the material (post-test). test). There is an increase in students' knowledge regarding siimbang nutrition. Conclusion: This community service activity has been carried out well. All participants attended and attended the event from start to finish, and were very enthusiastic, including in the discussion session. The final result of this community service activity is that there is an increase in the knowledge of the community service participants, namely PP students. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan.

**Keywords:** Education; Balanced Nutrition; Prevention; Diabetes Mellitus; Teenager; Productive Age.

### PENDAHULUAN

Dunia selama hampir 20 tahun ini telah mengalami pergeseran penyakit, jika pada awalnya penyakit menular adalah penyebab kematian terbanyak, saat ini didominasi oleh penyakit tidak menular. Tak bisa dipungkiri bahwa ada kemajuan teknologi menyebabkan perubahan pada kebiasaan

manusia, contoh paling mudah ditemui adalah kebiasaan makan. Dari pola makan yang telah berubah ini dapat menyebabkan munculnya permasalahan baru di dunia kesehatan terutama pada kasus penyakit tidak menular (Qifti, 2020). Diabetes di dunia menurut International Diabetes Federation pada tahun 2015 adalah sebesar 415 juta orang menderita diabetes, hal ini mengalami kenaikan dibandingkan tahun 1980 yaitu sebesar 108 juta kasus dan pada tahun 2040 diperkirakan akan menjadi 642 juta kasus diabetes (Sahayati, 2019).

Diabetes yang menyerang remaja umumnya diabetes tipe 1 karena sel beta pankreas menghasilkan sedikit hormon insulin yang disebabkan oleh faktor keturunan dan autoimun. Namun, Diabetes melitus tipe 2 pun bisa juga menyerang para remaja karena remaja termasuk dalam kelompok usia yang konsumtif sehingga cenderung untuk mengonsumsi berbagai jenis kuliner tanpa mengikuti pola hidup sehat. Diabetes melitus tipe 2 disebabkan oleh resistensi insulin akibat kurangnya menjaga gaya hidup sehat tetap seimbang. Hasil sebuah penelitian menunjukkan bahwa diagnosis normal kadar glukosa darah pada remaja di Kabupaten Sidoarjo adalah 42% sedangkan diagnosis risiko diabetes (prediabetes) mencapai 58%. Hal ini menunjukkan bahwa potensi remaja di kabupaten Sidoarjo terkena diabetes melitus tinggi. Hal ini terjadi karena kecenderungan remaja yang kurang bijak dalam mengonsumsi makanan yang disertai dengan kurangnya aktivitas olahraga secara rutin. Adapun faktor risiko dari penyebab meningkatnya nilai prevalensi prediabetes melitus bagi remaja berdasarkan hasil kuesioner adalah konsumsi makanan fast-food sekitar 64,2%, konsumsi minuman instan 31%, faktor keturunan 13,30% dan merokok 5% (Andini, 2018).

Usia santri berkisar antara 12 –18 tahun yang memiliki periode kehidupan penting dalam daur kehidupan manusia. Asupan gizi yang optimal baik kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Untuk itu, pola makan remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Ketidakseimbangan antara pemenuhan dan kebutuhan gizi remaja akan menimbulkan masalah gizi. Sebuah kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menyatakan bahwa akibat kurangnya pengetahuan serta kesadaran, maka para santri banyak mengonsumsi makanan tidak sehat serta kurang rutin dalam melakukan aktivitas fisik sehingga pada beberapa santri didapatkan mengalami obesitas sentral, hipertensi, dan diabetes melitus (Dyah, 2020).

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi cara mencegah diabetes melitus di usia produktif dengan cara menerapkan gizi seimbang kepada santri Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode presentasi. Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dari sesi persiapan yaitu pembuatan materi, pembuatan soal pre dan post-test, dan persiapan dokumen maupun administrasi lain. Pada saat kegiatan berlangsung peserta dipersilakan mengisi daftar hadir peserta, pembukaan acara dan sambutan pengasuh pondok pesantren, dilanjutkan dengan pengerjaan soal pre-test, pemberian materi, diskusi, kemudian pengerjaan soal post-test dan ditutup dengan doa.

Mitra dalam hal ini Pondok Pesantren Hidayatullah Al-Muhajirin Bangkalan membantu dalam mengumpulkan santri dan menyediakan tempat. Soal pre-test dan post-test diberikan kepada peserta digunakan sebagai indikator tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan materi. Jawaban pre-test dan post-test peserta diakumulasi kemudian dilihat selisih nilai pre-test dan post-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 17 Juni 2023 di PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan. Sasaran peserta adalah santri putra dan putri PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan yang berusia remaja. Acara dihadiri sebanyak 20 peserta. Semua peserta telah menyelesaikan kuesioner pre-test dan post-test. Kegiatan ini dilakukan dengan cara pemberian penyuluhan gizi seimbang. Acara dilakukan selama 90 menit dengan rincian, pembukaan, sambutan, sesi pre-test, sesi pematieran, sesi pelatihan, sesi diskusi, sesi post-test, dan penutup.



Gambar. 1 Dokumentasi kegiatan.

Hasil rata-rata nilai pre-test adalah 90, sedangkan nilai rata-rata post-test adalah 92. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata nilai sebesar 2% dari sebelum diberikan materi (pre-test) dengan setelah diberikan materi (post-test). Terdapat peningkatan pengetahuan santri mengenai gizi seimbang, meskipun hasil pre-test sudah menunjukkan hasil yang memuaskan. Hal ini dapat disebabkan karena santri sudah sering menerima edukasi tentang gizi seimbang. Hasil ini diharapkan dapat mencegah santri terhadap penyakit diabetes mellitus yang kian banyak menyerang usia yang lebih mudah termasuk usia produktif.

Tabel 1. Hasil kuesioner pre-test dan post-test peserta penyuluhan

	Pre-test	Post-test
Nilai terendah	50	50
Nilai tertinggi	100	100
Rata-rata	96	92

Sumber: Data Primer (2023)

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana dengan baik. Semua peserta hadir dan mengikuti acara dari awal hingga akhir, serta sangat antusias termasuk dalam sesi diskusi. Hasil akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan para peserta pengabdian kepada masyarakat yakni santri PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, diharapkan para santri dapat menerapkan ilmu dan pengetahuan yang telah didapatkan di masa mendatang, sehingga dapat menurunkan angka prevalensi diabetes mellitus di masa mendatang.

## SARAN

Saran untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya yaitu menggunakan media pendukung agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan benar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada berbagai pihak, termasuk LPPM Unusa, UPPM FK Unusa, dan PP. Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan sebagai mitra pengabdian masyarakat yang telah membantu atas terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini A, Awwalia ES. Studi Prevalensi Risiko Diabetes Melitus Pada Remaja Usia 15–20 Tahun Di Kabupaten Sidoarjo. *Med Heal Sci J*. 2018;2(1).
- Dyah Savitri A, Af A, Al A, Rizal RR, Safri Tegariansyah A, Penyakit Dalam D, et al. Sindroma Metabolik pada Remaja di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Pros SEMADIF*. 2020;1:533–5.
- Nurlaela E, Rasmaniar R. Upaya Meningkatkan Kemampuan Santri dalam Menyusun Menu Gizi Seimbang di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari. *Poltekita J Pengabd Masy*. 2022;3(4):660–6.

- Qifti F, Malini H, Yetti H. Karakteristik Remaja SMA dengan Faktor Risiko Diabetes Melitus di Kota Padang. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(2):560.
- Sahayati S. Faktor risiko kemungkinan timbulnya diabetes melitus pada remaja di kabupaten sleman (skoring DM menggunakan findrisc). *J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*. 2019;4(2):201.