

## **SINERGI EDUKASI DAN SENAM SEHAT DALAM MENINGKATKAN KESADARAN MASYARAKAT TERHADAP RISIKO DIABETES MELITUS**

**Koekoech Hardjito<sup>1</sup>, Suwoyo<sup>2</sup>, Erna Rahma Yani<sup>3</sup>**  
Poltekkes Kemenkes Malang<sup>1,2,3</sup>  
e-mail: [koekoechhardjito@gmail.com](mailto:koekoechhardjito@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia. Rendahnya tingkat aktivitas fisik dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pencegahan DM menjadi faktor utama peningkatan kasus ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap risiko diabetes melitus melalui sinergi antara edukasi kesehatan dan senam sehat. Kegiatan melibatkan 35 peserta berusia 30–60 tahun. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan interaktif mengenai faktor risiko dan pencegahan DM, pre tes dan post tes edukasi, serta pelaksanaan senam sehat selama ±45 menit. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari rata-rata 60% sebelum kegiatan menjadi 85% sesudah kegiatan. Selain itu, 88% peserta menyatakan motivasi tinggi untuk melanjutkan senam secara rutin. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat terhadap gaya hidup sehat. Sinergi edukasi dan aktivitas fisik dapat dijadikan strategi berkelanjutan dalam pencegahan diabetes melitus di masyarakat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan motivasi untuk berolahraga, diharapkan masyarakat dapat mengambil langkah-langkah preventif dalam menjaga kesehatan.

**Kata Kunci:** *Edukasi Kesehatan, Senam Sehat, Diabetes Melitus*

### **ABSTRACT**

Diabetes mellitus (DM) is one of the non-communicable diseases with a continuously increasing prevalence in Indonesia. Low levels of physical activity and limited public knowledge about diabetes prevention are major contributing factors to this rise. This community service activity aimed to increase public awareness and knowledge of diabetes mellitus risks through the synergy of health education and healthy exercise. The activity involved 35 participants aged 30–60 years. The methods included interactive health education on risk factors and diabetes prevention, pre- and post-tests to assess knowledge improvement, and a 45-minute healthy exercise session. The results showed an increase in participants' knowledge from an average of 60% before the activity to 85% after the activity. In addition, 88% of participants expressed high motivation to continue exercising regularly. This program proved effective in improving public awareness and behavior toward a healthy lifestyle. The synergy between education and physical activity can serve as a sustainable strategy for preventing diabetes mellitus in the community. With increased knowledge and motivation to exercise, it is expected that the community will take preventive measures to maintain their health.

**Keywords:** *Health Education, Healthy Exercise, Diabetes Mellitus*

### **PENDAHULUAN**

Diabetes Melitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan global yang signifikan. Menurut data dari International Diabetes Federation (IDF) pada saat ini (2025) 11,1% atau 1 dari 9 populasi dewasa (20–79 tahun) hidup dengan diabetes, dengan lebih dari 4 dari 10 orang tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi tersebut. Di Indonesia, prevalensi diabetes melitus juga menunjukkan trend Copyright (c) 2025 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

peningkatan. IDF mencatat tahun 2024 sebanyak 11.3% penduduk dewasa di Indonesia menderita penyakit ini (IDF, 2025). Prevalensi DM ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia menghadapi tantangan besar dalam mengelola dan mencegah diabetes. Berbagai faktor berkontribusi terhadap peningkatan angka diabetes, termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan obesitas. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada penduduk > 18 tahun meningkat dari 26.3% pada tahun 2013 menjadi 35.4% pada tahun 2018 (Badan Pusat Statistik, 2025). Hal ini sangat relevan, mengingat obesitas adalah faktor risiko utama untuk diabetes tipe 2. Idealnya, masyarakat memiliki pengetahuan yang baik tentang faktor risiko diabetes dan rutin melakukan aktivitas fisik. Namun, kenyataannya, tingkat kesadaran tersebut masih rendah sebagaimana terlihat dari tingginya prevalensi obesitas dan perilaku sedentari. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya intervensi berbasis edukasi dan aktivitas fisik terpadu di masyarakat.

Peningkatan angka diabetes melitus di masyarakat disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, salah satunya adalah rendahnya pengetahuan tentang diabetes dan faktor risikonya. Banyak individu belum menyadari bahwa pola makan tinggi gula dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko diabetes. Kurangnya kesadaran terhadap gejala awal dan pentingnya deteksi dini juga menjadi kendala dalam pencegahan. Penelitian Aminuddin et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat tentang diabetes masih rendah, sehingga berdampak pada keterlambatan penanganan. Hal serupa diungkapkan oleh Supardi et al. (2023) yang menemukan bahwa rendahnya pemahaman masyarakat tentang pencegahan diabetes berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian penyakit ini. Selain itu, perilaku sedentari menjadi faktor risiko signifikan; Murtiningsih et al. (2021) menjelaskan bahwa banyak orang menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar tanpa aktivitas fisik yang cukup, yang dapat menyebabkan penumpukan lemak dan resistensi insulin. Kebiasaan makan tidak sehat juga memperburuk situasi, di mana masyarakat lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji tinggi kalori dan rendah nutrisi. Ardiani et al. (2021) mencatat bahwa selama pandemi COVID-19, pola makan masyarakat semakin tidak sehat, sehingga meningkatkan risiko diabetes tipe 2.

Dampak peningkatan diabetes melitus meluas ke aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi. Secara medis, diabetes dapat memicu komplikasi seperti penyakit jantung, kerusakan ginjal, dan gangguan penglihatan, sementara secara sosial dan ekonomi menurunkan kualitas hidup serta menambah beban biaya pengobatan (Magkos et al., 2020). Untuk menghadapi tantangan ini, diperlukan pendekatan terpadu melalui sinergi antara edukasi kesehatan dan senam sehat. Edukasi berperan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, gejala, dan pencegahan diabetes, sedangkan senam sehat mendorong partisipasi aktif dalam aktivitas fisik yang membantu mengontrol kadar glukosa darah. Berdasarkan teori *Health Belief Model*, perubahan perilaku kesehatan terjadi ketika individu memiliki persepsi risiko yang tinggi dan memahami manfaat tindakan pencegahan. Penelitian Rahmasari et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan mendorong perilaku hidup sehat, sehingga sinergi edukasi dan senam sehat menjadi strategi yang relevan dan efektif dalam upaya pencegahan diabetes melitus di masyarakat.

Sementara itu, senam sehat dapat menjadi sarana untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Senam yang dirancang khusus untuk penderita diabetes, seperti senam kaki diabetes, telah terbukti efektif dalam menurunkan kadar glukosa darah dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Indriyani et al., 2023). Dengan menggabungkan edukasi dan senam, masyarakat tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga pengalaman langsung tentang pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan diabetes. Inovasi dari kegiatan ini terletak pada pendekatan sinergis antara edukasi dan praktik langsung senam sehat, yang tidak hanya

menyampaikan informasi tetapi juga membangun kebiasaan aktif melalui pengalaman langsung di masyarakat. Tujuan dari kegiatan sinergi edukasi dan senam sehat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko diabetes melitus dan mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat. Secara spesifik, kegiatan ini bertujuan untuk: meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang diabetes melitus, faktor risiko, dan cara pencegahannya melalui edukasi yang interaktif dan informatif serta mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam aktivitas fisik melalui senam sehat, sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Lingkungan Premanan RW I Kediri. Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa berusia 30–60 tahun yang memiliki faktor risiko penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus, seperti riwayat keluarga dengan DM, kebiasaan kurang berolahraga, dan pola makan tinggi karbohidrat. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 35 orang, terdiri atas laki-laki dan perempuan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

### **a. Persiapan**

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak pengelola lahan kegiatan dan kader kesehatan setempat untuk menentukan lokasi, waktu, serta sasaran peserta. Tim pelaksana juga menyusun materi edukasi tentang diabetes melitus yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. Selain itu, dilakukan penyiapan perlengkapan kegiatan, baik untuk sesi edukasi maupun pelaksanaan senam sehat. Seluruh persiapan dilakukan secara terencana agar kegiatan berjalan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

### **b. Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama satu hari dengan dua kegiatan utama, yaitu edukasi kesehatan dan senam sehat bersama.

#### **1. Edukasi Kesehatan**

Edukasi diberikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi tanya jawab.

Materi edukasi meliputi: Pengertian diabetes melitus dan faktor risikonya, Pentingnya deteksi dini, Pola makan seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah diabetes. Edukasi disampaikan oleh tim pengabdi dengan menggunakan media leaflet.

#### **2. Senam Sehat Bersama**

Setelah edukasi, dilakukan senam sehat selama ±45 menit yang dipandu oleh instruktur senam profesional. Jenis senam yang digunakan adalah senam diabetes dengan gerakan ringan–sedang yang aman untuk semua usia. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan motivasi masyarakat untuk rutin berolahraga serta memperkuat pemahaman bahwa aktivitas fisik merupakan bagian penting dari pencegahan diabetes melitus.

### **c. Evaluasi Kegiatan**

Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipasi peserta, diskusi umpan balik, dan kuesioner sederhana untuk menilai peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Data hasil evaluasi kemudian dianalisis untuk melihat perubahan pengetahuan dan perilaku peserta terkait pencegahan diabetes melitus. Indikator keberhasilan meliputi peningkatan pemahaman peserta mengenai faktor risiko diabetes, peningkatan motivasi untuk berolahraga secara rutin, serta partisipasi aktif dalam kegiatan

senam sehat. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

#### d. Tindak Lanjut

Sebagai tindak lanjut, kader kesehatan dan tim pengabmas berkoordinasi untuk melaksanakan program senam sehat rutin setiap minggu. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan hidup aktif dan menjaga kestabilan kadar glukosa darah masyarakat. Tim juga melakukan pemantauan terhadap tingkat partisipasi dan konsistensi peserta dalam mengikuti senam. Hasil pemantauan tersebut akan digunakan sebagai bahan evaluasi dan penguatan program kesehatan masyarakat di wilayah setempat.

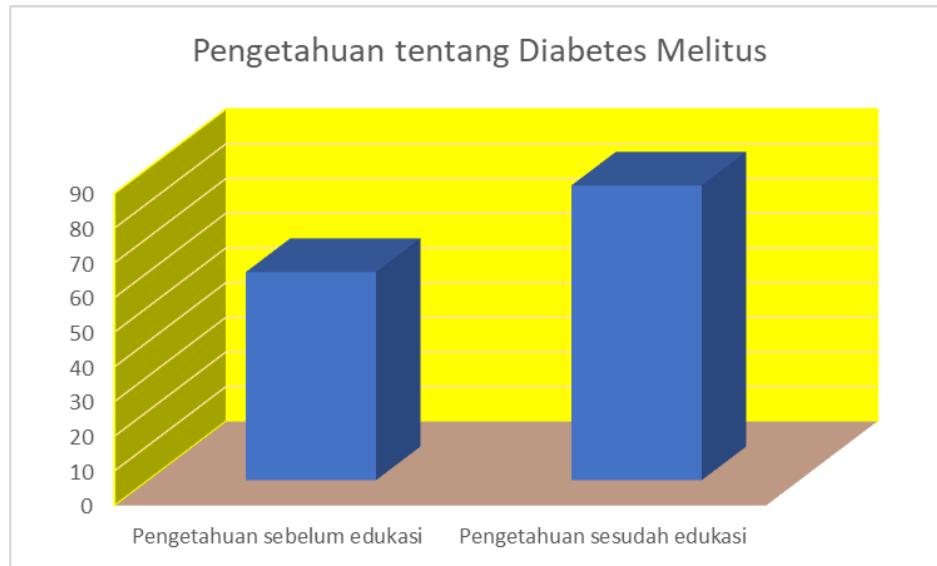
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disajikan secara sistematis untuk menunjukkan ketercapaian tujuan program, tingkat partisipasi warga, serta perubahan pengetahuan dan perilaku setelah pelaksanaan kegiatan. Data diperoleh melalui observasi, kuesioner, dan wawancara singkat dengan peserta. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan diabetes melitus dan pentingnya aktivitas fisik secara rutin. Temuan ini mencerminkan keberhasilan kegiatan dalam mendorong perubahan perilaku sehat di lingkungan masyarakat.

#### Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari warga. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 34 orang dari total 35 undangan, terdiri atas 28 perempuan dan 6 laki-laki dengan rentang usia 30–60 tahun. Sebagian besar peserta belum pernah mengikuti kegiatan senam secara teratur sebelumnya dan memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang rendah. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif selama sesi edukasi dan partisipasi penuh dalam kegiatan senam sehat.

Pada sesi edukasi kesehatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang disampaikan. Antusiasme tersebut tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai tanda awal diabetes, cara mengontrol konsumsi gula, serta pentingnya pemeriksaan gula darah secara berkala. Peserta juga aktif berbagi pengalaman pribadi terkait pola makan dan gaya hidup sehari-hari. Interaksi yang terbentuk selama sesi edukasi menciptakan suasana belajar yang partisipatif dan memperkuat pemahaman peserta tentang pencegahan diabetes melitus. Berikut disajikan perubahan pengetahuan Masyarakat tentang Diabetes Melitus.



**Gambar 1. Rata-Rata Skor Pengetahuan Masyarakat Tentang DM Sebelum dan Sesudah Edukasi**

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test sederhana yang diberikan kepada peserta, terjadi peningkatan pengetahuan dari rata-rata 60% sebelum kegiatan menjadi 85% setelah kegiatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang disampaikan secara interaktif cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang risiko dan pencegahan diabetes melitus. Peserta mengaku lebih memahami pentingnya menjaga pola makan, berolahraga secara rutin, dan melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif berbasis partisipasi aktif mampu memberikan dampak positif terhadap perubahan pengetahuan dan sikap kesehatan masyarakat.

Sesi senam sehat bersama berlangsung selama  $\pm 45$  menit dengan rangkaian gerakan ringan hingga sedang yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Sebagian besar peserta mampu mengikuti seluruh aktivitas dengan baik dan mengaku merasa lebih bugar setelah kegiatan. Dalam sesi refleksi, 88% peserta menyatakan berniat untuk melanjutkan kegiatan senam secara rutin setiap minggu, baik secara mandiri maupun bersama kader kesehatan setempat. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan senam sehat tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memotivasi peserta untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan.



**Gambar 2 Kegiatan senam bersama**

Kegiatan ditutup dengan pembentukan kelompok kecil yang terdiri atas masyarakat dan kader kesehatan untuk memantau pelaksanaan senam rutin mingguan. Selain itu, dibuat grup WhatsApp komunitas sebagai sarana komunikasi dan pengingat perilaku hidup sehat bagi peserta. Kegiatan ini menunjukkan antusiasme masyarakat yang tinggi untuk melanjutkan senam secara mandiri di lingkungan masing-masing. Untuk menjaga keberlanjutan program, diperlukan pendampingan aktif dari kader kesehatan serta dukungan berkelanjutan dari pihak puskesmas setempat agar kegiatan tetap berjalan setelah program pengabdian berakhir.

## **Pembahasan**

Data menunjukkan bahwa sebelum kegiatan, rata-rata pengetahuan peserta mengenai diabetes melitus hanya mencapai 60%. Namun, setelah kegiatan, melalui pre-test dan post-test sederhana, rata-rata pengetahuan peserta meningkat menjadi 85%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang disampaikan secara interaktif cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang risiko dan pencegahan diabetes melitus. Hasil ini sejalan dengan temuan Shirvani et al. (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis masyarakat secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan diabetes tipe 2 di berbagai negara. Inovasi kegiatan ini terletak pada integrasi antara edukasi dan aktivitas fisik dalam satu rangkaian program, yang memberikan pengalaman belajar langsung kepada peserta. Pendekatan ini berbeda dari kegiatan edukatif konvensional yang umumnya bersifat satu arah.

Dalam sesi refleksi setelah kegiatan, sebanyak 88% peserta menyatakan niat untuk melanjutkan kegiatan senam setiap minggu, baik secara mandiri maupun bersama kader kesehatan setempat. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat di kalangan masyarakat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kirwan et al. (2021) yang menemukan bahwa program berbasis komunitas yang menggabungkan edukasi dan aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan kebugaran fisik, motivasi berolahraga, serta kontrol glukosa darah pada peserta dengan diabetes tipe 2. Kegiatan ini ditutup dengan pembentukan kelompok kecil masyarakat dan kader kesehatan yang akan memantau pelaksanaan senam rutin mingguan. Selain itu, grup WhatsApp komunitas dibentuk sebagai pengingat perilaku hidup sehat. Dengan adanya dukungan dari kader kesehatan dan komunikasi yang terjalin melalui grup WhatsApp, diharapkan peserta dapat terus termotivasi dan berkomitmen untuk menjaga kesehatan mereka.

Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sinergi antara edukasi kesehatan dan aktivitas fisik seperti senam sehat dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko diabetes melitus. Dengan meningkatnya pengetahuan dan motivasi untuk berolahraga, masyarakat diharapkan mampu mengambil langkah-langkah preventif dalam menjaga kesehatan mereka. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan interaktif dan partisipatif lebih berdampak dibandingkan metode edukasi konvensional yang bersifat satu arah. Oleh karena itu, model kegiatan serupa dapat dijadikan contoh untuk diterapkan secara berkelanjutan di berbagai wilayah sebagai upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular.

Teori yang mendukung hasil kegiatan ini dapat dilihat dari beberapa aspek. Teori perubahan perilaku, seperti Model Kesehatan Sosial (*Health Belief Model*), menjelaskan bahwa individu akan lebih mungkin untuk melakukan tindakan pencegahan kesehatan jika mereka percaya bahwa mereka berisiko terkena penyakit dan bahwa tindakan tersebut akan mengurangi risiko tersebut (Khosravizadeh et al., 2021). Dalam konteks kegiatan ini, edukasi tentang diabetes melitus membantu peserta memahami risiko yang mereka hadapi, sehingga memotivasi mereka untuk berpartisipasi dalam senam sehat. Peningkatan pengetahuan peserta

diduga karena metode edukasi dilakukan secara interaktif melalui diskusi dan demonstrasi senam, yang sesuai dengan prinsip *active learning* dalam promosi kesehatan.

Pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan diabetes melitus telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Menurut Magkos et al., (2020), kombinasi antara diet seimbang dan aktivitas fisik yang teratur dapat secara signifikan mengurangi risiko terjadinya diabetes tipe 2. Aktivitas fisik membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan mengontrol kadar glukosa darah, yang merupakan faktor kunci dalam pencegahan diabetes. Selain itu, penelitian oleh Lubis dan Kanzanabilla, (2021) menunjukkan bahwa latihan senam dapat menurunkan kadar glukosa darah pada penderita diabetes melitus tipe II. Ini menunjukkan bahwa senam sehat bukan hanya bermanfaat bagi mereka yang berisiko, tetapi juga bagi mereka yang sudah terdiagnosis diabetes. Dengan demikian, kegiatan senam yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai langkah preventif yang penting.

Beberapa penelitian sejenis telah dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas edukasi dan aktivitas fisik dalam pencegahan diabetes melitus. Misalnya, penelitian oleh Rahmasari et al. (2023) menunjukkan bahwa edukasi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang diabetes melitus. Penelitian ini juga menemukan bahwa setelah mengikuti program edukasi, peserta menunjukkan perubahan positif dalam perilaku hidup sehat, seperti peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan konsumsi gula. Selain itu, penelitian lokal oleh Setyawati et al. (2022) menemukan bahwa intervensi edukasi diet dan olahraga secara signifikan menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes, yang memperkuat bukti bahwa kombinasi edukasi dan aktivitas fisik memiliki dampak nyata di konteks Indonesia.

Penelitian lain oleh Indriyani et al., (2023) meneliti penerapan senam kaki diabetes pada penderita diabetes melitus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam kaki dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Hal ini sejalan dengan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang menunjukkan bahwa senam sehat dapat meningkatkan kebugaran peserta dan memotivasi mereka untuk berolahraga secara rutin. Selanjutnya, Ardiani et al., (2021) melakukan studi tentang pengaruh obesitas, pola diet, dan aktivitas fisik terhadap penanganan diabetes melitus selama pandemi Covid-19. Penelitian ini menekankan pentingnya aktivitas fisik dan pola makan yang sehat dalam mencegah diabetes melitus, terutama di masa pandemi ketika banyak orang mengalami penurunan aktivitas fisik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi dan intervensi yang berfokus pada perubahan gaya hidup dapat membantu mencegah diabetes.

Penelitian oleh Firdaus et al., (2020) juga menyoroti pentingnya dukungan keluarga dalam upaya pencegahan diabetes melitus. Dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan motivasi individu untuk berpartisipasi dalam program-program kesehatan, termasuk senam sehat. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sosial peserta. Dengan demikian, banyak penelitian sejenis yang mendukung hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, menunjukkan bahwa sinergi antara edukasi kesehatan dan aktivitas fisik dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat di kalangan masyarakat.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil positif dalam peningkatan pengetahuan dan motivasi berolahraga, pelaksanaannya masih terbatas pada pengukuran aspek kognitif dan niat perilaku. Belum dilakukan pemantauan kadar glukosa darah atau evaluasi jangka panjang. Oleh karena itu, pada kegiatan lanjutan disarankan dilakukan pendampingan rutin dan evaluasi fisiologis untuk memperoleh gambaran dampak yang lebih komprehensif.

## KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa sinergi antara edukasi kesehatan dan senam sehat merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran, partisipasi, serta perubahan perilaku masyarakat dalam pencegahan diabetes melitus. Temuan ini tidak hanya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan motivasi, tetapi juga mengindikasikan bahwa model pengabdian berbasis partisipatif dan praktik langsung memiliki potensi besar untuk membentuk kebiasaan hidup sehat di masyarakat. Bagi masyarakat, kegiatan ini memberikan makna penting berupa peningkatan kemandirian dalam menjaga kesehatan dan membangun budaya pencegahan penyakit tidak menular. Ke depan, program serupa perlu dikembangkan menjadi model pengabdian berkelanjutan melalui integrasi dengan program puskesmas dan pelibatan aktif kader kesehatan dalam pemantauan rutin. Strategi pengembangan berikutnya dapat diarahkan pada evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku dan status kesehatan peserta, serta perluasan cakupan kegiatan ke kelompok usia produktif agar dampak preventifnya lebih luas dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, A., Sima, Y., Izza, N. C., Lalla, N. S. N., & Arda, D. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i1.25>
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktifitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Prevalensi Obesitas Pada Penduduk Umur > 18 Tahun—Tabel Statistik*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MSMy/prevalensi-obesitas-pada-penduduk-umur--18-tahun.html>
- Firdaus, N., Kurniawan, T., & Pebrianti, S. (2020). Gambaran Self Efficacy Pada Keluarga Penderita Diabetes Melitus Dalam Menjalankan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.57084/jikpi.v1i2.493>
- IDF. (2025). International Diabetes Federation, Facts and Figures. *International Diabetes Federation*. <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/>
- Indriyani, E., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2023). Penerapan Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Puskesmas Yosomulyo. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 252–259. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/466>
- Khosravizadeh, O., Ahadinezhad, B., Maleki, A., Vosoughi, P., & Najafpour, Z. (2021). Applying the health belief model and behavior of diabetic patients: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Diabetology*, 10(2), 209–220. <https://doi.org/10.5603/DK.2021.0020>
- Kirwan, M., Chiu, C. L., Hay, M., & Laing, T. (2021). *Community-based exercise and lifestyle program improves health outcomes in older adults with type 2 diabetes*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6147. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116147>
- Lubis, R., & Kanzanabilla, R. (2021). Latihan Senam dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Biostatistik, Kependidikan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3). <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i3.1016>

- Magkos, F., Hjorth, M. F., & Astrup, A. (2020). Diet and exercise in the prevention and treatment of type 2 diabetes mellitus. *Nature Reviews Endocrinology*, 16(10), 545–555.  
<https://doi.org/10.1038/s41574-020-0381-5>
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328–333.  
<https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>
- Rahmasari, I., Am, A. I., Luthfiyanti, N., & Purwaningsih, I. (2023). Efektifitas Edukasi Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Di Desa Geneng Polokarto Sukoharjo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Citra Delima*, 1(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.33862/jp.v1i1.369>
- Setyawati, T., Adawiyah, R., Hijriani, I. N., & Larasati, R. D. (2023). Edukasi Diet Dan Olahraga Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Pasien Diabetes Melitus. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(4), 1166-1174.  
<https://doi.org/10.35971/jhsr.v5i4.20535>
- Shirvani, T., Javadivala, Z., Azimi, S., Shaghaghi, A., Fathifar, Z., Abdekhoda, M., & Nadrian, H. (2021). *Community-based educational interventions for prevention of type II diabetes: A global systematic review and meta-analysis*. *Systematic Reviews*, 10(81).  
<https://doi.org/10.1186/s13643-021-01619-3>
- Supardi, Purnomo, R. T., & Mawardi. (2023). Tingkat Pengetahuan Upaya Pencegahan Diabetes Melitus pada Pralansia. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 17–21.  
<https://doi.org/10.61902/triage.v10i1.651>