

## Penyuluhan Tentang Pencegahan Diabetes Melitus Pada Anak Usia Dini

Didik Supriyohadi<sup>1</sup>, Iis Suryaningsih<sup>2</sup>, Astri Riantari<sup>3</sup>, Bambang Masudi<sup>4</sup>, Dini Ayu Pramitasari<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Gresik, Indonesia

### Corresponding Author

Nama Penulis: Didik Supriyohadi

Email: [didisuprie@gmail.com](mailto:didisuprie@gmail.com)

### Abstrak

*Diabetes melitus merupakan golongan penyakit kronis di Indonesia Oleh karena itu, pencegahan harus dilakukan pada fase paling awal, misalnya melalui penyuluhan kesehatan. Program pengabdian masyarakat ini diarahkan untuk menghambat perkembangan diabetes melitus secara preventif, dengan harapan tercapai peningkatan kualitas kesehatan pada masyarakat, selain itu pada penyuluhan ini juga dijelaskan tentang pemahaman tentang gizi seimbang untuk mencegah diabetes melitus pada anak. Metode untuk melaksanakan kegiatan ini dilakukan Penyuluhan dengan presentasi materi kemudian ada sesi tanya jawab dari peserta. Kemajuan pemahaman peserta dipantau melalui tes awal dan tes akhir dengan menggunakan kuesioner. Kegiatan ini memberikan dampak yang positif dan bermanfaat bagi para peserta dari penyuluhan. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi saat berdiskusi tentang materi. Hasil tes awal menunjukkan bahwa pengetahuan peserta mengenai pencegahan diabetes melitus pada anak masih kurang, sementara hasil tes akhir memperlihatkan bahwa pemahaman peserta sudah baik tentang pencegahan diabetes melitus pada anak.*

**Kata kunci** - diabetes melitus, penyuluhan Kesehatan, gizi seimbang

### Abstract

*Diabetes mellitus is a group of chronic diseases in Indonesia Therefore, prevention must be carried out at the earliest stage, for example through health counseling. This community service program is directed to inhibit the development of diabetes mellitus preventively, with the hope of achieving an improvement in the quality of health in the community, in addition to this counseling it is also explained about understanding balanced nutrition to prevent diabetes mellitus in children. The method to carry out this activity is Counseling with material presentations and then there is a question and answer session from the participants. The progress of participants' understanding was monitored through the initial test and the final test using a questionnaire. This activity has a positive and beneficial impact on the participants of the counseling. Participants showed high enthusiasm when discussing the material. The results of the initial test showed that the participants' knowledge about the prevention of diabetes mellitus in children was still lacking, while the results of the final test showed that the participants' understanding of the prevention of diabetes mellitus in children was good.*

**Keywords** - diabetes mellitus, health counseling, balanced nutrition

## **PENDAHULUAN**

Anak-anak yang sehat merupakan elemen vital dalam proses pembangunan generasi emas, karena anak-anak merupakan elemen dasar dalam Pembangunan berkelanjutan suatu negara di masa depan, Sehingga Kesehatan anak merupakan poin penting yang harus diperhatikan bagi kemajuan suatu bangsa (House, 2013). Faktor-faktor yang menentukan tingkat kesejahteraan anak meliputi pilihan gaya hidup, kondisi lingkungan, serta status kesehatan orang tua; ketiganya berpotensi menghasilkan investasi jangka panjang bagi kesehatan serta kesejahteraan secara menyeluruh bagi anak. Kebiasaan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan generasi yang akan datang, Pola perilaku seperti asupan nutrisi, tingkat aktivitas fisik, sangat berperan krusial dalam penyakit tidak menular. Investasi pada kesehatan anak dimulai pada fase kehamilan, hingga kelahiran merupakan langkah krusial untuk menjamin keberlangsungan generasi masa depan yang sehat dan berkompoten. Diabetes mellitus (DM) adalah gangguan degeneratif yang mempengaruhi metabolisme lemak, karbohidrat, dan protein karena kurangnya insulin dan resistensi insulin, Tingginya prevalensi diabetes mellitus di berbagai negara menjadikannya problematika kesehatan masyarakat yang penting untuk ditangani. (Kemenkes, 2016). (Kemenkes, 2018) menyatakan, angka obesitas di Indonesia cukup tinggi, data Riskesdas 2018 sebesar 21,8 persen. Obesitas kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya obesitas berpengaruh pada peningkatan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus. konsumsi buah dan sayur. Meningkatnya obesitas berpengaruh pada peningkatan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus. (Kemenkes, 2014) menyebutkan konsumsi pangan masyarakat Indonesia masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang, antara lain tidak cukup konsumsi buah dan sayur-sayuran, kualitas protein masih rendah berupa protein nabati, banyak konsumsi makanan berkadar gula tinggi, garam tinggi dan minyak tinggi. Kondisi ini memicu anak-anak menderita penyakit gula darah atau Diabetes Melitus (DM). (monika Sari et al., 2021; Rasmi et al., 2024a) kasus diabetes pada anak meningkat 70 kali lipat lebih tinggi dari tahun 2010, pada Januari 2023 tercatat 1645 jiwa tersebar di beberapa wilayah Indonesia, dari jumlah tersebut 46,23 % gangguan hipervolemia atau kelebihan diderita anak 10-14 tahun, 31,05 % anak 5-9 tahun. Lebih lanjut dijelaskan, hampir 60% penderitanya adalah anak perempuan. Apabila kondisi ini dibiarkan, maka generasi penerus bangsa akan mengalami angka kesakitan yang tinggi yang berimbas pada tingkat produktivitas negara dan bangsa Indonesia di masa mendatang.

(Suha & Rosyada, 2022) menyatakan, anak rentan terhadap diabetes tipe 1 dengan faktor resiko antara lain keturunan atau konsumsi makan kurang sehat seperti banyak makan dan minuman manis. Anak diabetes melitus membutuhkan banyak nutrisi dari menu makanan yang bervariasi dan seimbang. (Rasmi et al., 2024a), anak membutuhkan cukup buah buahan, banyak sayuran, makanan yang tinggi nutrisi, rendah lemak, serta kalori dalam batas wajar. Fadli (2023) menambahkan, diabetes mellitus (DM) berpotensi mengganggu tumbuh kembang anak, berbagai penyebab diabetes melitus pada anak antara lain: tidak memproduksi insulin, obesitas, keturunan, kurang aktivitas fisik, dan pola makan yang salah.

Pedoman gizi seimbang (PGS) adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip empat pilar, yaitu aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk memantau berat badan normal (Permenkes, 2014) Tumpeng gizi seimbang, isi piringku dan sepuluh pesan gizi seimbang sebagai pedoman konsumsi gizi seimbang masyarakat Indonesia, harus dipedomani dengan baik dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, untuk mencegah penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan jantung

## **METODE**

Metode yang diterapkan dalam penyuluhan ini meliputi ceramah secara langsung dan diskusi dengan masyarakat mengenai pengertian, faktor risiko, penyebab, gejala, serta langkah-langkah pencegahan komplikasi penyakit diabetes melitus.

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Adapun langkah-langkah dalam kegiatan ini adalah:

1. Penelitian Lokasi

Pada tahap ini, tujuannya adalah untuk mengamati situasi dan keadaan di sekolah tersebut. Proses ini mencakup pengurusan izin kepada pihak sekolah (kepala TK DARMA Wanita Semampir), pengaturan jadwal untuk pelaksanaan pengabdian, serta pengajuan tema dan sarana yang diperlukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Pengisian Kuesioner (Pra-tes)

Pada tahap ini, peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang terkait dengan penyakit diabetes melitus pada anak sebelum mendapatkan penjelasan dari penyuluh.

3. Ceramah

Ditahap ini, peserta diberikan materi penyuluhan yang mencakup pengertian, faktor risiko, penyebab, gejala, serta metode pencegahan komplikasi pada penyakit diabetes melitus pada anak.

4. Diskusi

Pada tahap ini, peserta diberikan kesempatan untuk membahas bahan yang telah disampaikan.

5. Evaluasi Kegiatan yang Telah Dilaksanakan

Di tahap ini, peserta diberikan lembar evaluasi (pasca-tes) untuk menilai kegiatan yang telah berlangsung.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2025 di TK Dharma Wanita desa Semampir dengan target adalah para orang tua yang memiliki anak di TK Dharma Wanita Semampir Cerme, di mana semua peserta mengikuti keseluruhan rangkaian kegiatan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan diabetes melitus pada anak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Hasil Kegiatan Tentang Pemberian Pendidikan Diabetes Melitus Pada wali murid

**Tabel 1.**

Pengetahuan tentang pencegahan diabetes melitus pada anak	Pengetahuan tentang pencegahan diabetes melitus pada anak			
	Pre test		Post test	
	Jumlah	%	jumlah	%
Baik	5	25%	20	100%
Kurang	15	75%	0	0%
Jumlah	20	100%	20	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa pengetahuan peserta tentang pencegahan diabetes melitus pada anak sebelum diberikan perlakuan sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang yaitu sebanyak 15 orang (75%) dan sesudah diberikan perlakuan, pengetahuan sebagian wali siswa menjadi baik sebanyak 20 orang (100%).

Berdasarkan pada tabel diatas hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan tentang diabetes melitus. Peningkatan pengetahuan tentang diabetes melitus pada peserta adalah indikator positif dari efektivitas program edukasi yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa upaya-upaya untuk meningkatkan pemahaman tentang penyakit ini telah memberikan hasil yang diharapkan. Metode edukasi yang efektif penggunaan metode penyuluhan yang interaktif, termasuk ceramah, diskusi kelompok, dan pameran informasi, dapat membantu peserta untuk lebih memahami informasi yang disampaikan. Materi edukasi yang relevan materi yang disusun dengan baik, yang mencakup informasi tentang definisi diabetes melitus, faktor risiko, gejala, pencegahan, dan manajemen, dapat memberikan gambaran yang komprehensif kepada peserta. Partisipasi aktif peserta ketertarikan dan partisipasi aktif peserta dalam kegiatan edukasi dapat meningkatkan efektivitas program (Hamzah et al., 2022; monika Sari et al., 2021).

Pengetahuan ibu yang baik mengenai gizi anak ditunjukkan dari kemampuannya dalam menyediakan makanan sehari-hari untuk keluarga (Rasmi et al., 2024) Pengetahuan tersebut menjadi dasar tindakan dan keputusan ibu dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi anak dan keluarganya (Silalahi, 2019). Pengetahuan yang memadai penting untuk membantu ibu dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak-anak mereka demi mencapai pola makan yang seimbang. Para ibu bisa menerapkan metode pengasuhan dalam pemberian makan yang sesuai, termasuk menetapkan aturan dan larangan mengenai makanan yang dikonsumsi anak, sehingga dapat memperbaiki kebiasaan makan mereka (Syahroni et al., 2021).



**Gambar 1.**

Pemberian materi tentang pencegahan diabetes melitus pada anak

Diabetes melitus pada anak akan berdampak kepada penurunan prestasi disekolah, hal ini dipengaruhi oleh menurunnya konsentrasi saat kadar gula naik maupun saat kadar gula darah turun. Selain itu anak akan sering absen apabila kontrol ke rumah sakit. Pada bidang sosial anak akan merasa berbeda dengan teman sebayanya apabila harus cek gula darah atau suntik insulin. Anak dengan diabetes melitus tetap bisa tumbuh aktif dan sehat apabila mendapatkan edukasi yang tepat mengenai gizi seimbang, aktivitas istirahat yang cukup dan pemantauan gula darah yang konsisten.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Penyuluhan Pencegahan Diabetes Mellitus pada Anak Usia Dini ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para orang tua maupun wali murid tentang pentingnya pola hidup sehat sejak dini. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan muncul perubahan perilaku positif dalam pengelolaan pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup anak, sehingga risiko terjadinya diabetes mellitus pada usia dini dapat diminimalkan. Berdasarkan hasil evaluasi, ditemukan bahwa para peserta merasa sangat puas karena program ini memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pencegahan diabetes mellitus pada anak.

Selain itu, diharapkan orang tua mengikuti seminar berkelanjutan mengenai kesehatan yang lebih luas, seperti *seminar pola makan anak sejak dini* serta *seminar aktivitas fisik dan gaya hidup sehat*. Kegiatan ini dapat diikuti baik secara offline maupun online, yang diselenggarakan di tingkat kabupaten/kota atau melalui dinas kesehatan dan instansi terkait lainnya, sehingga orang tua memiliki akses yang mudah dan fleksibel untuk menambah wawasan kesehatan keluarga.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah terlibat, khususnya kepada Bapak Kepala Desa Semampir, Cerme, Gresik, serta

Kepala TK DWP Dusun Semampir, Cerme, Gresik, yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan ini.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para wali murid yang telah bersedia berpartisipasi dan mengikuti kegiatan Penyuluhan Pencegahan Diabetes Mellitus pada Anak Usia Dini dengan penuh antusias.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2020). Diabetes pada anak: penyebab, resiko dan gejala. <https://www.alodokter.com/diabetes-pada-anak-penyebab-risiko-dan-gejala>.
- Anugraheni, I. (2020). Analisis kesulitan mahasiswa dalam menumbuhkan berpikir kritis melalui pemecahan masalah. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 261-267.
- Fadli, R. (2023). Kasusnya Terus Meningkat, Ini 8 Penyebab Diabetes pada Anak. <https://www.halodoc.com/artikel/kasusnya-terus-meningkat-ini-8-penyebab-diabetes-pada-anak>.
- Hamzah, M. R., Mujiwati, Y., Khamdi, I. M., Usman, M. I., & Abidin, M. Z. (2022). Proyek profil pelajar pancasila sebagai penguatan pendidikan karakter pada peserta didik. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 2(04), 553–559.
- House, S. H. (2013). Transgenerational healing: Educating children in genesis of healthy children, with focus on nutrition, emotion, and epigenetic effects on brain development. *Nutrition and Health*, 22(1), 9–45.
- Kemkes, R. I. (2016). Menkes: Mari Kita Cegah Diabetes Dengan Cerdik. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Dipetik Februari, 24, 2019.
- monika Sari, A., Simbolon, D., & Wahyu, T. (2021). Hubungan Cakupan Imunisasi Dasar dan Asi Eksklusif dengan Status Gizi Balita di Indonesia (Analisis data Riskesdas 2018). *Journal of Nutrition College*, 10(4), 335–342.
- Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Saputri, A. (2024a). Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Diabetes Melitus Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(3), 850–856.
- Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Saputri, A. (2024b). Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Untuk Mencegah Diabetes Melitus Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(3), 850–856.
- Silalahi, L. (2019). Hubungan pengetahuan dan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Promkes*, 7(2), 223.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4–6 Tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22.