

## Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan Diabetes Mellitus dengan Edukasi “CERDIGI” (Cerdas Gizi Cegah Diabetes Dini)

Forman Novrindo Sidjabat<sup>1</sup>, Erawati<sup>2</sup>, Muhammad Irwan<sup>3</sup>, Marshanda Saqila Annisa Zahra<sup>4</sup>, Agam Maxfiero<sup>5</sup>, Amanda Shasa Dewi Hapsari<sup>6</sup>, Aprilia Eka Ristiana<sup>7</sup>, Ayu Tiara Dwi Stevany<sup>8</sup>, Baiq Anisa Julia Harti<sup>9</sup>, Chandra Puspa Kirana<sup>10</sup>, Dirta Kias Maja<sup>11</sup>, Eka Putri Ari Sona<sup>12</sup>, Firman Amir Aziz<sup>13</sup>, Imelda Putri Mulya<sup>14</sup>, Jihan Sevlvia Fauzia<sup>15</sup>, Aruni Xieva Sekar Zahrani<sup>16</sup>, Mira Wahyuning Sekar<sup>17</sup>, Nayla Hilmandza Litsania<sup>18</sup>, Nur Afni Septia Syafani<sup>19</sup>, Oktavian Dwi Nugraha<sup>20</sup>, Rency Eraika Lemit<sup>21</sup>, Rezky Aulia Izzatul Amri<sup>22</sup>, Sahrul Rizal<sup>23</sup>, Sifana Karisma Salsabila<sup>24</sup>, Syahrums Taqiyasya<sup>25</sup>, Tabitha Veronica Theresia<sup>26</sup>, Vallerie Veronica<sup>27</sup>

<sup>1</sup>S2 Kesehatan Masyarakat, <sup>2</sup>D3 Teknologi Laboratorium Medis, <sup>19,20,26</sup> Program SI Kedokteran Gigi, <sup>3,6,13,18</sup> SI Farmasi, <sup>5,8,14,15,16,17,21,22,23,25</sup> SI Keperawatan, <sup>7,11</sup> SI ARS,

<sup>4</sup>SI Kesehatan Masyarakat, <sup>9,10,12,24</sup>SI Kebidanan, <sup>27</sup>D4 Pengobatan Tradisional Tiongkok

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Email : erawati@iik.ac.id

### ABSTRAK

Kondisi masyarakat di Desa Janti masih adanya masalah kecenderungan konsumsi gula sejak dini, kurangnya pengetahuan komplikasi dari makanan yang berlemak serta kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Edukasi yang dilaksanakan pada kegiatan ini adalah “CERDIGI” (Cerdas Gizi, Cegah Diabetes Dini). Tujuan dari program edukasi dan intervensi gizi “CERDIGI” (Cerdas Gizi, Cegah Diabetes Dini) ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang guna mencegah diabetes mellitus secara dini. Pengabdian ini dilaksanakan di Dusun Grojogan Desa Janti Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Metode yang digunakan adalah pemberian leaflet CERDIGI beserta penjelasannya. Program kerja “CERDIGI” ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2025 pada pukul 08.00 – 12.00 WIB dengan sasaran 15 orang ibu yang mempunyai balita atau anak. Hasil pengabdian didapatkan besar orang tua memberikan respon positif, terlihat dari antusiasme mereka membaca leaflet dan beberapa di antaranya menanggapi serta menanyakan hal terkait kebiasaan makan anak.

Kata Kunci: Edukasi, Pengetahuan, Diabetes Mellitus, CERDIGI (Cerdas Gizi Cegah Diabetes Dini)

## *Efforts to Increase Knowledge About Diabetes Mellitus Prevention with Education "CERDIGI" (Smart Nutrition to Prevent Early Diabetes)*

### ABSTRACT

The Janti Village community still faces challenges such as a tendency to consume sugar at an early age, a lack of awareness of the complications of fatty foods, and a lack of knowledge about balanced nutrition. The educational program implemented in this activity is "CERDIGI" (Smart Nutrition, Prevent Early Diabetes). The goal of the "CERDIGI" (Smart Nutrition, Prevent Early Diabetes) nutrition education and intervention program is to increase public awareness and knowledge about the importance of balanced nutrition to prevent diabetes mellitus early. This community service was carried out in Grojogan Hamlet, Janti Village, Wates District, Kediri Regency. The method used was the distribution of CERDIGI leaflets along with explanations. The "CERDIGI" work program was carried out on August 14, 2025, from 8:00 AM to 12:00 PM WIB, targeting 15 mothers with toddlers or children. The results of the community service showed a large positive response from parents, as evidenced by their enthusiasm in reading the leaflets and some responding to and asking questions related to their children's eating habits.

Kata Kunci: Education, Knowledge, Diabetes Mellitus, CERDIGI (Smart Nutrition Prevents Early Diabetes)

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus merupakan sekumpulan gangguan metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemia) akibat kerusakan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Faktor resiko terjadinya diabetes mellitus yaitu antara lain usia, obesitas, riwayat keluarga dan kelompok etnik. Selain itu, diabetes juga penyakit non infeksi (tidak menular) yang semakin terjadi peningkatan setiap tahunnya. Jika kondisi ini berlangsung lama (kronis), dapat mengakibatkan disfungsi organ termasuk gangguan ginjal, saraf, mata, jantung dan pembuluh darah lainnya (Bachtiar et al., 2025).

Terjadinya diabetes di Indonesia biasanya disebabkan oleh pola makan dan gaya hidup yang tidak seimbang. Diabetes mellitus juga tidak hanya terjadi di usia dewasa, akan tetapi terjadi juga di usia remaja. Selain dari gaya hidup dan pola makan, meningkatnya jumlah diabetes mellitus dapat diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan tentang penyakit, sehingga pemahaman untuk melakukan deteksi dini penyakit juga kurang pengetahuan serta pemahaman seseorang tentang diabetes mellitus dapat membuat suatu tindakan atau pembentukan perilaku dalam mencegah terjadinya penyakit tersebut (Fitriyani & Kurniasari, 2022).

Prevalensi diabetes melitus global pada tahun 2024 diperkirakan mencapai 537 juta orang dewasa di seluruh dunia, menurut IDF Ini berarti sekitar 1 dari 10 orang dewasa di dunia menderita diabetes (2). International Diabetes Federation (IDF) juga memproyeksikan bahwa jumlah ini akan terus meningkat di masa depan, dengan perkiraan 783 juta kasus pada tahun 2045. Sedangkan prevalensi diabetes melitus di Indonesia sendiri pada tahun 2024 diperkirakan mencapai 10,9% dari total populasi, dan diperkirakan terus meningkat. Saat ini Indonesia berada di tingkat ke-9 terbanyak di dunia (Pakuwita et al., 2025).

Pencegahan terhadap penyakit Diabetes Melitus meliputi gaya hidup sehat seperti menjaga berat badan ideal, pola makan sehat, olahraga teratur, dan menghindari rokok serta alkohol (Ardila et al., 2024). Deteksi dini dilakukan melalui pemeriksaan gula darah secara teratur, terutama bagi mereka yang memiliki faktor risiko. Deteksi dini diabetes memungkinkan intervensi lebih awal, seperti perubahan gaya hidup dan pengobatan, untuk mencegah atau menunda komplikasi yang lebih serius pada berbagai sistem organ lainnya seperti penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, kebutaan, dan masalah saraf (Windani et al., 2018). Dengan menerapkan langkah-langkah pencegahan dan melakukan deteksi dini, risiko terkena diabetes dan komplikasinya dapat dikurangi secara signifikan (Pakuwita et al., 2025).

Kegiatan edukasi merupakan salah satu strategi penatalaksanaan penyakit diabetes melitus. Edukasi adalah kegiatan penyampaian pesan kesehatan kepada kelompok atau individu dengan tujuan agar dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik. Pengetahuan klien mengenai diabetes melitus merupakan sarana yang dapat membantu untuk menjalankan penanganan diabetes selama hidupnya. Semakin banyak seseorang yang memahami mengenai penyakit DM, maka semakin mengerti bagaimana klien harus mengubah perilakunya (Mardiana et al., 2025).

Hasil observasi di Desa Janti Kecamatan Wates Kabupaten Kediri masih adanya masalah kecenderungan konsumsi gula sejak dini, kurangnya pengetahuan komplikasi dari makanan yang berlemak serta kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Edukasi yang dilaksanakan pada kegiatan ini adalah "CERDIGI" (Cerdas Gizi, Cegah Diabetes Dini). Kegiatan ini melibatkan remaja dan masyarakat di wilayah Dusun Grojogan Desa Janti Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. Wilayah dan peserta tersebut dipilih karena memiliki kelompok produktif hingga lansia yang tinggi, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran kondisi diabetes mellitus di daerah tersebut.

Tujuan dari program edukasi dan intervensi gizi “CERDIGI” (Cerdas Gizi, Cegah Diabetes Dini) ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang guna mencegah diabetes mellitus secara dini. Kegiatan edukasi merupakan salah satu strategi penatalaksanaan penyakit diabetes melitus. Edukasi adalah kegiatan penyampaian pesan kesehatan kepada kelompok atau individu dengan tujuan agar dapat memperoleh pengetahuan yang lebih baik. Pengetahuan klien mengenai diabetes melitus merupakan sarana yang dapat membantu untuk menjalankan penanganan diabetes selama hidupnya. Semakin banyak seseorang yang memahami mengenai penyakit DM, maka semakin mengerti bagaimana klien harus mengubah perilakunya (Mardiana et al., 2025)

Uraian diatas melandasi penulis untuk melaksanakan upaya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan diabetes mellitus dengan Edukasi “CERDIGI” (Cerdas Gizi Cegah Diabetes Dini) di Desa Janti Kecamatan Wates Kabupaten Kediri.

## 2. METODE PENGABDIAN

### a. Tempat Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di rumah Kepala Dusun Grojogan

### b. Waktu Kegiatan

Program kerja “CERDIGI” ini dilakukan pada tanggal 14 Agustus 2025 pada pukul 08.00 – 12.00 WIB.

### c. Sasaran Kegiatan

Sasaran yang di tujukan pada program kerja ini yaitu Ibu-Ibu yang mempunyai balita atau anak-anak.

### d. Tujuan Kegiatan

1. Memberikan informasi kepada orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang bagi balita dan anak-anak.
2. Meningkatkan pemahaman orang tua tentang bahaya konsumsi gula berlebih sejak dini. Mengedukasi orang tua mengenai langkah sederhana pencegahan diabetes pada anak.
3. Menumbuhkan kesadaran orang tua agar lebih memperhatikan pola makan dan kesehatan anak sejak dini.

### e. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan program CERDIGI (Cerdas Gizi, Cegah Diabetes Dini) dilakukan dengan cara membagikan leaflet kepada orang tua yang memiliki balita dan anak-anak. Leaflet tersebut berisi informasi mengenai pentingnya gizi seimbang, bahaya konsumsi gula berlebih, serta langkah-langkah sederhana dalam mencegah diabetes dini pada anak. Dalam proses pembagian leaflet, mahasiswa memberikan penjelasan singkat mengenai isi leaflet agar informasi dapat lebih mudah dipahami oleh penerima. Penjelasan dilakukan secara singkat, padat, dan jelas, tanpa adanya sesi penyuluhan atau pemaparan bersama-sama.

**f. Media Pelaksanaan**

Media yang digunakan adalah leaflet berisi informasi mengenai gizi seimbang, bahaya konsumsi gula berlebih, serta pencegahan diabetes dini pada anak.

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan program upaya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan diabetes mellitus dengan Edukasi “CERDIGI” (Cerdas Gizi Cegah Diabetes Dini) di Desa Janti Kecamatan Wates Kabupaten Kediri telah dilakukan dengan lancar. Ibu yang mempunyai balita dan anak-anak di Dusun Grojogan Desa Janti Kecamatan Wates Kabupaten Kediri sejumlah 15 orang antusias dalam menerima materi CERDIGI” (Cerdas Gizi Cegah Diabetes Dini).



Gambar 1 Leaflet CERDIGI

Program CERDIGI (Cerdas Gizi, Cegah Diabetes Dini) berhasil dilaksanakan dengan cara membagikan leaflet kepada sasaran secara perorangan yaitu kepada orang tua yang memiliki balita dan anak-anak. Setiap orang tua yang menerima leaflet diberikan penjelasan singkat mengenai isi materi, yaitu pentingnya gizi seimbang, bahaya konsumsi gula berlebih, serta upaya sederhana dalam mencegah diabetes dini. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua memberikan respon positif, terlihat dari antusiasme mereka membaca leaflet dan beberapa di antaranya menanggapi serta menanyakan hal terkait kebiasaan makan anak. Meskipun tidak dilakukan dalam bentuk penyuluhan bersama, informasi tetap dapat tersampaikan secara langsung kepada sasaran, sehingga tujuan kegiatan untuk memberikan edukasi singkat dapat tercapai.

Adapun capaian program CERDIGI (Cerdas Gizi, Cegah Diabetes Dini) yang telah dilaksanakan yaitu: 1) Tersampainya informasi secara langsung kepada sasaran, orang tua mendapatkan leaflet berisi edukasi mengenai gizi seimbang dan

pencegahan diabetes dini pada anak. Dengan adanya penjelasan singkat dari mahasiswa, informasi yang tercantum di leaflet tidak hanya dibaca, tetapi juga lebih mudah dipahami oleh peserta. 2) Meningkatnya pemahaman orang tua, karena sebagian besar orang tua menunjukkan pemahaman setelah menerima penjelasan, baik melalui respon positif mau mendengarkan penjelasan maupun bertanya terkait pola makan anak. Hal ini menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik. 3) Partisipasi dan antusiasme peserta, Orang tua yang datang terlihat antusias saat menerima leaflet. Beberapa di antaranya bertanya, bahkan ada yang berbagi cerita mengenai kebiasaan makan anak di rumah. Antusiasme ini menjadi indikator bahwa peserta merasa informasi yang diberikan relevan dengan kehidupan sehari-hari. 4) Tercapainya target sasaran, jumlah orang tua yang menerima dan membaca leaflet juga tercatat sebagai bentuk capaian program. Leaflet berhasil dibagikan sesuai jumlah yang direncanakan. Dengan demikian, informasi mengenai gizi seimbang dan pencegahan diabetes dini dapat tersebar lebih luas di masyarakat dan menjangkau sasaran yang tepat.



Gambar 2 Pelaksanaan Edukasi CERDIGI

#### 4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa program CERDIGI (Cerdas Gizi, Cegah Diabetes Dini) berhasil dilaksanakan dengan cara membagikan leaflet kepada sasaran secara perorangan yaitu kepada orang tua yang memiliki balita dan anak-anak. Masyarakat diberikan penjelasan singkat tentang pentingnya gizi seimbang, bahaya konsumsi gula berlebih, serta upaya sederhana dalam mencegah diabetes dini. Sebagian besar orang tua memberikan respon positif, terlihat dari antusiasme mereka membaca leaflet dan beberapa di antaranya menanggapi serta menanyakan hal terkait kebiasaan makan anak.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih tidak lupa kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dosen Pembimbing Lapangan, Kepala Desa beserta jajarannya, Bidan Desa, dan kepada Muhammad Irwan, Marshanda Saqila Annisa Zahra, Aprilia Eka Ristiana, Aruni Xieva Sekar Zahrani, Ayu Tiara Dwi Stevany, Baiq Anisa Julia Harti, Chandra Puspa Kirana, Dirta Kias Maja, Eka Putri Ari Sona, Firman Amir Aziz, Imelda Putri Mulya, Jihan Sevlvia Fauzia, Mira Wahyuning Sekar, Amanda Shasa Dewi Hapsari, Agam Maxfiero, Nayla Hilmandza Litsania, Nur Afni Septia Syafani, Oktavian Dwi Nugraha, Rency Eraika Lemit, Rezky Aulia Izzatul Amri, Sahrul Rizal, Sifana Karisma Salsabila, Syahrums Taqiyasya, Tabitha Veronica Theresia, Vallerie Veronica serta peserta Program CERDIGI di Desa Janti Kecamatan Wates Kabupaten Kediri yang telah ikut aktif demi kelancaran kegiatan ini.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Ardila, M., Humolungo, D. T. W. S., Amukti, D. P., & Akrom, A. (2024). Promosi Kesehatan Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Melitus Pada Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 534–540. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i2.729>
- Bachtiar, I., Asikin, A. M., Dzulkifli, A. M., Mustamin, H. I., & Sari, C. F. (2025). *Edukasi Pencegahan Diabetes Sejak Dini pada Siswa di SMPN 21 Kota Makassar*. 03(02), 250–255.
- Fitriyani, W., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Media Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Diabetes Mellitus pada Remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(2), 190–195. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i2.2141>
- Goyal, A., Gupta, Y., Singla, R., Kalra, S., & Tandon, N. (2020). American Diabetes Association “Standards of Medical Care—2020 for Gestational Diabetes Mellitus”: A Critical Appraisal. In *Diabetes Therapy* (Vol. 11, Issue 8). <https://doi.org/10.1007/s13300-020-00865-3>
- Kemendes RI. (2020). Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus. *Infodatin*, 1–6.
- Mardiana, S. S., Iza, I. N., Kumalasari, N., & Aisya, R. W. (2025). Edukasi Kesehatan Berbasis Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Diet Nutrisi Diabetes Mellitus. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 140–149. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v5i1.480>
- Pakuwita, D. I., Sulayfiah, T. N., & Wahyuni, I. (2025). Edukasi Masyarakat Terhadap Pengetahuan tentang Diabetes Melitus dan Pencegahannya. *Lentera (Jurnal Pengabdian)*, 5(2).

- Perkeni. (2021). Pengelolaan Dislipidemia Di Indonesia 2021. *PB Perkeni*, 1–2.
- Solikhah, S., Lestari, Y. D., Aini, L. N., Nurunnisa, A., Istiqomah, N., & Borneo, M. I. (2021). Pencegahan Diabetes Melitus Dengan Metode Komunikasi, Informasi dan Edukasi pada Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 5(2). <https://doi.org/10.30595/jppm.v5i2.7151>
- Windani, C., Sari, M., Yamin, A., & Sari, S. P. (2018). Edukasi Berbasis Masyarakat untuk Deteksi Dini Diabetes Melitus Tipe 2 Pendahuluan Berdasarkan International Diabetes Federation ( IDF ), Indonesia menempati urutan yang ke-7 untuk jumlah kasus penderita Diabetes Melitus ( DM ) dari usia 20-79 tahun terba. *Mkk*, 1(1), 29–38.

