



Edukasi Kesehatan Batasan Konsumsi Gula di SMK Puspita Medika Kota Depok

Rindu¹, Anselma S Kartini², Katerine Ester³, Khairunisya Dwi⁴, Marifatulah⁵,
Risda Riri⁶, Rizky Ade⁷, Sartina H⁸, Agnesia N Savsavubun⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Indonesia Maju, Indonesia

*Email: rindualghie@gmail.com

Editor: TH

Diterima: 18/06/2024

Direview: 25/07/2024

Publish: 30/07/2024

Hak Cipta:

©2024 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

ABSTRACT

Jumlah penderita diabetes pada usia anak-anak dan remaja meningkat setiap tahun. Di Eropa, sebagian besar penderitanya mengalami diabetes type-1, namun hal ini tidak terjadi di negara lain. Di negara lain sebagian besar penderita diabetes merupakan penderita diabetes type-2. Dengan meningkatnya kasus diabetes type-2 pada anak-anak dan remaja di banyak negara berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan ketidakaktifan fisik. Diabetes type-1 maupun type-2 pada remaja merupakan kondisi yang sangat kronis, karena bisa mempercepat terjadinya tingkat keparahan dan penyakit katastrofik akibat diabetes secara lebih dini.

Tujuan: Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kepedulian, pemahaman, pengetahuan, serta kesadaran pihak sekolah dan siswa/i SMK Puspita Medika Depok terhadap konsumsi minuman/makanan kemasan yang tinggi akan gula di sekolah tersebut melalui penyuluhan kepada siswa, guru/ tenaga pendidik.

Metode: Metode yang digunakan adalah pendidikan Masyarakat. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran akan masalah tersebut melalui penyuluhan dengan teknik seperti ceramah, diskusi, dan penggunaan media sosial. Digunakan juga kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Pengumpulan data yang dilakukan dari data premier (kuesioner berbentuk soft file) menggunakan google form. Data diolah dan dianalisis menggunakan MS. Office.

Hasil: Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dengan menyebarkan kuisisioner angket melalui *google form*. Didapatkan hasil pada sebelum di lakukan penyuluhan dimana tingkat pengetahuan peserta 100% dengan terbagi menjadi sebanyak 20 orang (60,6%), 10 orang (30,3%), 3 (9,1%) peserta.

Kesimpulan: Penyuluhan tentang kurangi gula dan tingkatkan kualitas hidup di massa muda berhasil meningkatkan pengetahuan peserta berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Kolaborasi antara tenaga kesehatan masyarakat, pihak sekolah, dan siswa telah membuktikan efektivitasnya dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap isu-isu yang disampaikan.

Kata kunci: *diabetes melitus*, siswa-siswi, remaja



Pendahuluan

Kesehatan merupakan salah satu fondasi utama dalam membangun sebuah bangsa yang maju dan kehidupan yang sejahtera. Hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 menetapkan bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia dan bagian dari kesejahteraan masyarakat. Analisis mendalam terhadap situasi menunjukkan bahwa *diabetes melitus dini* telah merajalela di usia produktif. Data prevalensi menggambarkan angka yang mengkhawatirkan dengan anak-anak dan remaja menjadi salah satu jumlah penderita diabetes yang meningkat setiap tahun. Hal ini disebabkan karena gaya hidup pada remaja yang menjadi faktor utama diabetes dini, terutama diabetes type-2. Dalam mengatasi masalah ini diperlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan semua pihak terkait, mulai dari sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat secara luas. Kolaborasi antar berbagai pihak menjadi kunci dalam memberikan penyuluhan yang berfokus pada pencegahan diabetes melitus di usia dini. Peran pihak ketiga dalam memberikan penyuluhan kesehatan menjadi sangat penting, karena banyak siswa yang belum terdugasi secara memadai tentang diabetes melitus dini dan cara pencegahannya.

Dalam upaya menangani masalah ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu solusi yang tepat. Melalui kolaborasi antara pihak sekolah, dan pihak eksternal, program penyuluhan tentang pencegahan diabetes melitus di usia dini dapat diselenggarakan secara efektif. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa, tetapi juga untuk memberikan pelatihan kepada guru, orang tua, dan tenaga pendidik tentang cara mengidentifikasi, mencegah, dan menangani diabetes melitus dini.

Program penyuluhan yang diselenggarakan dapat mencakup serangkaian kegiatan, seperti: 1) Workshop dan Diskusi Kelompok, melalui workshop dan diskusi kelompok, peserta dapat berbagi pengalaman, pemahaman, dan pengetahuan dalam mencegah diabetes melitus di usia dini. Diskusi ini juga dapat menjadi platform untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko dan protektif yang relevan; 2) Kegiatan Edukasi dan Kampanye, menggunakan berbagai media dan materi edukatif, seperti poster, power point, dan video pendek, untuk meningkatkan pemahaman siswa, guru, orang tua, dan masyarakat umum tentang dampak diabetes melitus di usia dini.

Melalui pendekatan kolaboratif dan holistik seperti ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pencegahan tentang diabetes melitus di usia dini. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik, kita dapat memastikan bahwa setiap siswa/i memiliki hak untuk hidup sehat dan lebih memperhatikan kesehatan dirinya sendiri.

Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menciptakan generasi muda yang sehat dan produktif. Melalui upaya bersama dan pendekatan holistik, kita dapat memastikan bahwa setiap siswa/i memiliki hak untuk hidup sehat dan lebih memperhatikan kesehatan dirinya sendiri.

Metode

Dalam rangka mengatasi masalah *diabetes melitus* dikalangan siswa siswi di sekolah, kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Pendidikan Masyarakat. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran akan masalah tersebut melalui penyuluhan kepada siswa siswi, guru, dan tenaga pendidik. Melalui teknik-teknik seperti ceramah, diskusi, dan penggunaan media visual, diharapkan peserta dapat memahami dampak diabetes melitus dan cara-cara untuk mencegah situasi tersebut. Digunakan juga kuisioner sebagai alat pengumpulan data. Pengumpulan data yang dilakukan dari data primer (kuesioner berbentuk *soft file*) menggunakan *google form*. Data diolah dan dianalisis



menggunakan MS.Office. Dengan pendekatan ini diharapkan terciptanya lingkungan belajar yang lebih aman, inklusif dan mendukung bagi semua individu di sekolah.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Pengetahuan tentang *Diabetes Melitus* (n = 33)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	20	60,6%
Cukup	10	30,3%
Kurang Baik	3	9,1%
Total	33	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Pengetahuan tentang *Diabetes Melitus* (n = 33)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase
Baik	30	90,9%
Cukup	2	6,06%
Kurang Baik	1	3,04%
Total	33	100%

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dengan menyebarkan kuisioner angket melalui *google form*. Didapatkan hasil pada sebelum di lakukan penyuluhan dimana tingkat pengetahuan peserta 100% dengan terbagi menjadi sebanyak 20 orang (60,6%), 10 orang (30,3%), 3 (9,1%) peserta. Setelah dilakukan penyuluhan terdapat perubahan perolehan nilai 100% dimana 30 orang (90,9%), 2 (6,06), 1(3,04). Maka dari itu terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah materi kurangi gula dan tingkatkan kualitas hidup di masa muda. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Katerine dan teman-teman yang melakukan pengabdian masyarakat pada siswa-siswi dengan hasil terdapat peningkatan pengetahuan.

Berdasarkan hasil yang di peroleh, peneliti dapat berasumsi bahwa upaya yang di lakukan oleh tenaga kesehatan masyarakat, sekolah, dan siswa terhadap penyuluhan tentang kurangi gula dan tingkatkan kualitas hidup di massa muda telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa-siswi terkait isu-isu tersebut. Tenaga kesehatan masyarakat juga telah memberikan materi yang relevan dan terkini dan juga menghadirkan pemateri yang kompeten dalam bidang tersebut. Pihak sekolah juga sangat memberikan dukungan dalam menyelenggarakan acara tersebut dan memfasilitasi agar siswa-siswi dapat berpartisipasi dalam mendengarkan materi, siswa-siswi sendiri berperan dengan sangat aktif dalam mengikuti acara, memberikan pertanyaan, dan mengikuti sesi games yang memberi kesempatan agar lebih memahami materi secara interaktif. Hal ini mengindikasikan bahwa kolaborasi antara berbagai pihak dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman kesadaran siswa—siswi terhadap isu-isu kurangi gula dan tingkatkan kualitas hidup di massa muda.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan penyuluhan tentang kurangi gula dan tingkatkan kualitas hidup di masa muda, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut telah berhasil mencapai tujuan utamanya. Perolehan nilai yang meningkat dari peserta menunjukkan efektivitas dari upaya penyuluhan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan masyarakat, pihak sekolah, dan siswa. Kolaborasi antara berbagai pihak dalam menyelenggarakan acara tersebut juga terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap isu-isu yang disampaikan. Kesimpulannya,



kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan bukti konkret bahwa upaya penyuluhan yang melibatkan kolaborasi antara tenaga kesehatan masyarakat, pihak sekolah, dan siswa dapat berhasil dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait isu-isu penting seperti diabetes melitus. Hal ini menunjukkan pentingnya terus menerus melakukan kegiatan penyuluhan semacam ini untuk membangun kesadaran dan pengetahuan masyarakat secara lebih luas.

Daftar Pustaka

1. Admin, Yora Nopriani, & Silvia Ramadhani Saputri. (2021). Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 97–109. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.117>
2. Detty, A. U., Fitriyani, N., Prasetya, T., & Florentina, B. (2020). Karakteristik Ulkus Diabetikum Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 258–264. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.261>
3. Faida, A. N., & Santik, Y. D. P. (2020). Kejadian Diabetes Melitus Tipe I pada Usia 10-30 Tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(1), 33–42.
4. Lestari, Zulkarnain, Sijid, & Aisyah, S. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), 237–241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
5. Muna, F., & Rukminiati, Y. (2023). *Pentingnya Pengendalian Peredaran Minuman Berpemanis dalam Kemasan terhadap Meningkatnya Kasus Diabetes Mellitus (DM) di Masa Mendatang*. 5(2), 21–36.
6. Ray, S., Das, J., Pande, R., & Nithya, A. (2025). *Swati Ray 1 , Joyati Das 2* , Ranjana Pande 3 , and A. Nithya 2*. 6(1), 195–222. <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>
7. Susanti, N., Saragih, I. A. P., Sikumbang, E. S., & Faiza, M. (2024). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Manis Buatan Dan Faktor Risiko Penyakit Diabetes Pada Remaja Di Mtswasta Alwasliyah Pancur Batu. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3457–3462.
8. Admin, Yora Nopriani, & Silvia Ramadhani Saputri. (2021). Senam Kaki Diabetes Pada Penderita Diabetes Mellitus (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 11(22), 97–109. <https://doi.org/10.52047/jkp.v11i22.117>
9. Detty, A. U., Fitriyani, N., Prasetya, T., & Florentina, B. (2020). Karakteristik Ulkus Diabetikum Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 258–264. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.261>
10. Faida, A. N., & Santik, Y. D. P. (2020). Kejadian Diabetes Melitus Tipe I pada Usia 10-30 Tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(1), 33–42.
11. Lestari, Zulkarnain, Sijid, & Aisyah, S. (2021). Diabetes Melitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *UIN Alauddin Makassar*, 1(2), 237–241. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
12. Muna, F., & Rukminiati, Y. (2023). *Pentingnya Pengendalian Peredaran Minuman Berpemanis dalam Kemasan terhadap Meningkatnya Kasus Diabetes Mellitus (DM) di Masa Mendatang*. 5(2), 21–36.
13. Ray, S., Das, J., Pande, R., & Nithya, A. (2025). *Swati Ray 1 , Joyati Das 2* , Ranjana Pande 3 , and A. Nithya 2*. 6(1), 195–222. <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>.



14. Susanti, N., Saragih, I. A. P., Sikumbang, E. S., & Faiza, M. (2024). Hubungan Antara Konsumsi Minuman Manis Buatan Dan Faktor Risiko Penyakit Diabetes Pada Remaja Di Mtsswasta Alwasliyah Pancur Batu. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3457–3462.
15. Republik Indonesia. Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta: Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, 2009.