

Peningkatan pengetahuan peserta posyandu tentang pencegahan diabetes melitus melalui program PELITA berbasis contoh makanan, minuman, dan klarifikasi miskonsepsi

Kholifatur Rosyidah, Nurlailia Resa Cahyani, Disney Prajnowita

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan Kedokteran dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Indonesia

Penulis korespondensi : Disney Prajnowita
E-mail : disny.prajnowita@fikkia.unair.ac.id

Diterima: 13 Mei 2026 | Direvisi: 01 Juni 2026 | Disetujui: 02 Juni 2026 | Online: 19 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Diabetes melitus tercatat sebagai salah satu dari lima besar penyakit terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Kelir, Desa Pesucen, Banyuwangi, dengan total 126 kasus selama lima tahun terakhir. Edukasi kesehatan yang ada cenderung teoritis dan kurang aplikatif, serta masih ditemukan miskonsepsi terkait pola konsumsi di masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta posyandu mengenai pencegahan diabetes melitus melalui penguatan pemahaman kontekstual sebagai upaya pengendalian faktor risikonya. Sasaran kegiatan adalah 61 ibu peserta posyandu ILP di Dusun Krajan, Bangunrejo, dan Padangbaru, Desa Pesucen. Metode pelaksanaan meliputi ceramah dan tanya jawab dengan pendekatan komunikatif berbasis partisipasi aktif, menggunakan media lembar balik dan *leaflet* berbasis contoh konkret makanan dan minuman, disertai penjelasan batas konsumsi gula, garam, dan lemak serta klarifikasi miskonsepsi. Kegiatan dilaksanakan pada Januari 2026 dengan evaluasi menggunakan desain *one group pre-test* dan *post-test* dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan *paired samples t-test*. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh dusun pada taraf kepercayaan 95% ($p < 0,001$), dengan rerata kenaikan skor di Dusun Krajan (16,82), Bangunrejo (21,67), dan Padangbaru (16,67). Capaian ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi kontekstual berbasis contoh nyata dan klarifikasi miskonsepsi efektif meningkatkan pemahaman peserta terkait pencegahan diabetes melitus.

Kata kunci: diabetes melitus; miskonsepsi; pola konsumsi; posyandu; promosi kesehatan.

Abstract

Diabetes mellitus ranks among the top five most common diseases in the service area of the Kelir Community Health Center (Puskesmas) in Pesucen Village, Banyuwangi, with a total of 126 cases over the past five years. Existing health education tends to be theoretical and lacks practical application, and misconceptions regarding dietary habits still persist within the community. This activity aims to enhance the knowledge of Posyandu participants regarding diabetes prevention by strengthening contextual understanding as a means of managing risk factors. The target group consists of 61 mothers participating in the ILP Posyandu program in Krajan, Bangunrejo, and Padangbaru hamlets, Pesucen Village. Implementation methods included lectures and question-and-answer sessions using a communicative approach based on active participation, utilizing flip charts and leaflets featuring concrete examples of foods and beverages, accompanied by explanations of consumption limits for sugar, salt, and fat, as well as clarification of misconceptions. The activity was conducted in January 2026, with evaluation using a one-group pre-test and post-test design, employing the Shapiro-Wilk normality test and a paired samples t-test. The results showed a significant increase in knowledge across all hamlets at a 95% confidence level ($p < 0.001$), with average score increases in Krajan Hamlet (16.82), Bangunrejo (21.67), and Padangbaru (16.67). These findings demonstrate that a contextual educational

approach based on real-life examples and the clarification of misconceptions effectively enhances participants' understanding of diabetes prevention.

Keywords: community health posts; diabetes mellitus; dietary patterns; health promotion; misconceptions.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) masih menjadi permasalahan kesehatan global dengan jumlah kasus yang cenderung meningkat setiap tahun. International Diabetes Federation (IDF) melaporkan pada tahun 2024 bahwa sekitar satu dari sembilan orang dewasa hidup dengan DM dan jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat pada tahun-tahun berikutnya (Aniharyati & Muhtar, 2025). Prevalensi DM di kawasan Asia Tenggara mencapai 11,3%, sementara Indonesia menempati urutan kelima dengan jumlah penderita sekitar 19,47 juta jiwa atau setara 10,6% dari total populasi (Perkeni, 2021).

Pada tingkat provinsi, jumlah penderita DM di Jawa Timur diperkirakan mencapai 882.315 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024). Pada tingkat daerah, jumlah penderita DM di Banyuwangi tercatat mencapai 26.678 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi, 2024). Di wilayah kerja Puskesmas Kelir yang mencakup Desa Pesucen, DM konsisten masuk lima besar penyakit selama lima tahun terakhir dengan total 126 kasus, didominasi kelompok usia ≥ 45 tahun dan perempuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengendalian faktor risiko, khususnya pola makan dan gaya hidup, belum berjalan optimal di tingkat masyarakat.

DM merupakan penyakit kronis yang ditandai oleh tingginya kadar glukosa dalam darah serta berisiko menimbulkan komplikasi multisistem (World Health Organization, 2026). Sebagian besar kasus DM termasuk dalam kategori DM tipe 2 yang berkaitan dengan gaya hidup, seperti konsumsi makanan kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, dan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kondisi tersebut menjadikan upaya pencegahan dan pengendalian DM perlu diarahkan pada pendekatan promotif dan preventif melalui perbaikan perilaku kesehatan masyarakat.

Upaya nasional melalui GERMAS dengan pendekatan "CERDIK" telah diimplementasikan, yang meliputi cek kesehatan rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres. Efektivitas edukasi kesehatan pada masyarakat, khususnya posyandu, cenderung belum optimal karena penyampaian materi masih bersifat informatif dan kurang aplikatif. Pendekatan berbasis pengetahuan semata terbukti kurang efektif dalam mendorong perubahan perilaku tanpa konteks praktik nyata (Powers et al., 2020). Selain itu, masih ditemukan kesalahan pemahaman terkait pola makan, terutama konsumsi gula dan karbohidrat, yang berdampak pada praktik diet sehari-hari. Sebaliknya, intervensi berbasis komunitas dengan keterlibatan keluarga menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam memfasilitasi perubahan perilaku kesehatan (Enright et al., 2020).

Seiring implementasi Posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP), cakupan sasaran posyandu semakin luas sehingga kebutuhan edukasi kesehatan yang komprehensif semakin meningkat. Namun, perluasan cakupan ini belum sepenuhnya diimbangi dengan kapasitas penyampaian edukasi yang memadai, mengingat tenaga kesehatan yang tersedia masih terbatas pada bidan desa sehingga kedalaman materi belum mampu mengakomodasi kebutuhan seluruh kelompok sasaran secara optimal. Hal ini menjadi perhatian khusus mengingat keluarga, khususnya ibu rumah tangga, memegang peran strategis dalam pengambilan keputusan terkait pola makan yang mempengaruhi risiko dan pengendalian DM (Mandala et al., 2025). Kondisi tersebut secara nyata ditemukan di Posyandu ILP Desa Pesucen, di mana edukasi terkait DM masih belum memadai dan diperparah oleh maraknya miskonsepsi di masyarakat, terutama mengenai konsumsi gula dan karbohidrat, yang menyebabkan kesenjangan antara pengetahuan yang diterima dan kemampuan implementatif dalam praktik sehari-hari. Bidan desa setempat mengakui bahwa pendekatan yang ada masih membutuhkan penguatan, agar peserta mampu membuat keputusan konsumsi yang lebih tepat, baik sebagai upaya pengendalian bagi penderita DM maupun pencegahan bagi masyarakat umum.

Peningkatan pengetahuan peserta posyandu tentang pencegahan diabetes melitus melalui program PELITA berbasis contoh makanan, minuman, dan klarifikasi miskonsepsi

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang kontekstual dan aplikatif, tidak sekedar bersifat teoritis sebagaimana yang selama ini umum dilakukan dalam sosialisasi kesehatan. Pendekatan berbasis contoh nyata yang sesuai dengan kebiasaan konsumsi masyarakat, disertai klarifikasi terhadap miskonsepsi yang berkembang, diharapkan dapat mendorong pemahaman yang lebih bermakna bagi peserta. Dengan demikian, intervensi edukasi yang dirancang tidak hanya memperluas wawasan peserta, tetapi juga memperkuat kapasitas mereka dalam memilih dan menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta Posyandu ILP Desa Pesucen, khususnya ibu rumah tangga, dalam memilih dan menerapkan pola makan sehat guna mencegah DM serta mengendalikan faktor risikonya sejak dini melalui program PELITA (Pesucen Peduli Tinggi Gula) yang dirancang berbasis contoh makanan, minuman, dan klarifikasi miskonsepsi. Program ini menjadi sarana bagi peserta untuk membangun pemahaman yang lebih kontekstual dan aplikatif serta mengidentifikasi pilihan konsumsi yang tepat, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui sosialisasi sebagai bagian dari program PELITA (Pesucen Peduli Tinggi Gula) dengan pendekatan komunikatif berbasis partisipasi aktif. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan tanya jawab melalui penyampaian materi berbasis contoh konkret makanan dan minuman yang dianjurkan maupun yang perlu dibatasi, serta penjelasan batas konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan tahun 2024.

Kegiatan melibatkan sembilan mahasiswa dengan sasaran ibu-ibu peserta posyandu Integrasi Layanan Primer (ILP) di Desa Pesucen. Sosialisasi dilaksanakan di tiga dusun, yaitu Krajan, Bangunrejo, dan Padangbaru. Rincian waktu dan jumlah peserta tercantum pada (Tabel 1).

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Program PELITA di Poyandu ILP Desa Pesucen Januari 2026

No	Dusun	Posyandu	Tanggal	Waktu	Jumlah Peserta
1.	Krajan	Posyandu Anggur	10 Januari 2026	10.00-11.00 WIB	22 orang
2.	Bangunrejo	Posyandu Melon	15 Januari 2026	10.00-11.00 WIB	18 orang
3.	Padangbaru	Posyandu Nanas	19 Januari 2026	10.00-11.00 WIB	21 orang

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas tiga tahap utama yang dilakukan secara berurutan, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian di Posyandu ILP Desa Pesucen Januari 2026

Tahap Persiapan

Analisis data penyakit dari Puskesmas Kelir untuk mengidentifikasi tren diabetes melitus selama lima tahun terakhir, dilanjutkan dengan wawancara terkait kebiasaan berisiko. Koordinasi dilakukan dengan kepala desa dan bidan desa untuk perizinan. Penyusunan materi dan media edukasi disesuaikan dengan karakteristik sasaran, kemudian dikonsultasikan kepada bidan desa dan dosen pembimbing lapangan.

Peningkatan pengetahuan peserta posyandu tentang pencegahan diabetes melitus melalui program PELITA berbasis contoh makanan, minuman, dan klarifikasi miskonsepsi

Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dilakukan secara bertahap di masing-masing posyandu dengan metode interaktif menggunakan media lembar balik. Materi mencakup pengertian diabetes melitus, gejala, pencegahan melalui program CERDIK dan Isi Piringku, batas konsumsi GGL, serta panduan pemilihan makanan dan minuman. *Leaflet* diberikan kepada peserta sebagai media penguatan informasi.

Tahap Evaluasi

Evaluasi program menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Tingkat pengetahuan peserta diukur melalui instrumen kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi, masing-masing memuat 10 butir soal pilihan ganda dengan pertanyaan yang sama. Analisis data hanya dilakukan pada responden yang mengisi kedua kuesioner secara lengkap. Pengolahan data mencakup analisis deskriptif dan inferensial, dengan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Apabila distribusi data memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan *paired samples t-test* pada taraf signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi diabetes melitus di tiga dusun, yaitu Krajan, Bangunrejo, dan Padangbaru, berjalan sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Evaluasi keberhasilan intervensi diukur melalui asesmen pengetahuan peserta menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya, data hasil pengukuran dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif dan inferensial guna mengidentifikasi perubahan tingkat pengetahuan masyarakat setelah pemberian edukasi.

Sebelum dilakukan analisis perbedaan, data terlebih dahulu melalui uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* guna memastikan terpenuhinya asumsi penggunaan uji parametrik (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Pengetahuan Peserta di Posyandu ILP Desa Pesucen Januari 2026

Subjek	N	Group	w	Mean	Sdt.Deviation	Sig
Dusun Krajan	22	<i>Pre-test</i>	0.943	64.55	14.71225	0.2281
		<i>Post-test</i>	0.92922	81.36	13.55604	0.1182
Dusun Bangunrejo	18	<i>Pre-test</i>	0.91725	61.11	12.31398	0.1156
		<i>Post-test</i>	0.91037	82.78	12.74434	0.08733
Dusun Padangbaru	21	<i>Pre-test</i>	0.943	60.95	15.46116	0.2496
		<i>Post-test</i>	0.92944	77.62	16.09496	0.1341

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre-test* dan *Post-test* Keseluruhan Peserta di Posyandu ILP Desa Pesucen Januari 2026

	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Presentase
Baik (>80)	12	32,8%	40	4,9%
Cukup (60-79)	29	47,5%	18	29,5%
Kurang (<60)	20	32,8%	3	65,6%

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 2, seluruh kelompok menunjukkan nilai signifikansi $p > 0,05$ pada pengukuran *pre-test* maupun *post-test*, yang mengindikasikan distribusi data pada masing-masing dusun bersifat normal. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, analisis inferensial dilanjutkan

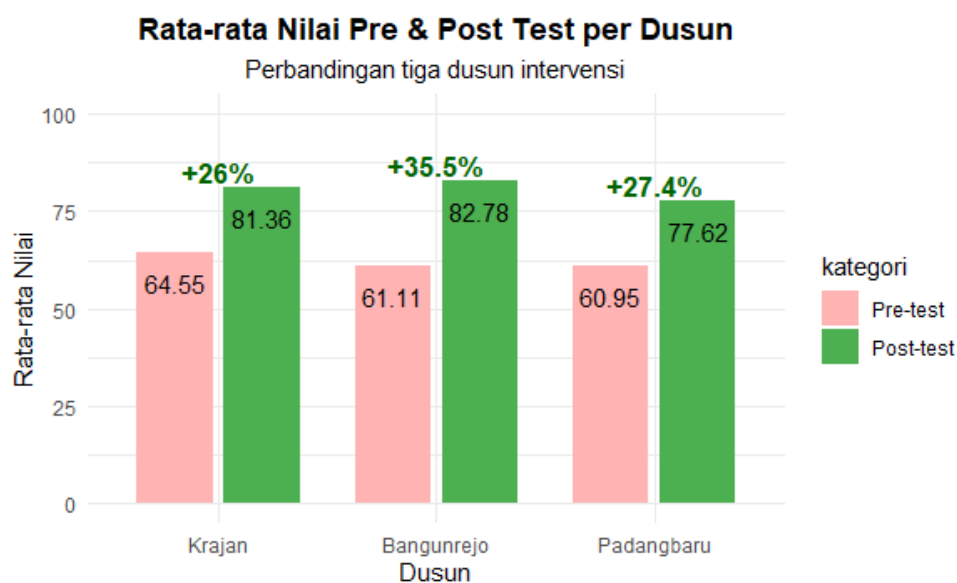
Peningkatan pengetahuan peserta posyandu tentang pencegahan diabetes melitus melalui program PELITA berbasis contoh makanan, minuman, dan klarifikasi miskonsepsi

menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah intervensi (Tabel 4).

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample T-test* Pengetahuan Peserta di Posyandu ILP Desa Pesucen Januari 2026

Subjek	N	Mean Difference	95% CI	t	df	Sig
Dusun Krajan	22	16.81818	14.70477 18.93189	16.547	21	< 0,001
Dusun Bangunrejo	18	21.66667	19.75965 23.57368	23.971	17	< 0,001
Dusun Padangbaru	21	16.66667	14.46787 18.86547	15.811	20	< 0,001

Analisis menggunakan uji *paired samples t-test* pada Tabel 3 memperlihatkan adanya peningkatan skor pengetahuan yang signifikan secara statistik pada seluruh dusun setelah pelaksanaan intervensi edukasi, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ di setiap kelompok. Peningkatan rerata skor tertinggi tercatat pada Dusun Bangunrejo (*mean difference* = 21,67), diikuti Dusun Krajan (16,82) dan Dusun Padangbaru (16,67). Nilai t yang tinggi serta interval kepercayaan 95% yang tidak melintasi angka nol pada seluruh kelompok semakin menegaskan bahwa perubahan skor pengetahuan terjadi sebagai efek dari intervensi edukasi yang diberikan dan bukan akibat variasi secara acak. Distribusi perubahan skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test* pada setiap dusun disajikan secara visual pada Gambar 2.



Gambar 2. Perbandingan Rerata Skor *Pre-test* dan *Post-test* di Posyandu ILP Desa Pesucen 2026

Hasil di atas menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi diabetes melitus dengan pendekatan komunikatif berbasis partisipasi aktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat di ketiga dusun. Perbedaan besaran peningkatan antar dusun mengindikasikan adanya variasi respons peserta terhadap intervensi, yang dapat dipengaruhi oleh karakteristik peserta, tingkat pengetahuan awal, serta dinamika pelaksanaan edukasi di masing-masing lokasi. Peningkatan skor pengetahuan yang diperoleh tidak hanya mencerminkan keberhasilan dalam penyampaian materi, tetapi juga menunjukkan bahwa pendekatan komunikatif berbasis partisipasi aktif yang didukung oleh penyajian materi secara

Peningkatan pengetahuan peserta posyandu tentang pencegahan diabetes melitus melalui program PELITA berbasis contoh makanan, minuman, dan klarifikasi miskonsepsi

kontekstual mampu mendukung proses pemahaman yang lebih baik dan berpotensi untuk diterapkan dalam praktik sehari-hari. Hal tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa efektivitas edukasi kesehatan tidak semata dilihat dari peningkatan pengetahuan, tetapi juga dari kemampuan individu dalam memahami serta mengaplikasikan informasi yang diperoleh (Shirvani et al., 2021).

Temuan tersebut selanjutnya dianalisis untuk mengidentifikasi faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Perubahan pengetahuan yang konsisten pada ketiga dusun berkaitan dengan penyajian materi yang dikaitkan langsung dengan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman sehari-hari, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan dihubungkan dengan pengalaman nyata (Putri et al., 2025; Rahayu et al., 2026). Penyajian contoh makanan dan minuman yang umum dikonsumsi, baik yang dianjurkan maupun yang perlu dibatasi, membantu peserta memahami penerapan praktis pengelolaan diabetes melitus sehingga konsep pola makan sehat tidak berhenti pada pemahaman konseptual saja (Kharani et al., 2025). Pendekatan berbasis konteks lokal ini terbukti meningkatkan pemahaman karena peserta lebih mudah mengaitkan materi dengan praktik harian (Rahayu et al., 2026).

Keterlibatan aktif peserta selama kegiatan turut memperkuat pemahaman. Sesi tanya jawab dan diskusi memberikan kesempatan untuk mengklarifikasi informasi sekaligus meluruskan kesalahpahaman yang berkembang di masyarakat, seperti anggapan bahwa penderita diabetes melitus tidak boleh mengonsumsi gula sama sekali atau bahwa hanya makanan manis yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit (Sunarti et al., 2023). Interaksi ini mendorong proses belajar yang lebih partisipatif sehingga pemahaman yang terbentuk tidak hanya bersifat hafalan, tetapi juga mencakup aspek fisiologis dan risiko dari pola konsumsi tertentu. Kombinasi penyuluhan dan diskusi interaktif yang didukung media edukasi terbukti berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman serta membentuk sikap positif peserta (Anggraini et al., 2025).



Gambar 3. Pelaksanaan Sosialisasi Program PELITA di Posyandu ILP Desa Pesucen Januari 2026

Penggunaan media lembar balik membantu penyampaian materi secara sistematis mulai dari pengenalan dasar, gejala klinis, faktor risiko, hingga upaya pencegahan melalui penerapan pola konsumsi sehat dan aktivitas fisik teratur. Media ini efektif karena menyajikan informasi secara bertahap dan terstruktur sehingga memudahkan peserta memahami keterkaitan antarsubtopik (K. R. Dewi et al., 2023). Penyusunan materi secara sistematis juga memberikan pemahaman bahwa

Peningkatan pengetahuan peserta posyandu tentang pencegahan diabetes melitus melalui program PELITA berbasis contoh makanan, minuman, dan klarifikasi miskonsepsi

pengendalian diabetes melitus tidak hanya dipengaruhi oleh asupan gula, tetapi turut berkaitan dengan pengaturan jenis makanan, pola makan, dan aktivitas fisik sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan diet diabetes melitus setelah intervensi edukasi menggunakan media lembar balik (Widari et al., 2024). Pelaksanaan kegiatan sosialisasi yang dilakukan secara langsung dengan menggunakan media lembar balik ditunjukkan pada Gambar 3.

Materi sosialisasi juga dilengkapi dengan informasi praktis, seperti batas konsumsi gula, garam, dan lemak, serta contoh konkretnya dalam makanan dan minuman sehari-hari, termasuk minuman kemasan, camilan manis, dan makanan tinggi lemak. Penyampaian contoh yang relevan dengan menu lokal membantu peserta memahami langkah aplikatif dalam mengelola risiko diabetes melitus sehingga pengetahuan tidak berhenti pada pemahaman konseptual saja. Edukasi yang disertai contoh konkret terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta sekaligus mendukung terbentuknya perubahan perilaku kesehatan (Budiarti et al., 2024).

Untuk memperkuat retensi pengetahuan, sosialisasi dilengkapi dengan pemberian *leaflet* sebagai sarana penguat ingatan yang dapat dimanfaatkan secara mandiri oleh peserta setelah kegiatan berakhir. *Leaflet* disusun dalam bentuk ringkasan materi yang memuat informasi utama terkait pengaturan batas konsumsi gula, garam, dan lemak, disertai contoh aplikatif produk makanan dan minuman sehari-hari yang perlu diperhatikan. Media ini memungkinkan peserta meninjau kembali informasi penting terkait pola konsumsi serta gejala awal diabetes melitus setelah kegiatan berakhir (N. P. D. J. Dewi & Risna, 2025).

Kombinasi edukasi langsung berbasis kebiasaan konsumsi sehari-hari, diskusi interaktif, serta dukungan media cetak menunjukkan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman peserta tentang pencegahan DM (Mandala et al., 2025). Pola intervensi yang serupa juga diterapkan pada penyuluhan kesehatan berbasis tatap muka, media cetak, dan sesi tanya jawab interaktif yang secara konsisten menghasilkan peningkatan pengetahuan masyarakat dalam konteks edukasi berbasis komunitas (Riswana et al., 2025). Selain itu, edukasi kesehatan yang dirancang secara terstruktur juga terbukti meningkatkan kemampuan peserta dalam menilai risiko akibat perilaku kesehatan yang tidak optimal (Orizani et al., 2025). Keselarasan temuan tersebut dengan hasil program PELITA semakin mengindikasikan bahwa penyampaian contoh makanan dan minuman serta klarifikasi miskonsepsi berkontribusi dalam mendorong peserta untuk lebih kritis mengevaluasi kebiasaan konsumsi sehari-hari terkait risiko diabetes melitus. Media *leaflet* yang dibagikan kepada peserta dalam kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Leaflet Edukasi Program PELITA di Posyandu ILP Desa Pesucen Januari 2026

Sebagai upaya menjaga keberlanjutan intervensi, media *leaflet* dan lembar balik yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi diserahkan kepada bidan desa untuk dimanfaatkan secara berkelanjutan di puskesmas pembantu maupun dalam kegiatan posyandu ILP. Pemanfaatan media ini memungkinkan pelaksanaan edukasi ulang secara berkala oleh tenaga kesehatan dan kader, sekaligus menjaga konsistensi penyampaian materi. Penggunaan media yang sama pada kegiatan lanjutan juga memungkinkan pemantauan tidak langsung terhadap pemahaman masyarakat melalui respons

Peningkatan pengetahuan peserta posyandu tentang pencegahan diabetes melitus melalui program PELITA berbasis contoh makanan, minuman, dan klarifikasi miskonsepsi

peserta, partisipasi dalam diskusi, dan kemampuan menjawab pertanyaan pada setiap pertemuan. Dengan demikian, media edukasi tersebut tidak hanya berperan sebagai pendukung penyampaian materi, melainkan turut mendukung proses monitoring berkelanjutan dalam menunjang efektivitas program pemberdayaan masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi diabetes melitus di tiga dusun Desa Pesucen terbukti meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan pada taraf kepercayaan 95% ($p < 0,001$) terkait pencegahan melalui pengelolaan pola konsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan secara kontekstual dan melibatkan partisipasi aktif peserta efektif dalam meningkatkan pemahaman sekaligus mendorong penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media edukasi seperti lembar balik dan leaflet juga berpotensi mendukung keberlanjutan edukasi kesehatan dalam kegiatan posyandu. Namun, pelaksanaan kegiatan masih menghadapi kendala berupa rendahnya partisipasi sebagian masyarakat serta belum adanya pemantauan jangka panjang terhadap perubahan pola konsumsi. Ke depan, kegiatan selanjutnya perlu difokuskan pada peningkatan keterlibatan masyarakat serta pengembangan monitoring berkelanjutan yang terintegrasi dengan peran kader dan tenaga kesehatan di tingkat layanan primer.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Desa Pesucen, Bidan Desa Pesucen, Pemerintah Kecamatan Kalipuro, serta seluruh peserta posyandu ILP Desa Pesucen atas dukungan dan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh tim Program Kerja Lapangan (PKL) atas keterlibatan dan kontribusinya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, Y., Ana Lestari, & Rafi'ah. (2025). Edukasi Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas pada Remaja. *Jurnal Ragam Pengabdian*, 2(2), 353–358. <https://doi.org/10.62710/nmrywf66>
- Aniharyati, & Muhtar. (2025). *Pemberdayaan Keluarga untuk Penderita Diabetes Melitus Dengan Gerakan Urus (Gerus) di Wilayah Kerja Puskesmas Woha Kabupaten Bima*. 8(Dm), 2017–2026.
- Budiarti, L. Y., Anward, A. A., Derlin, E. P., Fahdyannoor, Azzahra, N., & Fahmi, Y. (2024). Penyuluhan Olahan Makanan Berbahan Sayuran Katuk Dan Kelakai Pada Ibu Rumah Tangga X-Trans Lombok Di Kabupaten Barito Kuala. *Prosiding PKM-CSR*, 7, 2655–3570.
- Dewi, K. R., Sukaesih, N. S., & Lindayani, E. (2023). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Lembar Balik Terhadap Peningkatan Sikap PHBS Pada Siswa Sekolah Dasar*. 02(01), 8–17.
- Dewi, N. P. D. J., & Risna, D. P. (2025). *Pengaruh Pemberian Edukasi dengan Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Manajemen Diri Pada Pasien Diabetes Melitus*. 2, 41–48. <https://doi.org/10.55887/jaki.v2i1.70>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi. (2024). *Profil Kesehatan Banyuwangi Tahun 2024*. 2, 306–312.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2024*. 214–218. <https://dinkes.jatimprov.go.id>
- Enright, G., Allman-Farinelli, M., & Redfern, J. (2020). Effectiveness of family-based behavior change interventions on obesity-related behavior change in children: A realist synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–27. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114099>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Mari Kenali Diabetes Melitus*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3175/mari-kenali-diabetes-melitus
- Kharani, A., Aulia, R., & Sinaga, H. T. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Pola Makan Balita. *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 8(1), 166–172.
- Mandala, Z., Firdausa, F., Liana, D. F., Apriyanti, E. D., Risdiyanti, E. N., Farhan, F., & Fahrurrozi, F. (2025). Edukasi promotif tentang pencegahan diabetes melitus dan hipertensi dengan media

Peningkatan pengetahuan peserta posyandu tentang pencegahan diabetes melitus melalui program PELITA berbasis contoh makanan, minuman, dan klarifikasi miskonsepsi

- leaflet. *JOURNAL of Public Health Concerns*, 5(10), 737–743. <https://doi.org/10.56922/phc.v5i10.1972>
- Orizani, M. C., Firmansyah, Y. W., & Tjokro, H. S. (2025). *PENINGKATAN KESEJAHTERAAN MULTIDIMENSIONAL LANSIA HIPERTENSI MELALUI PROGRAM SENIKEL DI GADING KARYA, SURABAYA*. 3, 84–91.
- Perkeni. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia 2021. *Global Initiative for Asthma*, 46. www.ginasthma.org.
- Powers, M. A., Bardsley, J. K., Cypress, M., Funnell, M. M., Harms, D., Hess-Fischl, A., Hooks, B., Isaacs, D., Mandel, E. D., Maryniuk, M. D., Norton, A., Rinker, J., Siminerio, L. M., & Uelmen, S. (2020). Diabetes Self-management Education and Support in Adults With Type 2 Diabetes: A Consensus Report of the American Diabetes Association, the Association of Diabetes Care & Education Specialists, the Academy of Nutrition and Dietetics, the American Academy . *Diabetes Educator*, 46(4), 350–369. <https://doi.org/10.1177/0145721720930959>
- Putri, D. C. A., Hariawan, M. H., & Niamilah, I. (2025). *Pengaruh Edukasi Jajanan Sehat Berbasis Edutainment Terhadap Pengetahuan Siswa SMPN 3 Banguntapan*. 5(3), 124–133.
- Rahayu, D., Furqan, M., Bahransyah, M., Wahyuni, S., & Asrifa, K. (2026). *Penyuluhan Gizi Seimbang Berbasis Pangan Lokal Aceh pada Warga di Desa Lamreung , Darul Imarah , Aceh Besar*. 5.
- Riswana, A. A., Damara, P. D., Ajjanamira, N. D., & Firmansyah, Y. W. (2025). Peningkatan Kesadaran dan Penanganan Hipertensi kepada Masyarakat Desa Kertajaya melalui Metode Anjang Sana. *Al-Khidmah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 61–69.
- Shirvani, T., Javadivala, Z., Azimi, S., Shaghghi, A., Fathifar, Z., Devender Bhalla, H. D. R., 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(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01619-3>
- Sunarti, S., Ruliyandari, R., Chrisnandy, E. D., Ardhi, M. N., Puspitasari, C., Renni, R., Jannah, A. A., Usman, N. S., Jaya, V. S., Ratnawati, R., & Jumaiah, J. (2023). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Mitos dan Fakta Diabetes Melitus serta Diet Seimbang Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Darma Bakti Teuku Umar*, 5(2), 64. <https://doi.org/10.35308/baktiku.v5i2.7230>
- Widari, N. P., Halawa, A., & Pe, W. (2024). *Efektifitas edukasi Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Penderita Diabetes Tentang Diet DM di RW 03 Kelurahan Darma Kecamatan Wonokromo*. 20, 1–23.
- World Health Organization. (2026). *Diabetes*. <https://www.who.int/health-topics/diabetes>