

Edukasi dan Pemeriksaan Dini Gaya Hidup Sehat Melalui Pengendalian Gula Darah

Education and Early Screening for Healthy Lifestyles Through Blood Sugar Control

Yulita Maulani^{1*}, Emma Ismawatie¹, Edy Purwanto², Laela Siti Musrikatun¹

¹Politeknik Indonusa, Surakarta, Indonesia

²PT Edsa Setia Abadi, Cilacap, Indonesia

*Email Korespondensi : yulita.maulani@poltekindonusa.ac.id

Article History:

Received: 3 February 2025

Revised: 12 March 2025

Accepted: 23 April 2025

Keywords: *Education, Blood Sugar, Healthy Living, Prevention*

Abstract

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic metabolic condition characterized by elevated blood sugar levels, often attributed to unhealthy lifestyles and insufficient early detection. This activity aimed to enhance public knowledge and facilitate early blood sugar screening at Solo Grand Mall, Surakarta City, as a proactive promotional and preventive measure against the increasing prevalence of DM. The methodology employed in this community service initiative included educational presentations on healthy lifestyles and blood sugar control, alongside free blood sugar tests for interested mall visitors, with support from PT Edsa Setia Abadi. The outreach and screening activities garnered significant enthusiasm from participants, evidenced by the large number of active attendees. This initiative successfully imparted crucial knowledge regarding the importance of healthy living and early DM detection to the community of Solo and its surrounding areas. It is hoped that following this event, the public will apply the acquired knowledge in their daily lives. Furthermore, the sustained continuation of educational programs and regular screenings, supported by various stakeholders, is essential to effectively prevent and control DM.

Abstrak

Diabetes Melitus (DM) adalah kondisi metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah, seringkali disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat dan kurangnya deteksi dini. Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan masyarakat dan memfasilitasi pemeriksaan dini kadar gula darah di Solo Grand Mall, Kota Surakarta, sebagai upaya promotif dan preventif terhadap peningkatan prevalensi DM. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pemaparan materi edukasi tentang gaya hidup sehat dan pengendalian gula darah,

Kata Kunci: *Edukasi, Gula Darah, Hidup Sehat, Pencegahan.*

serta pemeriksaan gula darah gratis bagi pengunjung mal yang berminat, dengan dukungan dari PT Edsa Setia Abadi. Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan ini diikuti peserta dengan sangat antusias, terlihat dari banyaknya pengunjung yang berpartisipasi aktif. Kegiatan ini berhasil memberikan tambahan pengetahuan tentang pentingnya gaya hidup sehat dan deteksi dini DM kepada masyarakat Solo dan sekitarnya. Diharapkan setelah kegiatan ini, masyarakat dapat menerapkan ilmu yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari dan perlu adanya keberlanjutan program edukasi serta pemeriksaan rutin yang didukung oleh berbagai pihak, sehingga upaya dalam mencegah dan mengendalikan DM dapat direalisasikan.

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) terus menjadi isu kesehatan global yang eskalatif, membebankan individu, sistem kesehatan, dan ekonomi secara signifikan (WHO, 2023). Di Indonesia sendiri, prevalensi DM menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan, sebagaimana dilaporkan dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang mencatat kenaikan angka DM dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini menggarisbawahi urgensi pendekatan komprehensif yang tidak hanya berpusat pada penanganan kuratif, melainkan juga pada pencegahan dan deteksi dini melalui edukasi dan adaptasi gaya hidup.

Gaya hidup sehat—yang mencakup pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, serta manajemen stres yang efektif—terbukti ampuh dalam mencegah atau menunda timbulnya DM tipe 2, sekaligus membantu mengelola kondisi bagi individu yang sudah terdiagnosis (American Diabetes Association, 2024). Namun, tingkat kesadaran masyarakat akan vitalnya gaya hidup sehat dan risiko DM masih memerlukan peningkatan substansial. Banyak individu belum sepenuhnya memahami dampak jangka panjang dari kebiasaan buruk terhadap kadar gula darah, yang dapat berujung pada komplikasi serius seperti penyakit jantung, ginjal, dan kerusakan saraf (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2022).

Melihat urgensi ini, inisiatif edukasi dan pemeriksaan dini menjadi krusial untuk menjangkau masyarakat luas. Lokasi publik, seperti pusat perbelanjaan, menawarkan peluang unik untuk mendekatkan layanan kesehatan kepada khalayak, menjadikannya lebih mudah diakses dan menarik minat (Brown & Smith, 2020). Dengan demikian, kegiatan edukasi yang diselenggarakan di salah satu ruang publik di Kota Surakarta, dapat berfungsi sebagai katalisator untuk perubahan perilaku positif dan peningkatan kesadaran akan pentingnya pengendalian gula darah.

Selain itu, peningkatan prevalensi DM di Indonesia juga diperparah oleh tingginya proporsi kasus yang belum terdiagnosis atau terdiagnosis terlambat (International Diabetes Federation, 2021). Hal ini sering kali disebabkan oleh minimnya kesadaran akan gejala awal, keengganan masyarakat untuk melakukan skrining rutin, atau bahkan keterbatasan akses serta biaya pemeriksaan kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan proaktif dengan membawa layanan kesehatan langsung ke tengah masyarakat dapat menjadi solusi untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut (Johnson et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang yang mendesak ini, artikel ini menguraikan secara detail kegiatan "Edukasi dan Pemeriksaan Dini Gaya Hidup Sehat Melalui Pengendalian Gula Darah" yang berlokasi di Solo Grand Mall. Kegiatan ini secara strategis mengintegrasikan sesi pemaparan materi edukatif mengenai gaya hidup sehat dan pentingnya pengendalian gula darah dengan fasilitas pemeriksaan gula darah gratis. Ini adalah langkah nyata untuk memberdayakan masyarakat, mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi DM sejak dini.

Diharapkan, kegiatan ini tidak hanya akan meningkatkan pemahaman masyarakat Solo dan sekitarnya tentang pentingnya edukasi dan pemeriksaan dini gaya hidup sehat dalam upaya pengendalian gula darah, tetapi juga menjadi model bagi inisiatif kesehatan masyarakat lainnya. Kolaborasi antara lembaga kesehatan dan ruang publik memiliki potensi untuk menciptakan dampak positif yang signifikan, mendorong adopsi kebiasaan hidup yang lebih baik, dan pada akhirnya berkontribusi pada masa depan yang lebih sehat bagi komunitas (Partnerships for Health, 2020; Community Health Promotion Journal, 2018).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan "Edukasi dan Pemeriksaan Dini Gaya Hidup Sehat Melalui Pengendalian Gula Darah" ini dilaksanakan di area Solo Grand Mall, Kota Surakarta, dengan memanfaatkan lokasi strategis yang mudah diakses oleh pengunjung. Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk memaksimalkan partisipasi dan penyampaian informasi yang efektif, serta didukung penuh oleh PT Edsa Setia Abadi yang menyediakan Bahan Habis Pakai (BHP) untuk pemeriksaan gula darah.

Kegiatan akan dimulai dengan sesi pemaparan materi edukasi yang terbuka untuk umum. Materi akan disampaikan oleh tenaga kesehatan yang kompeten, mencakup topik-topik krusial seperti pengertian diabetes, faktor risiko, pentingnya gaya hidup sehat (pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan manajemen stres) dalam pengendalian gula darah, serta tanda dan gejala awal diabetes. Pemaparan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, dilengkapi dengan visualisasi menarik, dan diselingi sesi tanya jawab interaktif untuk mendorong pemahaman audiens. Sesi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan mengelola kadar gula darah sejak dini.

Setelah sesi edukasi, dilanjutkan dengan pemeriksaan gula darah gratis bagi seluruh pengunjung mall yang berminat. Layanan ini bertujuan untuk memberikan deteksi dini dan informasi langsung mengenai kondisi gula darah individu. Proses pemeriksaan akan dilakukan oleh tenaga medis profesional dengan menjamin kerahasiaan data dan kenyamanan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan "Edukasi dan Pemeriksaan Dini Gaya Hidup Sehat Melalui Pengendalian Gula Darah" yang dilaksanakan di Solo Grand Mall berhasil menarik perhatian dan partisipasi

aktif dari pengunjung. Keberhasilan ini tidak lepas dari pemilihan lokasi yang strategis dan sifat kegiatan yang terbuka serta gratis, sehingga mampu menjangkau berbagai lapisan pengunjung mal. Antusiasme terlihat dari banyaknya individu yang hadir dalam sesi pemaparan materi serta jumlah partisipan yang mengikuti pemeriksaan gula darah.

Sesi pemaparan materi edukasi menjadi inti dari upaya peningkatan kesadaran. Topik-topik yang disampaikan, mulai dari pengenalan diabetes, faktor risiko, hingga pentingnya gaya hidup sehat, disajikan dengan bahasa yang lugas dan mudah dicerna oleh audiens non-medis. Metode interaktif melalui sesi tanya jawab memungkinkan peserta untuk langsung mengklarifikasi keraguan dan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kondisi gula darah mereka serta bagaimana pencegahannya. Respon positif dari peserta menunjukkan adanya kebutuhan informasi yang tinggi terkait kesehatan, khususnya mengenai diabetes.

Gambar 1. Pemeriksaan Gula Darah Gratis



Pemeriksaan gula darah gratis yang disediakan menjadi daya tarik utama dan krusial dalam kegiatan ini. Fasilitas ini memungkinkan pengunjung mal untuk mendapatkan gambaran awal mengenai status kesehatan metabolik mereka tanpa biaya. Banyak peserta yang sebelumnya tidak pernah melakukan pemeriksaan gula darah, sehingga kegiatan ini menjadi kesempatan pertama bagi mereka untuk mendeteksi potensi risiko. Deteksi dini sangat penting karena diabetes seringkali asimtomatik pada tahap awal, dan penundaan diagnosis dapat menyebabkan komplikasi serius.

Hasil pemeriksaan gula darah secara acak menunjukkan variasi kadar gula darah di antara partisipan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil memenuhi tujuannya untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam pengendalian gula darah dan memfasilitasi pemeriksaan dini. Pendekatan proaktif dengan mendekatkan layanan kesehatan ke ruang publik terbukti efektif dalam menjangkau audiens yang lebih luas dan mungkin tidak secara aktif mencari layanan kesehatan di fasilitas medis. Hal ini juga membantu memecah stigma bahwa pemeriksaan kesehatan adalah sesuatu yang rumit atau mahal. Meskipun demikian, keberlanjutan edukasi dan pemeriksaan dini memerlukan upaya berkelanjutan. Kegiatan serupa perlu rutin diselenggarakan di

berbagai lokasi strategis untuk terus meningkatkan kesadaran dan memantau tren kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan "Edukasi dan Pemeriksaan Dini Gaya Hidup Sehat Melalui Pengendalian Gula Darah" di Solo Grand Mall telah menunjukkan efektivitasnya sebagai sarana penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan risiko diabetes dan pentingnya deteksi dini. Melalui kombinasi pemaparan materi edukatif dan fasilitas pemeriksaan gula darah gratis, acara ini berhasil menjangkau khalayak luas di luar lingkungan fasilitas kesehatan tradisional.

Saran

Untuk keberlanjutan dampak positif ini, disarankan agar kegiatan edukasi dan pemeriksaan dini serupa dapat dilaksanakan secara berkala dan diperluas ke berbagai lokasi strategis lainnya di Kota Surakarta atau daerah lain. Penting untuk terus berinovasi dalam metode penyampaian edukasi agar tetap menarik dan relevan bagi berbagai kelompok usia dan latar belakang. Selain itu, kolaborasi dengan berbagai pihak, termasuk pemerintah daerah, organisasi kesehatan, dan sektor swasta, harus terus diperkuat untuk memastikan ketersediaan sumber daya dan keberlanjutan program. Data dari pemeriksaan ini, jika dianalisis lebih lanjut, dapat menjadi dasar penting untuk pengembangan kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih terarah dalam upaya pencegahan dan pengendalian diabetes di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada PT EDSA Setia Abadi untuk dan seluruh tim pengabdian yang telah membantu mensukseskan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (2024) Standards of Medical Care in Diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Supplement 1), pp. S1-S291.
- Brown, E. and Smith, J. (2020) 'Community-based health interventions in public spaces: A systematic review', *Journal of Public Health Practice*, 15(2), pp. 112-125.
- Community Health Promotion Journal (2018) 'The ripple effect of health education on community well-being', *Community Health Promotion Journal*, 8(1), pp. 45-58.

International Diabetes Federation (2021) IDF Diabetes Atlas 10th edition. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.

Johnson, L., Davis, R. and Williams, S. (2019) 'The effectiveness of health screenings in non-traditional settings', *Preventive Medicine Reports*, 16, p. 101034.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2022) What Is Diabetes? Available at: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes> (Accessed: 25 June 2025).

Partnerships for Health (2020) 'The role of corporate social responsibility in public health initiatives', *Health Policy and Planning*, 35(4), pp. 450-459.

United Nations (2015) Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015.

World Health Organization (2023) Global report on diabetes.