

Edukasi Peningkatan Pengetahuan tentang Diabetes Melitus Melalui Penyuluhan dan Diskusi Interaktif pada Posyandu Lansia Mandiri Puskesmas Sambutan Kota Samarinda

Tika Ristiani¹, Neni Lailatul Zanah², Aditya Fridayanti³, Nurul Annisa^{4*}

Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

Co-author: nurul@farmasi.unmul.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan promosi kesehatan mengenai pencegahan diabetes melitus dilaksanakan di Posyandu Lansia Mandiri Puskesmas Sambutan Kota Samarinda sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan pada kelompok lansia yang memiliki risiko tinggi terhadap diabetes. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman lansia mengenai konsep dasar diabetes, gejala awal, faktor risiko, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pentingnya kepatuhan minum obat dan pemeriksaan kesehatan rutin. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan melalui ceramah interaktif, diskusi dua arah, pembagian *leaflet* edukatif, serta evaluasi pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test*. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan literasi kesehatan peserta dan diharapkan dapat mendorong penerapan perilaku hidup sehat dalam upaya pencegahan serta pengendalian diabetes di kalangan lansia.

Kata Kunci : Edukasi kesehatan, Promosi kesehatan, Lansia, Diabetes melitus

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan salah satu penyakit yang tidak menular dengan prevalensi tinggi pada lansia dan terus mengalami peningkatan setiap tahun. Data Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi diabetes nasional sebesar 10,9%, dan hasil terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan tren yang terus meningkat melalui pemeriksaan kadar glukosa darah dengan angka 11,7% pada penduduk usia ≥ 15 tahun. Studi berbasis SKI 2023 juga mengindikasikan bahwa lansia termasuk kelompok dengan proporsi diabetes yang signifikan beberapa laporan lokal menyebut prevalensi diabetes pada lansia berada di kisaran 6-7%, namun banyak kasus yang belum terdeteksi akibat rendahnya pengetahuan, kesadaran risiko, dan kepatuhan pemeriksaan rutin. Laporan IDF Diabetes Atlas 2021 bahkan perkiraan 20,4 juta penduduk Indonesia berusia 20-79 tahun hidup dengan diabetes, dengan proyeksi mencapai 28,6 juta pada tahun 2050 apabila tidak dilakukan intervensi pencegahan. Kelompok lansia merupakan populasi dengan risiko tertinggi akibat penurunan fungsi tubuh, perubahan metabolisme, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik.

Kegiatan ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sambutan, Kota Samarinda. Ditemui banyak fenomena pasien DM, kemudian dilakukan pengamatan awal di Posyandu Lansia Mandiri sebagai sub unit dari Puskesmas Sambutan. Diketahui sebagian besar lansia belum mampu mengenali gejala awal diabetes, seperti sering buang air kecil pada malam hari, merasakan haus berlebihan, merasakan lapar terus-menerus, penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas, serta luka yang sulit sembuh. Selain itu, tingkat pengetahuan kesehatan mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat masih rendah. Kondisi ini menandakan adanya kebutuhan pengetahuan edukatif yang mendalam agar mudah dipahami oleh lansia.

Upaya yang dilakukan oleh posyandu sambutan terbatas pada penyuluhan terhadap posyandu, namun belum disertai dengan evaluasi pengetahuan sistematis, media edukasi khusus lansia, maupun metode diskusi interaktif. Edukasi berbasis kelompok, ceramah interaktif, dan media visual sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan pada lansia dan mempengaruhi perubahan perilaku (Permadi et al., 2024; Zaman et al., 2025). Berdasarkan kondisi tersebut, program edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan diabetes mellitus melalui penyuluhan dan diskusi interaktif, sekaligus mengevaluasi efektivitas intervensi dengan instrumen *pre-test dan post-test*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan pre-post edukasi yang bertujuan untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan lansia mengenai diabetes melitus setelah diberikan intervensi penyuluhan dan diskusi interaktif. Pendekatan deskriptif dipilih karena sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada penyajian hasil secara objektif. Melalui desain ini, tingkat pengetahuan peserta diukur sebelum dan sesudah intervensi edukasi untuk mengidentifikasi perubahan pemahaman yang terjadi, sehingga efektivitas kegiatan dapat dinilai secara langsung berdasarkan perbandingan skor pengetahuan pada kelompok sasaran.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tempat

Dalam penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Mandiri, Jl. Cendrawasih 3 RT 25, Perum Sambutan Idaman Permai, Samarinda.

2. Waktu

Waktu pelaksanaan Program pengabdian dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan, penyadaran risiko, dan pendampingan terhadap perilaku kepada lansia Posyandu Mandiri Puskesmas Sambutan. Kegiatan ini berlangsung pada 26 November 2025

Tahapan pelaksanaan metode ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Penyuluhan

Ceramah interaktif selama 20 menit mengenai pengertian diabetes, gejala awal, faktor risiko, pola makan sehat, aktivitas fisik lansia, cara minum obat, dan kontrol kesehatan.

2. Diskusi

Sesi tanya jawab selama 10 menit untuk menggali pemahaman dan pengalaman peserta.

3. Media

Pembagian *leaflet* sebagai sarana belajar mandiri.

4. Evaluasi Pengetahuan:

- Peserta mengisi *pre-test* sebelum kegiatan.
- Peserta mengisi *post-test* setelah edukasi.

5. Pemeriksaan gula darah gratis didampingi oleh petugas puskesmas.

Adapun Seluruh prosedur yang telah dilakukan yaitu untuk meningkatkan literasi kesehatan, mendorong perubahan perilaku kepada lansia, dan memastikan edukasi berjalan baik dan efektif pada posyandu lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat mengenai edukasi pencegahan DM dilakukan melalui tahapan penyuluhan, diskusi interaktif, pembagian *leaflet*, serta evaluasi pengetahuan *pre-test* dan *post-test*. Sebanyak 15 lansia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan berdasarkan indikator yaitu mengenai pengetahuan dasar diabetes, gejala diabetes, faktor risiko diabetes, pola makan dan gaya hidup, kepatuhan minum obat, serta pentingnya kontrol kesehatan di posyandu. Kondisi ini sesuai karakteristik umum lansia yang cenderung kurang mengakses informasi kesehatan dan sering mengasosiasikan gejala diabetes sebagai bagian dari proses penuaan. *Leaflet* yang digunakan dalam kegiatan ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. *Leaflet* Edukasi Diabetes

Kegiatan diawali dengan *pre-test* yang bertujuan menilai pengetahuan awal peserta mengenai DM. Selanjutnya dilakukan penyuluhan selama 20 menit yang disampaikan oleh dua pemateri. Materi yang diberikan mencakup pengertian diabetes, gejala awal, faktor risiko, pola makan sehat, anjuran aktivitas fisik, cara minum obat dan tips deteksi dini dan kontrol diabetes di posyandu. Penggunaan bahasa sederhana dan media *leaflet* membantu peserta memahami informasi secara visual dan aplikatif. Diskusi interaktif selama 10 menit juga memberikan ruang bagi peserta untuk menanyakan kondisi kesehatan mereka dan memperoleh klarifikasi langsung dari pemateri, sehingga terjadi proses pembelajaran dua arah.

Tabel 1. Distribusi Jawaban Peserta beserta nilai *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban	Pre-Test		Post-Test	
			Σ (N = 15)	%	Σ (N = 15)	%
Pengetahuan Dasar Diabetes						
1.	Saya tahu bahwa diabetes adalah penyakit karena gula darah tinggi	SP	0	0	6	40
		P	3	20	9	60
		CP	6	40	0	0
		AP	2	13.3	0	0
		TP	4	26.7	0	0
2.	Saya mengetahui bahwa lansia memiliki resiko lebih tinggi terkena diabetes karna fungsi tubuh menurun seiring usia	SP	1	6.7	8	53.3
		P	4	26.7	7	46.7
		CP	3	20	0	0
		AP	3	20	0	0
		TP	4	26.7	0	0
Gejala Diabetes						
1.	Saya mengetahui gejala awal diabetes seperti sering haus, sering lapar, sering buang air kecil malam hari, mudah lelah, penurunan berat badan, dan penglihatan kabur	SP	1	6.7	2	13.3
		P	4	26.7	13	86.7
		CP	3	20	0	0
		AP	3	20	0	0
		TP	4	26.7	0	0
2.	Saya mengetahui bahwa luka yang sulit sembuh bisa berkaitan dengan diabetes	SP	0	0	1	6.7
		P	8	53.3	14	93.3
		CP	2	13.3	0	0
		AP	1	6.7	0	0
		TP	4	26.7	0	0
Faktor Resiko Diabetes						
1.	Saya mengetahui bahwa pola makan tinggi gula, garam, dan lemak meningkatkan risiko diabetes	SP	0	0	1	6.7
		P	5	33.3	14	93.3
		CP	4	26.7	0	0
		AP	3	20	0	0
		TP	3	20	0	0
2.	Saya mengetahui bahwa obesitas, hipertensi, kolesterol tinggi, dan kurang aktivitas fisik menambah risiko diabetes	SP	1	6.7	3	20
		P	4	26.7	12	80
		CP	2	13.3	0	0
		AP	4	26.7	0	0
		TP	4	26.7	0	0
3.	Saya mengetahui bahwa riwayat keluarga dengan diabetes juga meningkatkan risiko terkena diabetes	SP	1	6.7	4	26.7
		P	4	26.7	11	73.3
		CP	2	13.3	0	0
		AP	3	20	0	0
		TP	5	33.3	0	0
Pola Makan & Gaya Hidup						
	Saya memahami pentingnya makan	SP	1	6.7	5	33.3
		P	5	33.3	10	67.7

1.	sayur, buah rendah gula, protein sehat, karbohidrat kompleks serta mengurangi makanan manis, gorengan, dan santan.	CP	2	13.3	0	0
		AP	4	26.7	0	0
		TP	3	20	0	0
2.	Saya memahami bahwa olahraga seperti jalan kaki 20-30 menit atau senam lansia	SP	1	6.7	1	6.7
		P	3	20	12	80
		CP	3	20	2	13.3
		AP	5	33.3	0	0
		TP	3	20	0	0
		SP	1	6.7	3	20
		P	5	33.3	12	80
		CP	4	26.7	0	0
		AP	2	13.3	0	0
		TP	3	20	0	0
Kontrol Kesehatan di Posyandu						
1.	Saya memahami pentingnya memeriksa gula darah, tekanan darah, dan berat badan secara rutin di posyandu lansia.	SP	0	0	4	26.7
		P	9	60	11	73.3
		CP	2	13.3	0	0
		AP	1	6.7	0	0
		TP	3	20	0	0
2.	Saya memahami manfaat mencatat hasil pemeriksaan dan membuat target sehat bulanan (misalnya mengurangi minuman manis, menambah porsi sayur, atau berjalan kaki 600 menit per bulan).	SP	0	0	3	20
		P	7	46.7	12	80
		CP	2	13.3	0	0
		AP	2	13.3	0	0
		TP	4	26.7	0	0

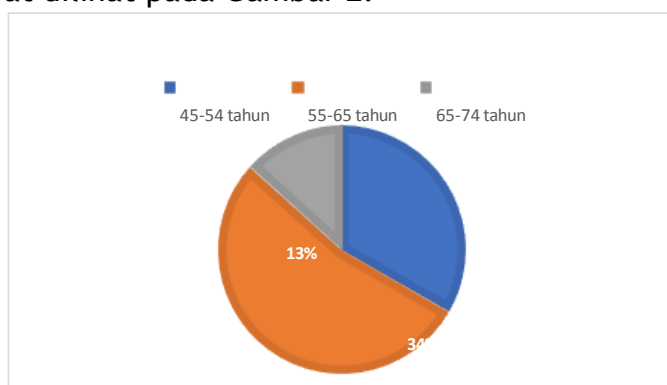
Sebelum melihat hasil peningkatan pengetahuan peserta, penting memahami profil para lansia yang terlibat dalam kegiatan edukasi. Informasi dasar mengenai usia, jenis kelamin, serta status diabetes memberi gambaran siapa saja yang menerima intervensi sehingga pembahasan hasil bisa lebih tepat sasaran. Karakteristik ini juga membantu mengetahui kelompok lansia mana yang paling banyak mengikuti kegiatan dan kelompok mana yang berpotensi masih perlu pendekatan khusus pada kegiatan berikutnya. Karakteristik responden dalam kegiatan edukasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (N)	Persentase (%)
Usia		
45-54 tahun	5	33
55-64 tahun	8	53
65-74 tahun	2	13
Jenis Kelamin		
Perempuan	9	60
Laki-laki	6	40
Status DM		
DM	7	47
Non-DM	8	53
Total	15	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 15 lansia, kelompok usia 55-64 tahun menjadi peserta terbanyak yaitu 8 orang atau 53%. Kondisi ini memberi kesan bahwa kelompok usia pertengahan menuju lanjut cukup antusias mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Peserta usia 45-54 tahun berjumlah 5 orang, sementara lansia berusia 65-74 tahun hanya 2 orang, kemungkinan karena keterbatasan mobilitas maupun kondisi fisik yang tidak cukup kuat menghadiri kegiatan posyandu. Pada bagian jenis kelamin, peserta perempuan mendominasi dengan jumlah 9 orang atau 60%, serta peserta laki-laki sebanyak 6 orang atau 40%. Hal ini sejalan kecenderungan umum bahwa perempuan lebih aktif mengikuti kegiatan posyandu dibanding laki-laki. Berdasarkan status diabetes, peserta non-DM sedikit lebih banyak yaitu 8 orang atau 53%, sedangkan lansia dengan diabetes berjumlah 7 orang atau 47%. Ini mengindikasikan bahwa minat terhadap edukasi pencegahan tidak hanya datang dari lansia yang sudah terkena diabetes, namun juga dari lansia yang ingin menghindari risiko ke depannya.

Gambaran visual yang lebih mudah dipahami, distribusi usia peserta pada kegiatan edukasi disajikan dalam bentuk diagram lingkaran. Penyajian grafik ini membantu melihat kelompok usia dominan secara cepat tanpa membaca angka satu per satu. Melalui visualisasi ini, pembaca bisa langsung menangkap penyebaran usia peserta dan memahami kelompok yang paling banyak hadir pada kegiatan posyandu. Diagram lingkaran karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Diagram lingkaran karakteristik responden berdasarkan usia

Gambar 2 menampilkan distribusi usia responden dalam bentuk diagram lingkaran sehingga pola penyebaran peserta terlihat lebih jelas. Dari visual tersebut tampak bahwa kelompok usia 55-64 tahun menjadi bagian terbesar pada kegiatan edukasi, yang ditunjukkan oleh porsi lingkaran paling dominan. Kelompok usia 45-54 tahun mengikuti sebagai peserta kedua terbanyak, sementara bagian lingkaran terkecil menunjukkan responden berusia 65-74 tahun. Komposisi ini memberi gambaran bahwa peserta yang berada pada usia transisi antara masa dewasa akhir menuju lansia terlihat paling aktif mengikuti kegiatan posyandu. Kelompok usia paling tua tampaknya memiliki partisipasi lebih sedikit, kemungkinan karena kondisi fisik yang kurang mendukung untuk hadir langsung. Secara keseluruhan, diagram tersebut menggambarkan gambaran partisipasi berdasarkan usia secara cepat dan mudah dipahami tanpa harus membaca tabel angka terlebih dahulu.

Selain distribusi usia, sebaran peserta berdasarkan jenis kelamin juga ditampilkan dalam bentuk diagram lingkaran pada Gambar 3. Visualisasi ini disajikan untuk menunjukkan proporsi keterlibatan perempuan dan laki-laki pada kegiatan edukasi pencegahan diabetes.

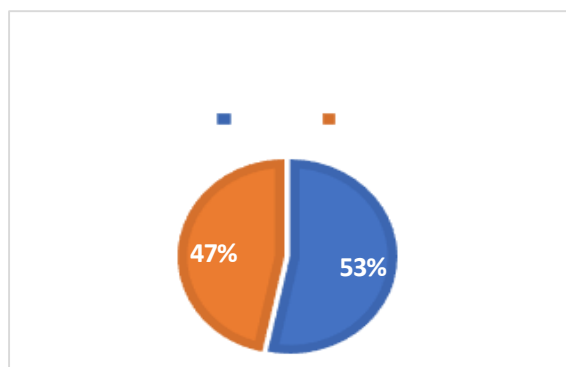
Penyajian berbasis grafik membantu pembaca menangkap komposisi gender hanya melalui sekali lihat, sekaligus memudahkan dalam menilai kelompok mana yang lebih antusias mengikuti edukasi di posyandu.



Gambar 3. Diagram lingkaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Gambar 3. menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah perempuan, terlihat dari porsi diagram yang lebih besar dibanding laki-laki. Kondisi ini mencerminkan kecenderungan lansia perempuan lebih aktif mengikuti kegiatan kesehatan di posyandu. Para lansia perempuan biasanya memiliki perhatian lebih pada kesehatan diri serta lebih sering terlibat dalam kegiatan komunitas di lingkungan tempat tinggal. Sebaliknya, jumlah peserta laki-laki terlihat lebih rendah, yang dapat mengindikasikan bahwa lansia laki-laki masih cenderung jarang hadir ke kegiatan posyandu atau merasa tidak memerlukan edukasi kesehatan komunitas. Dominasi partisipasi perempuan tersebut memberikan gambaran bahwa peran perempuan dalam menjaga kesehatan dalam keluarga cukup kuat, sehingga kegiatan edukasi sangat relevan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan tidak hanya bagi diri sendiri tetapi juga bagi anggota keluarga lain.

Setelah melihat komposisi responden berdasarkan usia dan jenis kelamin, gambaran karakteristik peserta semakin diperdalam melalui penyajian status diabetes dalam bentuk diagram lingkaran pada Gambar 4. Visualisasi ini memberikan pandangan cepat mengenai proporsi lansia yang sudah terdiagnosis diabetes dan lansia yang belum memiliki diabetes namun tetap mengikuti kegiatan edukasi. Penyajian grafik ini membantu menegaskan bahwa kegiatan tidak hanya diikuti oleh kelompok penderita tetapi juga oleh lansia yang masih berada pada tahap pencegahan. Grafik ini menjadi bagian penting dalam pembahasan sebab sebaran status diabetes berkaitan langsung dengan kebutuhan pengetahuan, ketertarikan terhadap edukasi kesehatan, serta respons peserta terhadap materi yang disampaikan.



Gambar 4. Diagram lingkaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Gambar 4. menunjukkan bahwa peserta yang belum memiliki diabetes memiliki bagian grafik sedikit lebih besar dibandingkan peserta yang sudah terdiagnosis. Proporsi ini memperlihatkan bahwa minat terhadap kegiatan tidak hanya datang dari lansia yang sedang menjalani pengobatan diabetes, namun juga dari mereka yang ingin menghindari risiko di masa depan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesadaran pencegahan yang cukup baik di lingkungan posyandu, karena peserta non-diabetes tetap merasa perlu memahami gejala awal, faktor risiko, dan cara menjaga pola hidup. Sementara itu, lansia yang sudah mengalami diabetes tetap hadir cukup signifikan, mencerminkan kebutuhan informasi lebih dalam mengenai pengelolaan penyakit, pola makan, kontrol kesehatan, dan kepatuhan minum obat. Perbandingan dua kelompok ini memperlihatkan bahwa kegiatan edukasi tepat sasaran karena mampu menjangkau lansia dari dua sudut kebutuhan, yaitu pencegahan dan pengendalian.

Peningkatan pengetahuan lansia setelah kegiatan edukasi terlihat melalui perubahan cara peserta memahami gejala, faktor risiko, pola makan sehat, kepatuhan minum obat, serta urgensi pemeriksaan kesehatan rutin. Perubahan tersebut tidak hanya tampak dari hasil post-test, tetapi juga dari respons peserta selama sesi diskusi dan interaksi dengan pemateri. Para lansia menunjukkan minat belajar yang lebih tinggi setelah materi disampaikan secara sederhana, disertai contoh nyata yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan pemahaman bahwa rendahnya literasi kesehatan merupakan penyebab utama keterlambatan penanganan diabetes pada lansia (Handayani, 2022). Setelah edukasi berlangsung, peserta lebih mampu menghubungkan gejala yang sering mereka alami dengan kemungkinan diabetes, serta mulai menyadari bahwa pencegahan membutuhkan tindakan berkelanjutan, bukan hanya pengobatan ketika sakit.

Jika dilihat dari kategori usia, peningkatan pemahaman terlihat paling kuat pada kelompok usia pertengahan lansia yang masih aktif beraktivitas sehari-hari. Peserta pada kelompok ini lebih mudah menangkap konsep pencegahan diabetes karena sudah mulai merasakan gejala ringan, namun masih berada pada kondisi fisik yang memungkinkan untuk melakukan perubahan gaya hidup dengan lebih cepat. Sementara itu, peserta berusia lebih tua cenderung membutuhkan penjelasan ulang melalui diskusi dan contoh kegiatan praktis seperti pola makan harian atau senam untuk lansia, namun tetap menunjukkan perkembangan pemahaman yang baik setelah sesi tanya jawab. Literatur menjelaskan bahwa edukasi koperatif dalam kelompok usia lanjut mempermudah proses penerimaan informasi karena pembelajaran berlangsung melalui pengalaman dan dialog sosial (Shawputri et al., 2024).

Jika dianalisis berdasarkan jenis kelamin, peserta perempuan terlihat menunjukkan peningkatan pemahaman lebih cepat dibanding laki-laki. Hal ini tampak dari kecenderungan lansia perempuan mengajukan lebih banyak pertanyaan, memberikan contoh makanan harian mereka, serta menunjukkan ketertarikan menerapkan perubahan pada pola makan dan aktivitas fisik. Antusiasme tersebut dapat dipahami karena perempuan biasanya memiliki peran besar dalam mengelola kebutuhan nutrisi keluarga dan lebih peka pada perubahan kesehatan diri. Sementara itu, peserta laki-laki juga mengalami peningkatan pemahaman, namun pada beberapa bagian seperti kepatuhan minum obat dan evaluasi kesehatan rutin mereka memerlukan penjelasan tambahan mengenai risiko jangka panjang bila gejala diabaikan. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa diskusi interaktif membantu lansia

meningkatkan pemahaman sekaligus membentuk kesadaran untuk berperilaku preventif terhadap diabetes (Zaman et al., 2025).

Peningkatan pengetahuan peserta pada kegiatan ini menunjukkan bahwa lansia mampu menyerap informasi kesehatan dengan baik apabila diberikan melalui metode penyampaian yang ramah usia seperti bahasa sederhana, contoh konkret, media visual, serta kesempatan berdialog. Peserta juga menyatakan kesediaan untuk mempraktikkan perubahan sederhana yang dianggap paling relevan dengan kondisi mereka, seperti mengurangi minuman manis, menambah aktivitas fisik ringan, dan melakukan pemeriksaan gula darah lebih teratur di posyandu. Pola respons tersebut memperlihatkan bahwa edukasi berbasis interaksi dapat menjadi langkah efektif dalam membangun kesadaran lansia untuk melakukan pencegahan diabetes sejak dini.

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari beberapa faktor. Pertama, yaitu dengan metode ceramah interaktif terbukti efektif bagi kelompok lansia karena memberikan penjelasan langsung yang sederhana, jelas, dan mudah diikuti. Kedua, diskusi dua arah memfasilitasi peserta untuk menyampaikan pengalaman pribadi serta memperoleh klarifikasi atas mispersepsi yang umum terjadi, seperti keyakinan bahwa gejala sering haus atau sering buang air kecil adalah hal wajar pada lansia. Ketiga, media leaflet membantu memperkuat pemahaman lansia setelah kegiatan selesai, karena dapat dibaca kembali di rumah.

Adapun edukasi dari program ini meliputi:

1. Peningkatan yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan lansia.
2. Leaflet sebagai media edukasi yang mudah dipahami.
3. Hasil evaluasi terukur melalui instrumen pre-test dan post-test.
4. Kesadaran peserta untuk melakukan pemeriksaan gula darah secara lebih rutin.

Selain itu edukasi tersebut, program ini memiliki potensi keberlanjutan yang sangat baik. Pihak Posyandu Lansia Mandiri dan Puskesmas Sambutan dapat mengintegrasikan penyuluhan berkala dalam kegiatan bulanan posyandu. Kegiatan dapat diperluas dengan senam lansia, pemantauan diet, serta pendampingan minum obat bagi lansia dengan diabetes. Jika diterapkan secara konsisten, program ini dapat menjadi model intervensi pencegahan penyakit tidak menular berbasis komunitas. Adapun dokumentasi kegiatan promosi Kesehatan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan Promosi Kesehatan

Gambar 5 menampilkan dokumentasi kegiatan promosi kesehatan yang berlangsung di Posyandu Lansia Mandiri Puskesmas Sambutan. Foto tersebut memperlihatkan suasana pelaksanaan edukasi mulai dari penyampaian materi hingga interaksi antara pemateri dan peserta. Terlihat para lansia duduk tertib mengikuti kegiatan sambil memperhatikan penjelasan yang disampaikan, yang menunjukkan antusiasme peserta terhadap informasi kesehatan yang diberikan. Dalam dokumentasi tersebut juga tampak kegiatan pembagian leaflet edukasi serta sesi diskusi, di mana peserta aktif bertanya mengenai kondisi kesehatan mereka serta cara menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah komplikasi diabetes. Selain edukasi, dokumentasi memperlihatkan adanya kegiatan pemeriksaan gula darah gratis yang dilakukan setelah penyuluhan sebagai bagian dari upaya deteksi dini serta peningkatan kesadaran peserta mengenai kontrol kesehatan rutin. Kegiatan pada gambar tersebut menggambarkan bahwa edukasi tidak hanya berfokus pada pemberian materi, tetapi turut memberikan pengalaman langsung bagi lansia untuk lebih memahami kondisi kesehatan mereka sekaligus mendorong terciptanya perilaku hidup sehat dalam keseharian.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi peningkatan pengetahuan diabetes pada lansia di Posyandu Lansia Mandiri Puskesmas Sambutan Kota Samarinda berhasil menjawab rumusan masalah yang berfokus pada sejauh mana penyuluhan dan diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta. Berdasarkan hasil evaluasi pembelajaran, terlihat perubahan cara pandang lansia terhadap gejala awal, faktor risiko, pola makan sehat, kepatuhan konsumsi obat, serta urgensi kontrol kesehatan rutin. Peserta yang pada awalnya menganggap tanda seperti sering haus, sering buang air kecil malam hari, cepat lelah, serta luka sulit sembuh sebagai hal biasa akibat usia, mulai memahami bahwa kondisi tersebut berkaitan erat risiko diabetes. Peningkatan ini juga tampak melalui kesiapan peserta mengadopsi langkah pencegahan sederhana yang relevan untuk lansia, antara lain mengatur pilihan makanan, menambah aktivitas fisik ringan, serta memeriksakan gula darah secara teratur di posyandu.

Rumusan masalah terkait efektivitas edukasi bagi kelompok usia lansia terjawab melalui temuan bahwa penyampaian materi secara bertahap, media visual yang mudah dipahami, serta kesempatan bertanya memberi pengaruh besar terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Lansia di usia pertengahan lebih cepat merespons materi karena masih cukup aktif secara fisik, sedangkan lansia usia lebih tua tetap menunjukkan perkembangan pemahaman setelah sesi diskusi serta pemberian contoh aktivitas yang dapat diterapkan di rumah. Rumusan masalah berikutnya mengenai perbedaan respons berdasarkan jenis kelamin juga memperoleh jawaban. Lansia perempuan tampak menunjukkan ketertarikan lebih tinggi pada edukasi karena memiliki peran kuat dalam urusan makanan serta kesehatan keluarga, sementara lansia laki-laki menunjukkan peningkatan setelah melalui penjelasan tambahan mengenai manfaat jangka panjang kontrol kesehatan dan terapi obat. edukasi interaktif di posyandu bukan hanya transfer informasi, melainkan pembentukan kesadaran lansia untuk menjaga kesehatan secara mandiri. Kegiatan ini menciptakan pemahaman bahwa pencegahan diabetes bukan sekadar menghindari penyakit, tetapi upaya menjaga kualitas hidup lansia agar tetap aktif dan mandiri. Hasil ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan berbasis interaksi dapat menjadi pendekatan berkelanjutan untuk mendukung penanganan penyakit tidak

menular di wilayah kerja Puskesmas Sambutan, serta layak dilakukan secara rutin sebagai bagian dari pembinaan kesehatan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Fact Sheet Hasil Utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Handayani, E. S. (2022, Agustus 9). *Lansia Bahagia Bersama Diabetes*. Retrieved from Kemkes: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1233/lansia-bahagia-bersama-diabetes
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.). International Diabetes Federation.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Nasution, F., Andilala, A., & Siregar, A. A. (2021). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- Permadi, A. N., Agustine, F., Indallah, R. D., Putra, S. M., Bachtiar, T. O., Alawiyah, T., & Astuti, A. P. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pencegahan diabetes mellitus pada lansia. *Bina Sehat Masyarakat*, 4(1), 21-32.
- Shawputri, C. A., Rohmah, L. A., Fauziyyah, N. A., Ramadani, W. N., & Rejeki, D. S. (2024). Literature Review; Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe II di Dunia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(4).
- Zaman, B., Rabial, J., Veriana, C. M., Jumiati, Nurhidayat, H., Hidayat, M., & Sari, N. (2025). Pemeriksaan kesehatan dan edukasi pencegahan diabetes pada lansia. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisiplin*