

Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus Berbasis *Self Management* dengan *Plate Methode* di ILP RW 15 Mangliawan Permai, Malang

Kaslinda Nur Umifa¹, Merisdawati MR²

^{1,2} Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS.DR. Soepraoen Kesdam V/BRW, Indonesia

Received : 21 Agustus 2025, Revised : 25 Agustus 2025, Published : 30 Agustus 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Kaslinda Nur Umifa

E-mail: Kaslindanurumifa@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di ILP RW 15 Mangliawan Permai yang diikuti oleh 60 peserta yang terdiri dari kriteria usia dewasa dan lansia. Beberapa masalah pokok yang menjadi kendala masyarakat mangliawan permai adalah belum mampu mengatur porsi makan yang baik dan beberapa masyarakat yang menderita diabetes mellitus mereka belum mengetahui dengan tepat porsi makannya. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan penyuluhan terkait cara pencegahan penyakit diabetes mellitus berbasis *Self Management* dengan *Plate Methode*. Proses pelaksanaan ini terdiri dari beberapa tahap yang pertama survey pendahuluan dan mengurus perizinan, penyampaian materi, diskusi, pemeriksaan gratis yang terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan asam urat, kemudian sesi terakhir yaitu evaluasi. Penyuluhan ini memberikan dampak yang baik terutama dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dan juga kader posyandu dalam memperbaiki metode makan dan pola makan sehari-hari.

Kata kunci - Diabetes Mellitus, Edukasi, *Self Management*, Pencegahan, *Plate Methode*

Abstract

This community service program was implemented at ILP RW 15 Mangliawan Permai which was attended by 60 participants consisting of adult and elderly age criteria. Some of the main problems that are obstacles for the Mangliawan Permai community are that they are not yet able to manage good food portions and some people who suffer from diabetes mellitus do not know the correct portion of food. The aim of this service is to provide counseling regarding how to prevent diabetes mellitus based on *Self Management* with the *Plate Method*. This implementation process consists of several stages, the first being a preliminary survey and managing permits, delivering materials, discussions, free examinations consisting of blood pressure, blood sugar and uric acid checks, then the final session is evaluation. This counseling has had a positive impact, especially in increasing the knowledge of the community and also the Posyandu cadres in improving their eating methods and daily eating patterns.

Keywords - Diabetes Mellitus, Education, *Self Management*, Prevention, *Plate Method*

How To Cite : Umifa, K. N., & MR, M. (2025). Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus Berbasis *Self Management* dengan *Plate Methode* di ILP RW 15 Mangliawan Permai, Malang . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 382–387. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.458>

Copyright ©2025 Kaslinda Nur Umifa, Merisdawati MR

PENDAHULUAN

Pada tahun 2021, Organisasi International Diabetes (IDF) memprediksikan sebanyak 537 dengan usia 20-79 tahun sebanyak 1 dari 10 orang akan akan hidup dengan diabetes, dan jumlah ini akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 pada tahun 2045. Selain itu pada tahun 2021 sekitar 6,7 juta jiwa meninggal akibat diabetes mellitus (Webber, 2021). Kejadian diabetes mellitus di Indonesia terjadi peningkatan dari 6,9 menjadi 8,5% dan 2 juta kematian di Indonesia termasuk penyakit ginjal kronik akibat dari diabetes mellitus (Kemenkes RI, 2023). Menurut badan Pusat Statistik Kota Malang tahun 2022 kejadian diabetes mellitus menempati urutan ke 3 setelah penyakit hipertensi dan ISPA yaitu 22.227 (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2022).

Diabetes mellitus (DM) adalah salah satu masalah kesehatan yang serius di hadapi di dunia (Kusuma et al., 2022). Diabetes mellitus merupakan penyakit kronis yang terjadi karena pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur gula darah) akibatnya terjadi gangguan metabolik yang ditandai dengan kadar gula yang melebihi batas normal (Puspasari et al., 2023). DM merupakan suatu penyakit yang ditandai oleh keadaan hiperglikemi akibat defisiensi insulin absolut maupun relative dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak dan protein (Abbas et al., 2023).

Menurut American Diabetes Association (ADA) diabetes mellitus diklasifikasikan menjadi empat jenis, namun yang sering terjadi adalah diabetes mellitus tipe 1 maupun tipe 2 yang merupakan penyakit heterogen yang biasanya ditandai dengan hiperglikemi, serta orang dengan diabetes mellitus berisiko mengalami komplikasi kronis yang sama walaupun setiap individu memiliki perkembangan penyakit yang berbeda-beda (Elsayed et al., 2023). Pola makan dan aktivitas menjadi salah satu pengaruh pada seseorang untuk menderita diabetes mellitus (Eltrikanawati, 2023). Diabetes mellitus yang terjadi pada lansia akan memiliki risiko lebih tinggi untuk terjadi komplikasi karena pada lansia akan terjadi gangguan fungsi kognitif, *activity daily living* (ADL) yang terbatas dan komorbiditas menjadi hal utama dalam menerapkan pengobatan (Ikegami et al., 2022).

Tujuan utama dalam pengobatan diabetes mellitus adalah kemandirian pada penderita diabetes, sehingga pengobatan akan terlaksana dengan baik. Kebiasaan dalam menjalankan self care manajemen diabetes berhubungan erat dengan mobilitas dan moralitas sehingga kualitas hidup pasien akan lebih meningkat (Falah & Apriana, 2022). Oleh karena itu solusi untuk permasalahan diatas diperlukan peningkatan pengetahuan masyarakat bagaimana pentingnya pencegahan penyakit diabetes mellitus dengan memberikan edukasi kesehatan (Sarumi et al., 2024). Tokoh masyarakat atau kader posyandu juga memiliki peran penting dalam pencegahan atau penatalaksanaan DM, karena dengan keterlibatan mereka akan membantu dalam meningkatkan kesehatan masyarakat (Windani et al., 2018). Seperti pada penelitian Kumar, et al. (2022) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi di sektor pendidikan pada guru sekolah dapat meningkatkan kesadaran para guru dan dapat membuat perubahan pada dunia pendidikan.

Dari masalah tersebut diharapkan kader posyandu maupun masyarakat mampu secara optimal meningkatkan kemandirian dalam pencegahan penyakit diabetes mellitus. Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik edukasi masyarakat dalam Pencegahan Diabetes Mellitus Berbasis Self Management Dengan Plate Methode.

METODE

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengetahui plate metode diabetes mellitus. Tahapan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Survey pendahuluan yang bertujuan untuk mendapatkan data awal tentang kelompok mitra. Metode persiapan ini dilakukan dengan pendekatan partisipatif dari seluruh anggota kelompok mitra. Kelompok mitra dalam hal ini adalah Posyandu ILP RW 15 untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada
 - b. Melakukan perizinan kegiatan kepada kepala lurah
 - c. Melakukan koordinasi dengan ketua posyandu dan ketua paguyuban di RW 15
 - d. Menyusun media edukasi, media yang digunakan dalam pengabdian ini adalah materi dan media flayer
2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2025 yang bertempat di Graha 15 Mangliawan Permai. Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Inti kegiatan berupa edukasi dan sosialisasi terhadap lansia, dewasa, dan pengurus posyandu ILP bahaya diabetes mellitus dan bagaimana dalam mencegah diabetes mellitus dengan Piring CERDAS (Cegah Risiko Diabetes) bisa dimulai dari kebiasaan makan. Narasumber yang menyampaikan adalah Kaslinda Nur Umifa, S.Kep., Ns., M.Kep, seorang dosen dan juga peneliti. Setelah sesi edukasi dan sosialisasi, maka dilanjutkan dengan sesi diskusi

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan oleh peneliti dengan cara memberikan kuis atau pertanyaan terkait materi yang sudah disampaikan kepada peserta. Setiap peserta yang dapat menjawab diberikan cinderamata. Selain itu evaluasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan cara melakukan wawancara kepada lurah untuk mengetahui keberhasilan dari pengabdian yang sudah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa dari Progam Studi Anestesiologi Intitute Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Seopraoen Malang yang dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2025 bertempat di Graha 15 Mangliawan Permai. Sebelum dilaksanakan kegiatan tim melaksanakan koordinasi antara tim pengandi dan perangkat desa serta pengurus Posyandu untuk menentukan waktu, kebutuhan Masyarakat dan konsep sosialisasi yang pengabdi tawarkan. Sosialisasi yang akan diberikan oleh pengabdi adalah berupa edukasi dalam mencegah diabetes mellitus berbasis mandiri dengan plate metode. Acara ini dihadiri oleh 60 bapak ibu warga telaga permai dari kriteria usia dewasa sampai dengan lansia sekaligus kader posyandu yang menjadi kelompok target pengabdian,

Kegiatan dimulai pada jam 07.30 dengan peserta yang datang melakukan absensi yang diabntu oleh kader posyandu, kemudian acara dimulai dengan pemberian materi oleh narasumber yaitu kaslinda Nur Umifa, S.Kep., Ns. M.Kep yang memiliki pengalaman dalam penelitian penyakit *chronic illness*. Pada materi tersebut disampaikan pengertian, tanda gejala, faktor risiko, cara manajemen diabetes mellitus dengan *self management* dengan *plate metode*. Tidak hanya pada lansia dengan Riwayat diabetes mellitus saja namun semua memperhatikan dengan seksama apa yang disampaikan oleh pengabdi karena ini menjadi bagian penting dalam pencegahan diabetes mellitus.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh narasumber



Gambar 2. Foto bersama Tim Pengabdian dan Kader Posyandu Magliawan Permai

Dalam membangun kesadaran suatu Masyarakat dengan memberikan informasi yang edukatif adalah suatu Tindakan yang realistis untuk menerapkan pencegahan yang aplikatif. Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti adanya informasi tentang landasan kognitif seperti informasi melalui media atau informasi secara langsung, Dimana pengetahuan adalah hasil dari penginderaan manusia atau akibat dari pemahaman seseorang terhadap objek melalui indra yang dimiliki (Suwandewi & Normeilida, 2023). Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan (Umifa et al., 2023). Penyakit diabetes mellitus akan menimbulkan komplikasi yang serius (Umifa & Jenie, 2021). Sehingga dalam pengelolaan penyakit ini harus serius karena akan berdampak pada dampak kesehatan serta dapat menghambat Pembangunan kesehatan secara social ekonomi (Puspasari et al., 2023).

Penyuluhan yang diberikan tidak kaku dengan menerima cerita dari audien memberikan pengalaman yang santai sehingga masyarakat mampu menerima materi yang diberikan dengan baik. Pemberian edukasi adalah suatu strategi dalam manajemen diabetes mellitus, karena dengan seseorang memahami mengenai penyakit DM makan akan semakin faham dalam merubah perilakunya (Mardiana et al., 2025). Edukasi ini diberikan tidak hanya pada lansia, namun juga ddiberikan kepada kategori usia dewasa muda, karena penyakit diabetes mellitus saat ini tidak hanya didominasi oleh lansia saja namun remaja juga mengalami diabetes mellitus akibat dari perilaku makan dan aktivitas (Permata Sari, 2024).

Pemberian edukasi pada pengabdian ini tidak hanya menyampaikan melalui power point saja, namun Masyarakat juga diberikan fayer untuk mengingat cara pencegahan penyakit DM, hal ini sejalan dengan penelitian Jamludin, (2023) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi dengan beberapa media dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat.



Gambar 3. Foto Pemberian Fayer PIRING CERDAS



Gambar 2. Foto Pemeriksaan Kesehatan Gratis

Selain pemberian materi edukasi, tim pengabdian juga memberikan pemeriksaan gratis dan menyediakan sesi diskusi oleh peserta yang memiliki pengalaman seputar penyakit diabetes mellitus, kebetulan dalam sesi diskusi ada satu peserta yang menyampaikan pengalamannya dalam merawat keluarga yang menderita diabetes mellitus kurang lebih sudah 14 tahun, kemudian ada juga peserta yang bercerita kalau dirinya sudah 4 bulan ini menderita diabetes mellitus. Di sesi terakhir narasumber memberikan kuis kepada peserta untuk menjadi bahan evaluasi dengan memberikan pertanyaan dari materi yang sudah disampaikan. Para peserta antusias menjawab dan jawaban benar menjadi indikator dalam keberhasilan dalam kegiatan masyarakat ini.

Evaluasi yang dilakukan oleh tim pengabdian dilakukan dengan cara melakukan wawancara kepada ibu lurah yang turut hadir dalam kegiatan pengabdian. Beliau menyambut baik kedatangan TIM pengabdian dari ITSK RS dr. Soepraoen, beliau berharap ini menjadi awal dari kegiatan antara kampus dan masyarakat di desa Mangliawan ini, karena masih banyak RW yang belum aktif dalam kegiatan posyandu sehingga beliau berharap agar kami bisa mengaktifkan kegiatan kegiatan seperti ini lebih lanjut di posyandu yang lain, tutur dari ibu lurah. Secara keseluruhan kegiatan ini berjalan dengan lancar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sesuai dengan tujuan awal yang diharapkan yaitu hasil dari penyuluhan ini dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pencegahan diabetes mellitus dengan metode piring CERDAS kepada warga Masyarakat desa magliawan permai. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari antusias Masyarakat yang ikut hadir dalam penyuluhan kesehatan. Untuk kegiatan selanjutnya agar ada kegiatan tim peneliti dari kampus untuk mengagendakan program pemberdayaan dalam pencegahan penyakit diabetes mellitus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih terutama kepada pihak kampus yang sudah mendanai dalam pengabdian Masyarakat ini, tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa serta seluruh kader posyandu dan masyarakat magliawan permai yang sudah turut serta dalam mensukseskan kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Q., Latif, S., Ayaz Habib, H., Shahzad, S., Sarwar, U., Shahzadi, M., Ramzan, Z., & Washdev, W. (2023). Cognitive behavior therapy for diabetes distress, depression, health anxiety, quality of life and treatment adherence among patients with type-II diabetes mellitus: a randomized control trial. *BMC Psychiatry*, *23*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04546-w>
- Asriadi, Yetti, K., Novieastari, E., & Gayatri, D. (2024). Model Edukasi Yang Digunakan Perawat Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Pasien Diabetes Melitus Dalam Perspektif Manajemen: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan*, *16*(1), 1–16. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2022). Kota Malang Tahun 2021. *Dinas Kesehatan Kota Malang*, *45*, 1–

- 226.
- Elsayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., Collins, B. S., Hilliard, M. E., Isaacs, D., Johnson, E. L., Kahan, S., Khunti, K., Kosiborod, M., Leon, J., Lyons, S. K., Murdock, L., Perry, M. Lou, Prahalad, P., Pratley, R. E., ... Gabbay, R. A. (2023). 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(January), S19–S40. <https://doi.org/10.2337/dc23-S002>
- Eltrikanawati, T. . F. N. B. (2023). Edukasi Diabetes Mellitus Dan Pemeriksaan Kadar Glukosa Darah Diabetes Mellitus Education and Blood Glucose Examination. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2, 75–81.
- Falah, F., & Apriana, R. (2022). Edukasi Pengelolaan Diet 3 J untuk Mengontrol Kadar Glukosa Darah pada Masyarakat Penderita Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Timur. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(5), 411–418. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i5.274>
- Ikegami, H., Hiromine, Y., & Noso, S. (2022). Insulin-dependent diabetes mellitus in older adults: Current status and future prospects. *Geriatrics and Gerontology International*, 22(8), 549–553. <https://doi.org/10.1111/ggi.14414>
- Jamaludin, J. (2023). Media Edukasi Kesehatan Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 : Literature Review. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 11(3), 362. <https://doi.org/10.31596/jkm.v11i3.1990>
- Kemenkes RI. (2023). Ditjen P2P Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023. *Kemenkes RI*, 1–134.
- Kumar, R., Rehman, S., Baloch, G. M., Vankwani, M., Somrongthong, R., & Pongpanich, S. (2022). Effectiveness of health education intervention on diabetes mellitus among the teachers working in public sector schools of Pakistan. *BMC Endocrine Disorders*, 22(1), 10–15. <https://doi.org/10.1186/s12902-022-01110-7>
- Kusuma, E., Dewi Nastiti, A., Helda Puspitasari, R. ., & Handayani, D. (2022). Heath Education. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(September), 124.
- Mardiana, S. S., Iza, I. N., Kumalasari, N., & Aisyah, 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>
- Permata Sari, M. (2024). Edukasi Diabetes Melitus dan Pemeriksaan Glukosa Darah Sewaktu Pada Remaja. *PEKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 58–65. <https://doi.org/10.37148/pekat.v3i2.36>
- Puspasari, S., Imam Hardiansyah, C., Nurdina, G., Herdiman, H., Permana, S., & Antika Rizki Kusuma Putri, T. (2023). Edukasi Berbasis Self Management Untuk Meningkatkan Self Care Pada Diabetes Mellitus Tipe 2. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i2.240>
- Sarumi, R., Aifu, D. K., Sari, E., Albert, & Trisnawati, A. (2024). Pengaruh Edukasi Manajemen Diabetes Mellitus terhadap Pengetahuan Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Riset Sains Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 01–08. <https://doi.org/10.69930/jrski.v1i1.13>
- Suwandewi, A., & Normeilida, S. A. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Deteksi Dini Penyakit Diabetes Melitus Pada Remaja Di Sman 7 Banjarmasin. *Cnj*, 1(1), 43.
- Umifa, K. N., Anita, F., Anggi, A., Taupikurrahman, M., & Wardoyo, E. (2023). Pengaruh Pendidikan Rehabilitasi Pasien Jantung Terhadap Tingkat Pengetahuan Peserta Webinar RS PKU Muhammadiyah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(5), 360–364.
- Umifa, K. N., & Jenie, I. M. (2021). Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Breathing Exercise for Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patient : Scoping Review. *Jurnal Aisyah: Ilmu Kesehatan*, 6(4), 761–766. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i4.749>
- Webber, S. (2021). International Diabetes Federation. In *Diabetes Research and Clinical Practice* (Vol. 102, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2013.10.013>
- 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.