



## **Peningkatan Pengetahuan Tentang Pradiabetes dan Gaya Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan Terjadinya Diabetes pada Kelompok Pekerja**

**Abigael Grace Prasetiani\* dan Yesiana Dwi Wahyu Werdani**

Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

\*[abigael@ukwms.ac.id](mailto:abigael@ukwms.ac.id)

**Abstrak:** Pradiabetes menjadi deteksi awal dan pengembangan terjadinya diabetes mellitus tanpa gejala. Orang yang telah didiagnosa diabetes melitus dulunya tidak sadar kalau mengalami pradiabetes karena kurangnya pengetahuan/informasi atau memiliki pengetahuan yang sangat rendah. Resiko tinggi terkena pradiabetes kebanyakan pada pekerja kantor yang lebih banyak duduk daripada beraktivitas. Pradiabetes dapat dicegah dengan cara perubahan gaya hidup yang sehat. Sangat penting bagi semua orang khususnya pekerja kantor untuk mendapatkan informasi maupun promosi kesehatan supaya dapat mengadopsi perilaku sehat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang prediabetes kepada pekerja. Sasaran kegiatan diikuti oleh 14 guru. Model kegiatan adalah penyuluhan kesehatan, sebelum dan sesudah penyuluhan semua guru diminta untuk mengerjakan soal sebanyak 10 soal (*pretest* dan *post-test*) tentang prediabetes. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 30 Maret 2022. Hasil pengabdian ini didapatkan para guru memiliki antusias dalam mengikuti kegiatan ini dibuktikan dari adanya peningkatan hasil *pretest* dan *post-test* selain itu banyak pertanyaan yang diajukan setelah penyuluhan. Simpulan pada kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang prediabetes dan gaya hidup sehat. Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah deteksi dini dan intervensi seperti aktivitas fisik.

**Kata kunci:** Gaya Hidup Sehat; Pengetahuan; Pradiabetes

*Abstract: Prediabetes develops into early detection and increases diabetes mellitus non-symptoms. People with diabetes mellitus are unaware of prediabetes bygone because minimalize information or knowledge about prediabetes. People are working in offices more inactive, and they have a high risk. Prediabetes could prevent to change of behaviour to healthy behaviour. It is essential for everyone, especially working people, to get information and health promotion to adopt healthy behaviour. The social activity aims to increase knowledge about prediabetes among working people—teachers are an object of this activity. The activity model is health education. Before and after health education, teachers filled out pretest and post-test about prediabetes. The activity was scheduled for March 30, 2022. The teacher's enthusiasm and the result of the pretest and post-test increased, and they asked after health education. The activity outcome was increased knowledge about prediabetes and a healthy lifestyle. The activity implies early detection and physical activity as changes in health behaviour.*

**Keywords:** Healthy Lifestyle; Knowledge; Prediabetes

© 2022 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

**Received: 3 April 2022**

**Accepted: 8 Mei 2022**

**Published: 11 Mei 2022**

**DOI** : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i2.5150>

*This is open access article under the CC-BY-SA license*



**How to cite:** Prasetiani, A. G. & Werdani, Y. D. W. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang pradiabetes dan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan terjadinya diabetes pada kelompok pekerja. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 385-389.

## PENDAHULUAN

Pradiabetes dapat dikatakan sebagai suatu kondisi yang dibuktikan adanya kenaikan kadar glukosa dalam darah di atas normal yang menjadi deteksi awal terjadinya diabetes tanpa gejala serius yang dapat dirasakan (CDC, 2020; Watts, 2021). Pradiabetes merupakan pengembangan penyakit diabetes melitus. Jumlah penderita diabetes di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 10,7 juta penduduk. Prevalensi diabetes di Indonesia menurut jenis kelamin banyak didapatkan oleh perempuan dibanding laki-laki (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Diperkirakan pada tahun 2045 mendatang terjadi peningkatan orang dengan diabetes sebanyak 51% (Federation, 2019). Resiko tinggi terkena pradiabetes ini umumnya pada orang-orang kurang bergerak atau melakukan aktivitas fisik. Hal ini mungkin dapat terjadi pada pekerja terutama pekerja kantor yang lebih banyak duduk daripada bergerak (Diabetes.co.uk, 2019).

Orang yang beresiko tinggi pradiabetes memiliki pengetahuan tentang diabetes yang rendah juga (Chang et al., 2016). Selain pentingnya diberikan pengetahuan, perlu juga untuk adanya upaya pencegahan, karena pradiabetes dapat dikenali secara dini (Sadler, 2018). Upaya mencegah pradiabetes salah satunya adalah perubahan gaya hidup, karena gaya hidup yang tidak baik akan meningkatkan masalah kesehatan dan perawat dapat berperan dalam melakukan keterampilan baik melalui promosi kesehatan serta mendukung adanya perubahan perilaku (Ehrhardt & Al Zaghal, 2019; Kime, 2013). Selain perubahan gaya hidup, orang yang beresiko tinggi terkena pradiabetes juga diberikan pengetahuan terkait pradiabetes, karena biasanya

orang dengan pradiabetes memiliki pengetahuan yang rendah terutama mengenai diabetes (Chang et al., 2016).

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait prediabetes. Dari permasalahan yang telah diuraikan di atas, sangat penting bagi semua orang terutama pekerja kantor mengetahui dan memahami informasi tentang prediabetes. Hal ini ditujukan agar penyakit tidak menular khususnya diabetes melitus mengalami penurunan penderitanya. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah meningkatkan pengetahuan pekerja tentang prediabetes, sehingga harapannya para pekerja dapat mengubah gaya hidup yang lebih sehat. Situasi yang dialami oleh mitra yaitu para peserta belum pernah mengikuti informasi atau pengetahuan tentang pradiabetes.

## METODE

Kegiatan PkM ini dibagi menjadi empat kegiatan, yaitu pembukaan, penyampaian materi, evaluasi, dan penutup. Masing-masing kegiatan ada penanggung jawab, penanggung jawab pembukaan dan penutup oleh mahasiswa untuk penyampaian materi dan evaluasi dilakukan oleh ketua PkM. Kegiatan yang dilakukan adalah ceramah dan tanya-jawab/diskusi, yang dilakukan selama satu hari pada hari Rabu tanggal 30 Maret 2022 mulai pukul 10.30-11.35 WIB. Peserta diberikan *leaflet* materi tentang prediabetes. Peserta yang mengikuti adalah guru sebanyak 14 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam kegiatan PkM ini dapat dipaparkan sebagai berikut:

- Telah tercapainya tujuan dari

pengabdian masyarakat ini, yang terlihat dari peningkatan hasil jawaban *pretest* maupun *post-test*. Soal pre dan *post-test* sebanyak 10 pertanyaan. Poin-poin pertanyaan ini meliputi: pengertian prediabetes, penyebab pradiabetes, tanda dan gejala pradiabetes, dampak prediabetes, dan gaya hidup sehat. Dari penelusuran jawaban para peserta dari 14 peserta saat *pretest* 43% peserta banyak menjawab kurang tepat pada 1 item pertanyaan pada salah satu tanda terjadinya prediabetes, yaitu mudah lelah bukan merupakan gejala pradiabetes. Pilihan jawaban pada item pertanyaan ini adalah salah, sedangkan 43% menjawab benar. Walaupun telah dipaparkan di materi, saat *post-test* jawaban dari item pertanyaan ini ternyata masih sama dijawab oleh 43% peserta. Berikut Tabel 1 hasil nilai rata-rata peserta saat mengikuti *pre* dan *post-test*.

Tabel 1 Nilai rata-rata (n=14)

Penilaian	Nilai rata-rata
<i>Pretest</i>	81
<i>Post-test</i>	85

Peningkatan pengetahuan terutama pengetahuan kesehatan menjadi pusat perencanaan seseorang dalam perubahan perilaku kesehatan memahami resiko kesehatan yang akan dialami (Rincón Uribe et al., 2021). Perilaku kesehatan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental (Wickham et al., 2020). Pradiabetes sangat berhubungan dekat dengan

perilaku tidak sehat, perubahan perilaku kesehatan masuk dalam program pencegahan diabetes (Barry et al., 2018). Tujuan pengisian *pretest* adalah mengukur pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan, sedangkan pengisian *post-test* adalah mengukur pemahaman peserta setelah penyuluhan. Berikut dokumentasi saat peserta mengisi *pre-test* tertera pada Gambar 1.



Gambar 1 Pengisian *Pretest*

- Materi yang telah dipersiapkan telah berhasil disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh awam. Masing-masing peserta dibagikan *leaflet*, *leaflet* merupakan media kegiatan ini. *Leaflet* ini disusun yang menarik dengan banyak gambar daripada tulisan. *Leaflet* lebih banyak digunakan sebagai media promosi kesehatan dalam pencegahan kesehatan utama dibandingkan media yang lain seperti poster, selain itu *leaflet* lebih berpengaruh diberikan pada pasien usia dewasa (Lailatul Barik et al., 2019). Berikut ini adalah gambar *leaflet* yang telah digunakan untuk penyuluhan tertera pada Gambar 2,



Gambar 2 (a) *Leaflet* halaman 1 (b) *Leaflet* halaman 2

Selain *leaflet*, penyampaian materi juga diberikan dalam bentuk *slide powerpoint* dengan bantuan media laptop dan proyektor Berikut adalah dokumentasi kegiatan penyampaian materi tertera pada Gambar 3.



Gambar 3 Penyampaian materi

- Pada sesi diskusi/tanya-jawab para peserta sangat antusias, jumlah pertanyaan yang ditanyakan oleh peserta sebanyak 7 pertanyaan yang berkaitan dengan materi maupun pengalaman pribadi. Pertanyaan yang diajukan oleh peserta lebih banyak menanyakan tentang diet/pola makan untuk mencegah prediabetes. Sesi diskusi dalam pendidikan/promosi kesehatan memacu pasien/peserta untuk berpikir atau memberi tanggapan dari pengalaman sehingga mereka dapat bertanya dengan profesional. Selain itu adanya diskusi dapat mengukur penyampaian materi pada peserta yang telah disampaikan (Thistlethwaite, 2018). Sesi diskusi/tanya-jawab diberikan setelah penyampaian materi. Berikut adalah dokumentasi saat diskusi pada Gambar 4.



Gambar 4 Diskusi/tanya jawab

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan berjalan dengan baik. Perlu adanya keberlanjutan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, harapannya dapat membantu mengurangi terjadinya diabetes khususnya pada kelompok pekerja. Kegiatan lanjutan yang dapat dilaksanakan yaitu deteksi dini dan intervensi. Deteksi dini ini seperti pemeriksaan gula darah, indeks masa tubuh (IMT), dan lingkaran pinggang. Intervensi ini seperti melakukan kegiatan aktivitas fisik yang sesuai dengan hasil penelitian terbaru/*evidence-based practice*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Barry, E., Greenhalgh, T., & Fahy, N. (2018). How are health-related behaviors influenced by a diagnosis of pre-diabetes? A meta-narrative review. *BMC Medicine*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1107-6>
- CDC. (2020). *What is Prediabetes?* <https://www.cdc.gov/diabetes/basic/s/prediabetes.html>
- Chang, S., Hayter, M., Yeh, H., Hsieh, T., & Kuo, Y.-L. (2016). The effectiveness of different health education strategies in people with pre-diabetes: A randomized controlled trial. *Journal of Health Science*, 6(2), 22–29. <https://doi.org/10.5923/j.health.20160602.02>
- Diabetes.co.uk. (2019). *84% of workers are struggling to meet activity targets.* <https://www.diabetes.co.uk/news/2019/Nov/84-workers-struggling-meet-physical-activity-targets.html>
- Ehrhardt, N., & Al Zaghaf, E. (2019). Behavior modification in prediabetes and diabetes: potential use of real-time continuous glucose monitoring. *Journal of Diabetes*

- Science and Technology*, 13(2), 271–275.  
<https://doi.org/10.1177/1932296818790994>
- Federation, I. D. (2019). IDF Diabetes Atlas. In *The Lancet* (Ninth, Vol. 266, Issue 6881). International Diabetes Federation.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(55\)92135-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(55)92135-8)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Infodatin: Tetap produktif, cegah dan atasi diabetes mellitus. In *pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI*.
- Kime, N. (2013). *Management of Prediabetes*.  
<https://www.independentnurse.co.uk/clinical-article/management-of-prediabetes/63486>
- Lailatul Barik, A., Purwaningtyas, R. A., & Astuti, D. (2019). The effectiveness of traditional media (leaflet and poster) to promote health in a community setting in the digital era: A systematic review. *Jurnal Ners*, eISSN(3).  
[https://doi.org/10.20473/jn.v14i3\(s1\).16988](https://doi.org/10.20473/jn.v14i3(s1).16988)
- Rincón Uribe, F. A., Godinho, R. C. de S., Machado, M. A. S., Oliveira, K. R. da S. G., Neira Espejo, C. A., de Sousa, N. C. V., de Sousa, L. L., Barbalho, M. V. M., Piani, P. P. F., & Pedroso, J. da S. (2021). Health knowledge, health behaviors and attitudes during pandemic emergencies: A systematic review. *PloS One*, 16(9), e0256731.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256731>
- Sadler, F. (2018). *3 Critical components of nursing professional development across the care continuum*.  
<https://www.relias.com/blog/3-components-of-professional-development-for-nurses>
- Thistlethwaite, J. E. (2018). Questions and answers in health care and education. In *Education for Primary Care* (Vol. 29, Issue 1, pp. 3–4). Radcliffe Publishing Ltd.  
<https://doi.org/10.1080/14739879.2017.1377052>
- Watts, S. (2021). *What is Prediabetes?*  
<https://www.endocrineweb.com/conditions/pre-diabetes/pre-diabetes>
- Wickham, S. R., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A., & Conner, T. S. (2020). The big three health behaviors and mental health and well-being among young adults: a cross-sectional investigation of sleep, exercise, and diet. *Frontiers in Psychology*, 11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579205>