

Implementasi POSBINDU untuk Mentradisikan Gaya Hidup Sehat Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Pada Remaja

Dikirim:
5 September 2025
Diterima:
19 Oktober 2025
Terbit:
30 November 2025

***Kili Astarani, Dinar Yuni Awalia Anilam Cahyani,
Tri Sulistyarini, Debora Aurelia Ayu Wasyana,
Stephanie Aurelly Putri Widayat
STIKES RS. Baptis Kediri**

Abstrak – Latar Belakang: Diabetes Mellitus pada remaja menjadi masalah yang serius dalam bidang kesehatan. Upaya promotif dan preventif melalui pemberdayaan remaja sangat penting untuk membangun kesadaran sejak dini. **Tujuan:** Mentradisikan gaya hidup sehat remaja melalui pembentukan dan optimalisasi Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Remaja di Kelurahan Banaran. **Metode:** Pengabdian diawali dengan sosialisasi kepada Lurah Banaran, Ketua dan Sekretaris Karang Taruna, selanjutnya persiapan sarana posbindu, rekrutmen dan pelatihan 10 kader remaja karang taruna, pemberian edukasi mengenai Diabetes Mellitus dengan Buku Digital, pendampingan pemeriksaan gula darah, berat badan dan tinggi badan, serta pemantauan perilaku hidup sehat menggunakan lembar pantau 14 hari. **Hasil:** Pemantauan perilaku menunjukkan sebagian besar remaja konsisten menerapkan kebiasaan sehat, terutama dalam konsumsi air putih, pengurangan gula, dan pola makan bergizi seimbang, meskipun aktivitas fisik dan istirahat cukup masih perlu ditingkatkan. **Kesimpulan:** Program Posbindu Remaja efektif dalam meningkatkan pemahaman dan memfasilitasi penerapan gaya hidup sehat, serta berpotensi menjadi model pencegahan Diabetes Mellitus yang berkelanjutan di tingkat remaja.

Kata Kunci— Remaja; Gaya Hidup Sehat; Posbindu Remaja; Pencegahan; Diabetes Mellitus

Abstract – Background: Diabetes Mellitus among adolescents has become a serious health problem. Promotive and preventive efforts through youth empowerment are essential to build early awareness. **Objective:** To institutionalize a healthy lifestyle among adolescents through the establishment and optimization of the Adolescent Integrated Health Post (Posbindu Remaja) in Banaran Village. **Methods:** The program began with socialization to the Village Head of Banaran, as well as the Chairperson and Secretary of Karang Taruna, followed by the preparation of Posbindu facilities, recruitment and training of 10 youth cadres, provision of education on Diabetes Mellitus using a Digital Book, mentoring in blood glucose, body weight, and height measurement, as well as monitoring healthy lifestyle behaviors using a 14-day tracking sheet. **Results:** Lifestyle monitoring revealed that most adolescents consistently adopted healthy habits, particularly adequate water intake, reduced sugar consumption, and balanced nutrition, although physical activity and sufficient rest still need to be improved. **Conclusion:** The Adolescent Posbindu program was effective in increasing understanding and facilitating the implementation of healthy lifestyles, and it has the potential to serve as a sustainable model for Diabetes Mellitus prevention at the adolescent level.

Keywords— Adolescents¹; Healthy Lifestyle²; Adolescent Posbindu³; Prevention⁴; Diabetes Mellitus⁵

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Korespondensi:

Kili Astarani,
Keperawatan,
STIKES RS. Baptis Kediri,
Email: astaranikili79@gmail.com,
Orchid ID: <https://orcid.org/0000-0002-5633-8612>

I. PENDAHULUAN

Kelurahan Banaran Kecamatan Pesantren Kota Kediri merupakan salah satu daerah binaan dari Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri, yang memiliki jumlah penduduk kurang lebih 350 KK. Hasil wawancara kami dengan salah satu perawat di Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri masih terdapat 126 orang yang menderita penyakit Diabetes melitus, dengan jenis kelamin laki – laki dan perempuan, rentang usia 30 – 60 tahun (Data dari Puskesmas Pesantren 1 Kota Kediri), hampir 50% responden tidak mengetahui bahwa penyakit Diabetes mellitus dapat diturunkan kepada anaknya dan dapat dicegah melalui aktivitas fisik serta pola makan yang benar. Hasil pemeriksaan pada salah satu remaja putra usia 16 tahun di Puskesmas Pesantren 1 didapatkan hasil gula darah 215 mg/dl (normal < 200 mg/dl). Dalam 15 tahun terakhir, prevalensi DM Tipe 2 telah meningkat hingga 33% dari semua kasus diabetes pada anak-anak (Abdullah, 2024). Kelurahan Banaran memiliki kegiatan ILP (Integrasi Layanan Primer) yang bertujuan untuk mendeteksi dini Kesehatan di masyarakat kelurahan Banaran yang ditujukan bagi semua rentang usia, kegiatan ini dilakukan pagi hari, 1 bulan sekali. Namun demikian, masih banyak usia remaja yang belum memanfaatkan kegiatan ini karena aktivitas sekolah yang dijalani pagi sampai sore hari. Kelurahan banaran juga memiliki Karang Taruna yang didalamnya terdapat generasi muda yang memiliki kesadaran untuk bertumbuh dan berkembang baik dari segi social maupun kesehatan, namun belum banyak yang memanfaatkannya.

Usia remaja merupakan usia transisi menuju dewasa (Astarani, David Richard, et al., 2023; Astarani, Richard, et al., 2023) yang kemungkinan dapat mengalami berbagai penyakit, salah satunya adalah diabetes mellitus. Diabetes Melitus (DM), sering dikaitkan dengan bidang fokus kesehatan RIRN 2017 – 2045 dan merupakan *silent killer* dimana penyakit ini tidak menular, menjadi penyebab utama kematian akibat agen non infeksius dan masih menjadi masalah dalam Kesehatan global (Azmiardi, 2024; Muyisa et al., 2024). Diabetes melitus menjadi sasaran strategi Sustainable Development Goals (SDGs) dalam menurunkan penyakit tidak menular, pada tujuan yang ketiga dengan salah satu indikatornya menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi masyarakat disemua usia (Unicef, 2012). Diabetes mellitus (DM) merupakan penyakit kronik yang tidak hanya dialami oleh orang dewasa tetapi penyakit Diabetes mellitus juga menyerang anak-anak dan remaja dengan tanda dan gejala peningkatan kadar gula darah akibat gangguan produksi insulin, gangguan kerja insulin, atau keduanya (Neu et al., 2019). Tanda dan gejala diabetes tipe 2 pada anak dan remaja dikaitkan dengan faktor berat badan. Anak dan remaja sangat rentan mengalami masalah (Kurniawati et al., 2022), salah satunya adalah masalah obesitas dan tingginya kadar lemak dalam tubuh, terutama di bagian perut, akan mempengaruhi terhadap kerja insulin. Hal ini dimungkinkan dipengaruhi oleh gaya hidup dan diet yang tidak seimbang pada anak dan remaja (Candra et al.,

2015), dengan kata lain anak dan remaja tidak memperhatikan aktivitas dan nutrisi yang dikonsumsi. Saat ini perkembangan dunia kuliner sangat pesat dan mengkreasikan makanan-makanan yang mengandung gula tambahan dalam jumlah yang banyak (Streisand & Monaghan, 2014).

Faktor risiko utama untuk DM Tipe 2 pada anak dan remaja termasuk obesitas, riwayat keluarga, ras atau etnis tertentu, dan gaya hidup yang tidak sehat. Obesitas adalah faktor risiko utama, dengan prevalensi obesitas meningkat pada anak-anak dan remaja (Mahatma et al., 2024). Diabetes pada anak dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang yang serius, termasuk kerusakan saraf, penyakit jantung, dan masalah kesehatan lainnya. DM Tipe 2, dimana tubuh tidak menggunakan insulin secara efektif, yang dikenal sebagai resistensi insulin (Mansyah, 2021). Berdasarkan analisis situasi, permasalahan mitra yang dapat kami rumuskan bersama adalah Remaja di kelurahan Banaran memiliki potensi mengalami DM Tipe 2 bahkan apabila tidak ditangani dapat terjadi komplikasi yang serius. Hal ini disebabkan karena ketidaktahuan remaja tentang deteksi dini dari penyakit tersebut, belum ada kesadaran dari remaja tentang aktivitas fisik dan pola makan yang benar untuk menghindari diabetes mellitus; serta belum dimanfaatkan sepenuhnya karang taruna karya winatra yang ada di kelurahan Banaran dalam aspek kesehatan yang seharusnya menjadi tanggungjawab bersama tentang penyakit Diabetes Melitus.

Peningkatan kesehatan remaja merupakan tanggungjawab bersama, bukan hanya tanggung jawab profesi tertentu ataupun instansi terkait (Wahyuningsih & Astarani, 2018). Upaya-upaya preventif sangat perlu dilakukan, salah satunya dengan pemberdayaan masyarakat, hal ini untuk menunjang asta cita nomor 4 yaitu memperkuat pembangunan sumber daya manusia (SDM) melalui Pendidikan kesehatan. Upaya pencegahan penyakit DM perlu dilakukan sejak dini melalui tindakan preventif dan promotif. Deteksi awal dapat memberikan informasi tentang kebutuhan masyarakat akan pengelolaan kesehatan bagi remaja. Remaja masih perlu adanya pendampingan keluarga dalam proses pencegahan sampai dengan pengobatan, sehingga anak dapat melanjutkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Berdasarkan hal tersebut, tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah membentuk Posbindu (Pos Binaan Terpadu) Karya Winatra, sebagai upaya promotive dan preventif untuk mendeteksi dan pengendalian dini faktor resiko penyakit diabetes mellitus dengan melibatkan Karang Taruna di Kelurahan Banaran melalui kegiatan “Implementasi Posbindu (Pos Binaan Terpadu) untuk Mentradisikan Gaya Hidup Sehat dalam Pencegahan Diabetes Melitus Pada Remaja”. Kegiatan implementasi ini, sebagai bentuk dari salah satu Tridharma Dosen STIKES RS. Baptis Kediri berkegiatan diluar kampus untuk menunjang IKU 3 (dosen berkegiatan di luar kampus) dan menunjang kegiatan mahasiswa dalam IKU 2 (mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus).

II. METODE

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini (Astarani, Yentus, et al., 2023) adalah sebagai Gambar 1 berikut:.



Gambar 1. Alur PKM

Dengan pemaparan sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Pada tahap Sosialisasi, tim pengusul akan melakukan pertemuan dengan Aparat desa serta ketua karang taruna Karya Winatra kelurahan Banaran untuk memaparkan tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu membentuk sekelompok remaja karang taruna di kelurahan banaran yang memiliki kesadaran dan mandiri baik secara ekonomi dan social dalam mengatasi permasalahan pencegahan penyakit diabetes Mellitus, meningkatkan keterampilan berpikir, keterampilan (*softskill* dan *hardskill*) dalam pemantauan deteksi penyakit DM yang dapat dialami remaja kelurahan Banaran.

2. Pelatihan

Tim kami akan memberikan pelatihan kepada 10 anggota karang taruna tentang cara melakukan pemeriksaan gula darah, berat badan dan tinggi badan untuk deteksi dini Diabetes Melitus menggunakan alat gluco test, pengukur berat badan dan tinggi badan. Dalam pelatihan ini kami akan menggunakan media BUDI (Buku Digital) untuk penyampaian materi dan Gluco Test, Pengukur Berat Badan dan Tinggi Badan untuk mendemonstrasikan cara pemeriksaan gula darah, berat badan dan tinggi badan. Tim kami akan memberikan pelatihan tentang program Gaya Hidup Sehat dalam Pencegahan Diabetes Melitus kepada 10 anggota karang taruna. Dalam pelatihan ini kami akan menggunakan media BUDI (Buku Digital)

3. Penerapan Teknologi

Peningkatan aspek kebermanfaatan program kesehatan dengan melibatkan karang taruna: Mengoptimalkan 10 anggota karang taruna Karya Winatra kelurahan Banaran untuk dapat melakukan Pemeriksaan gula darah, berat badan dan tinggi badan menggunakan alat gluco test,

pengukur berat badan dan tinggi badan untuk deteksi dini Diabetes Melitus kepada remaja kelurahan Banaran (Asrianti & Tri Juniasty, 2023)

Peningkatan Pengetahuan dan keterampilan tentang deteksi dini penyakit Diabetes Melitus pada Remaja: Memberikan Pendidikan Kesehatan kepada Remaja Kelurahan Banaran tentang Pengertian Diabetes Melitus, Faktor resiko penyakit Diabetes Melitus, Tanda dan gejala penyakit Diabetes Melitus, Pencegahan dengan gaya hidup dan pola makan serta penanganan penyakit diabetes melitus (Isnaini & Hikmawati, 2018). Dalam penerapan teknologi yang ke 2 ini, kami akan menggunakan BUDI (Buku Digital), yang didalamnya terdapat gambar serta video sehingga mampu memberikan pengalaman belajar yang menarik, nyata dan imajinatif sehingga nantinya remaja mampu mentradisikan gaya hidup sehat untuk mencegah diabetes mellitus. BUDI (Buku Digital) diberikan secara online, sehingga dapat diakses dimanapun dan kapanpun oleh remaja kelurahan Banaran.

4. Pendampingan dan Evaluasi

Tim kami akan melakukan pendampingan baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses pembelajaran kepada 10 anggota karang taruna Karya Winatra dan remaja kelurahan Banaran, yang akan kami lakukan secara berkala. Semua tim akan hadir pada saat pelaksanaan kegiatan untuk memberikan pendampingan dan tim akan menyediakan waktu apabila anggota karang taruna maupun remaja memerlukan waktu khusus untuk konsultasi terkait materi yang akan diberikan.

Evaluasi pemahaman pendidikan kesehatan serta ketrampilan untuk melihat pemahaman 10 anggota karang taruna Karya Winatra maupun remaja kelurahan Banaran sebelum dan sesudah kegiatan dengan menggunakan media kuesioner tentang Pengetahuan Diabetes Mellitus dan lembar observasi pemeriksaan diabetes mellitus.

5. Keberlanjutan Program

Sebagai bentuk keberlanjutan program akan dilakukan serah terima BUDI (Buku Digital) dan alat gluco tes, alat pengukur berat badan dan tinggi badan yang sudah dimanfaatkan anggota karang taruna karya Winatra selama pelaksanaan program untuk selanjutnya dapat dipergunakan setelah program selesai.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Banaran Kota Kediri dilaksanakan mulai bulan Juni 2025. Adapun rangkaian kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi

Pada tanggal 18 Juni 2025, tim pengabdian melaksanakan pertemuan dengan aparat desa yang dihadiri oleh Lurah Banaran serta Ketua dan Sekretaris Karang Taruna Karya Winatra. Saat tahap

sosialisasi ini, pengabdian menyampaikan maksud dan rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan dalam bulan depan. Tim Pengabdian melakukan pemaparan dan penjelasan bahwa kegiatan ini berfokus pada pembentukan kelompok remaja Karang Taruna di Kelurahan Banaran yang memiliki kesadaran serta kemandirian, baik secara sosial maupun ekonomi, dalam upaya pencegahan penyakit Diabetes Mellitus (DM). Selain hal tersebut, kegiatan juga diarahkan untuk meningkatkan keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial (*soft skills*), dan keterampilan teknis (*hard skills*) bagi remaja dalam melakukan pemantauan serta deteksi dini penyakit DM.



Gambar 2. Pertemuan dengan Aparat Desa dan Karang Taruna

Hasil dari pertemuan pada Gambar 2 mendapat sambutan positif. Ketua dan Sekretaris Karang Taruna Karya Winatra Desa Banaran secara langsung menindaklanjuti dengan mengajak anggota karang taruna untuk terlibat dalam kegiatan Pengabdian kepada masyarakat. Melalui koordinasi yang dilakukan, tim pengabdian bersama sekretaris karang taruna berhasil merekrut 10 orang anggota karang taruna yang bersedia menjadi kader remaja di Kelurahan Banaran. Kader remaja tersebut selanjutnya akan diberikan pelatihan mengenai cara melakukan pemeriksaan gula darah, pengukuran berat badan, serta tinggi badan. Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi remaja untuk melakukan deteksi dini Diabetes Mellitus di Desa Banaran.

2. Pelatihan

Pada tanggal 5 Juli 2025, tim pengabdian melaksanakan pelatihan bagi 10 anggota Karang Taruna yang sebelumnya telah terpilih sebagai kader remaja di Kelurahan Banaran. Pelatihan ini difokuskan pada peningkatan kemampuan kader remaja dalam melakukan pemeriksaan gula darah, pengukuran berat badan, dan tinggi badan sebagai upaya deteksi dini Diabetes Mellitus. Tim pengabdian mendampingi 10 kader remaja dalam pelatihan dan mengajarkan cara pemeriksaan sesuai prosedur operasional yang ada. Alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi glucometer (*gluco test*) untuk pemeriksaan gula darah, serta alat ukur berat badan dan tinggi badan. Sebelum 10 kader remaja melakukan praktik pemeriksaan, tim pengabdian terlebih dahulu memberikan materi mengenai Diabetes Mellitus pada remaja, meliputi pengertian, tanda dan gejala, serta dampak yang dapat terjadi apabila remaja mengalami penyakit tersebut. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah yang dipadukan dengan BUDI (Buku Digital),

sehingga kader remaja dapat lebih mudah memahami dan mengakses materi yang diberikan, kegiatan PKM ini sejalan dengan (Alya Nurabdillah & Karjatin, 2024).



Gambar 3. Pelatihan pemeriksaan gula darah dan deteksi dini diabetes mellitus

Selanjutnya, sebanyak 10 kader remaja pada gambar 3 juga diberikan pelatihan pencatatan hasil pemeriksaan menggunakan aplikasi Excel yang telah disiapkan oleh tim pengabdian pada gambar 4. Format Excel tersebut secara otomatis dapat menampilkan interpretasi hasil pemeriksaan, apakah tergolong normal atau berpotensi mengalami Diabetes Mellitus. Dengan demikian, kader remaja tidak hanya mampu melakukan pemeriksaan secara mandiri, tetapi juga dapat memahami dan menganalisis hasil pemeriksaan secara lebih praktis dan akurat.



Gambar 4. Materi Implementasi Gaya Hidup Sehat

3. Penerapan Teknologi

Pada tanggal 11 Juli 2025, tim pengabdian bersama dengan Sekretaris Karang Taruna melaksanakan kegiatan persiapan tempat Posbindu Remaja yang akan menjadi pusat kegiatan 10 kader remaja dalam memberikan pelayanan kesehatan sederhana kepada anggota Karang Taruna di Kelurahan Banaran, kegiatan ini sejalan dengan (Fitriyani et al., 2024). Posbindu terletak di sebelah lapangan Banaran karena lokasinya yang strategis, mudah dijangkau oleh remaja, serta berada di area yang sering digunakan untuk aktivitas bersama. Pemilihan lokasi ini diharapkan

dapat meningkatkan minat remaja untuk datang dan berpartisipasi dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan. Fasilitas yang disiapkan dalam Posbindu meliputi meja, kursi, dan almari penyimpanan sebagai sarana penunjang kegiatan, serta alat pemeriksaan kesehatan yang digunakan kader dalam deteksi dini Diabetes Mellitus (Gambar 5). Alat tersebut terdiri atas glucometer (gluco test), timbangan berat badan, dan alat ukur tinggi badan. Selain itu, tim pengabdian juga menambahkan media edukasi berupa poster yang ditempel di area Posbindu, sehingga dapat memberikan informasi kesehatan yang mudah dipahami dan dapat dibaca langsung oleh remaja yang hadir. Dengan adanya persiapan ini, Posbindu tidak hanya berfungsi sebagai tempat pemeriksaan, tetapi juga sebagai pusat edukasi kesehatan remaja. Hal ini sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian, yaitu mentradisikan gaya hidup sehat dan mendukung peran aktif kader remaja dalam upaya pencegahan Diabetes Mellitus sejak dini.



Gambar 5. Posbindu sebelum dibersihkan dan sesudah dibersihkan

Pada tanggal 12 juli 2025 tim pengabdian bekerjasama dengan 10 kader remaja mengumpulkan remaja desa Banaran yang memiliki potensi mengalami diabetes mellitus. Dari sejumlah remaja desa Banaran, terkumpul sejumlah 36 remaja yang selanjutnya diberikan materi tentang Pengertian Diabetes Melitus, Faktor resiko penyakit Diabetes Melitus, Tanda dan gejala penyakit Diabetes Melitus, Pencegahan dengan gaya hidup dan pola makan serta penanganan penyakit diabetes melitus. Sebelum pemberian materi, tim pengabdian memberikan kuesioner untuk menilai seberapa besar pengetahuan dan pemahaman remaja tentang deteksi dini diabetes mellitus (Riskawaty, 2022), dan didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Rekapitulasi hasil Pengetahuan Remaja

| No | Hasil Pre-Test | Jumlah | Prosentase |
|--------------|----------------|-----------|--------------|
| 1. | Baik | 21 | 58,3 % |
| 2. | Cukup | 15 | 41,7 % |
| 3. | Kurang | 0 | 0,0 % |
| Total | | 36 | 100 % |

Berdasarkan tabel 1 atas, diperoleh hasil bahwa sebanyak 21 remaja (58,3%) berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan 15 remaja (41,7%) berada pada kategori pengetahuan cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja telah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai faktor risiko dan pencegahan Diabetes Mellitus, masih

terdapat kelompok remaja yang pengetahuannya belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi dan pendampingan lebih lanjut agar seluruh remaja memiliki pemahaman yang komprehensif dan mampu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten dalam upaya pencegahan Diabetes Mellitus. Setelah pengisian kuesioner, tim pengabdian memberikan materi edukasi yang meliputi:

- 1) Pengertian Diabetes Mellitus.
- 2) Faktor risiko yang dapat menyebabkan Diabetes Mellitus.
- 3) Tanda dan gejala penyakit Diabetes Mellitus.
- 4) Upaya pencegahan melalui pola hidup sehat dan pengaturan pola makan.
- 5) Penanganan dasar yang perlu diketahui apabila seseorang terdiagnosis Diabetes Mellitus.

Dalam penyampaian materi, tim pengabdian menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media Buku Digital (BUDI). Buku digital ini dirancang dengan bahasa yang sederhana, gambar yang menarik, serta dilengkapi ilustrasi sehingga mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih nyata, imajinatif, dan mudah dipahami oleh remaja. Selain dibagikan kepada peserta dalam bentuk digital, BUDI juga ditampilkan melalui LCD projector dan dijelaskan secara langsung oleh tim pengabdian. Dengan metode ini, remaja dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik serta aktif berdiskusi mengenai materi yang disampaikan.



Gambar 6. Pemberian materi kepada remaja

Setelah penyampaian materi selama 60 menit, tim pengabdian kembali membagikan kuesioner post-test kepada peserta (gambar 6). Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja setelah menerima materi edukasi tentang Diabetes Mellitus. Adapun hasil kuesioner post-test dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi hasil Pengetahuan Remaja

| No | Hasil Post-Test | Jumlah | Prosentase |
|--------------|-----------------|-----------|--------------|
| 1. | Baik | 33 | 91,7 % |
| 2. | Cukup | 3 | 8,3 % |
| 3. | Kurang | 0 | 0,0 % |
| Total | | 36 | 100 % |

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebanyak 3 remaja (8,3%) berada pada kategori pengetahuan cukup, sedangkan 33 remaja (91,7%) berada pada kategori pengetahuan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja telah memahami edukasi terkait faktor risiko dan pencegahan Diabetes Mellitus dengan baik, sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja secara optimal, hasil PKM ini didukung oleh (Hariawan et al., 2020).

Dalam upaya meningkatkan kebermanfaatan program kesehatan yang dilaksanakan, tim pengabdian melibatkan 10 kader remaja Karang Taruna Karya Winatra Kelurahan Banaran untuk melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan ini meliputi pemeriksaan gula darah, pengukuran berat badan, serta tinggi badan sebagai bagian dari deteksi dini Diabetes Mellitus pada remaja. Pelaksanaan pemeriksaan dilakukan dengan menggunakan alat kesehatan sederhana, yaitu glucometer (gluco test), timbangan berat badan, dan alat ukur tinggi badan. Untuk memastikan pemeriksaan berjalan dengan baik, tim pengabdian membagi tugas kepada 10 kader remaja sehingga seluruh remaja yang hadir dapat dilayani dengan cepat dan efektif. 2 kader remaja juga bertugas melakukan pencatatan hasil pemeriksaan menggunakan aplikasi Excel. Selama proses pemeriksaan, para kader remaja tetap berada dalam pendampingan langsung tim pengabdian untuk menjamin ketepatan hasil pemeriksaan sekaligus memperkuat keterampilan kader dalam praktik lapangan (Gambar 7).



Gambar 7. Kegiatan pemeriksaan di Posbindu

Berdasarkan hasil pemeriksaan gula darah, berat badan, tinggi badan dan IMT (Indeks Masa Tubuh) yang dilakukan 10 kader remaja didapatkan.

Tabel 3. Pemeriksaan Gula Darah pada Remaja di Kelurahan Banaran (n=36)

| No | Hasil Gula darah | Jumlah | Prosentase |
|--------------|------------------|-----------|--------------|
| 1 | Normal | 36 | 100 % |
| 2 | Pradiabetes | 0 | 0 % |
| 3 | Diabetes | 0 | 0 % |
| Total | | 36 | 100 % |

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil 36 remaja (100%) memiliki gula darah normal yaitu <140 mg/dl dan tidak ada remaja yang memiliki kadar gula darah pada kategori pradiabetes dan diabetes.

Tabel 4. Pemeriksaan Indeks massa tubuh pada Remaja di Kelurahan Banaran (n=36)

| No | Hasil IMT | Jumlah | Prosentase |
|--------------|------------------------------------|-----------|--------------|
| 1 | Kurus | 9 | 25,0 % |
| 2 | Normal | 17 | 47,2 % |
| 3 | Kelebihan berat badan (overweight) | 7 | 19,4 % |
| 4 | Obesitas | 3 | 8,3 % |
| Total | | 36 | 100 % |

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil, sebanyak 9 (25,0%) remaja pada kategori di bawah berat badan normal atau kurus. Hampir setengah responden memiliki berat badan ideal sesuai tinggi badan atau pada kategori normal, yaitu 17 remaja (47,2%). Ada sebagian remaja yang mulai mengalami kelebihan berat badan (overweight) yaitu sebanyak 7 remaja (19,4%) dan terdapat 3 remaja (8,3%) yang memiliki kategori obesitas. Risiko jangka panjang terutama ada pada kelompok overweight dan obesitas yang jumlahnya 10 orang (27,7%), sehingga perlu pendampingan lebih lanjut terkait pola makan, olahraga, dan gaya hidup sehat. Temuan PKM ini sejalan dengan penelitian (N. N. Sari, 2018) yang mengatakan bahwa obesitas memiliki resiko penyakit diabetes mellitus lebih besar dibandingkan penyakit lain dan sekitar 80% orang dengan diabetes mellitus adalah obesitas.

Setelah seluruh peserta remaja menjalani pemeriksaan, tim pengabdian membagikan “Lembar Pantau Tantangan 14 Hari” yang berisi aktivitas sederhana pencegahan Diabetes Mellitus, seperti konsumsi air putih, makan bergizi dan seimbang, aktivitas fisik harian, mengurangi konsumsi gula serta istirahat cukup. Lembar ini bertujuan untuk memantau perubahan gaya hidup remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan. Setiap remaja diharapkan dapat mengisi lembar tersebut secara mandiri selama 14 hari. Hasil pengisian dikumpulkan kembali pada saat evaluasi, sehingga tim pengabdian dapat menilai sejauh mana efektivitas intervensi edukasi kesehatan terhadap perubahan perilaku remaja.

4. Pendampingan dan Evaluasi

Pada tanggal 26 Juli 2025, tim pengabdian kembali mengumpulkan remaja Karang Taruna Karya Winatra untuk melakukan evaluasi kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pendidikan kesehatan. 10 kader remaja karang taruna kembali melakukan pemeriksaan gula darah kepada anggota karang taruna untuk mengevaluasi hasil gula darah setelah dilakukan pendidikan kesehatan serta pemantauan tradisi gaya hidup remaja karang taruna.

Tim pengabdian selalu melakukan pendampingan secara berkala selama proses pembelajaran, terutama pada saat pelaksanaan kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pendidikan kesehatan.

Seluruh anggota tim pengabdian hadir dalam kegiatan ini untuk memberikan arahan, serta memastikan keterampilan yang diajarkan dapat diterapkan dengan benar. Selain itu, tim pengabdian juga menyediakan waktu khusus untuk konsultasi, sehingga kader remaja maupun remaja dapat bertanya dan mendiskusikan materi yang masih belum dipahami.

Selanjutnya, tim pengabdian bersama kader remaja melakukan pengumpulan Lembar Pantau Tantangan 14 Hari yang sebelumnya telah dibagikan kepada seluruh remaja. Lembar pantau ini berfungsi untuk menilai sejauh mana perubahan perilaku dan gaya hidup sehat diterapkan oleh remaja setelah mereka mendapatkan pendidikan kesehatan. Dari hasil pengumpulan lembar pantau tersebut, tim pengabdian memperoleh data mengenai kebiasaan remaja dalam hal konsumsi air putih, makanan bergizi dan seimbang, aktivitas fisik, konsumsi gula serta istirahat. Adapun hasil analisis dari lembar pantau yang telah diisi 36 remaja dapat dirangkum sebagai berikut

Tabel 5. Lembar Pantau Tantangan 14 hari “Mentradisikan Gaya Hidup Sehat dalam Pencegahan Diabetes Mellitus pada Remaja di Kelurahan Banaran (n=36)

| No | Gaya Hidup Remaja | Baik n (%) | Cukup n (%) | Kurang n (%) |
|----|------------------------------|------------|-------------|--------------|
| 1 | Minum Air Putih 8 Gelas/hari | 25 (69,4%) | 11 (30,6%) | 0 (0%) |
| 2 | Makan Bergizi dan Seimbang | 27 (75,0%) | 9 (25,0%) | 0 (0%) |
| 3 | Beraktivitas dan Berolahraga | 11 (30,6%) | 24 (66,6%) | 1 (2,8%) |
| 4 | Mengurangi konsumsi gula | 25 (69,4%) | 11 (30,6%) | 0 (0%) |
| 5 | Istirahat Cukup (8 jam/hari) | 15 (41,7%) | 18 (50,0%) | 3 (8,3%) |

Berdasarkan tabel 5 diatas didapatkan hasil sebanyak 25 remaja (69,4%) sudah berada pada kategori baik dalam memenuhi kebutuhan cairan harian, 11 remaja (30,6%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada yang masuk kategori kurang. Hal ini menunjukkan sebagian besar remaja sudah membiasakan diri mengonsumsi air putih sesuai anjuran. Sebanyak 27 remaja (75%) berada pada kategori baik pada makanan bergizi dan seimbang, 9 remaja (25%) pada kategori cukup, dan tidak ada yang termasuk kategori kurang. Hasil ini mengindikasikan mayoritas remaja sudah mulai menerapkan pola makan bergizi seimbang dengan cukup konsisten. Pola makan yang diterapkan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan, dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh individu yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk (lauk hewani dan nabati), sayur, dan buah (Sanjaya & Setiawan, 2024). Pada aspek ini, hanya 11 remaja (30,6%) yang termasuk kategori baik, mayoritas yaitu 24 remaja (66,7%) berada pada kategori cukup, dan masih terdapat 1 remaja (2,8%) yang berada pada kategori kurang. Artinya, aktivitas fisik masih menjadi tantangan bagi remaja, hal ini sejalan dengan (N. Sari & Purnama, 2019), dimana sebagian besar belum rutin berolahraga secara teratur (Streisand & Monaghan, 2014). Sebanyak 25 remaja (69,4%) berada pada kategori baik dan 11 remaja (30,6%) berada pada kategori cukup, tanpa ada yang masuk kategori kurang. Ini menunjukkan kesadaran remaja dalam

mengurangi konsumsi gula sudah cukup tinggi. Sebanyak 15 remaja (41,7%) berada pada kategori baik, 18 remaja (50%) pada kategori cukup, dan 3 remaja (8,3%) masih kurang. Hasil ini mengindikasikan bahwa kualitas dan kuantitas tidur masih perlu ditingkatkan karena separuh lebih remaja belum konsisten istirahat cukup setiap hari.

5. Keberlanjutan Program

Pada tanggal 28 Juli 2025, tim pengabdian melaksanakan kegiatan serah terima sarana dan media edukasi kepada pihak Kelurahan Banaran serta Karang Taruna Karya Winatra. Sarana yang diserahkan meliputi BUDI (Buku Digital) sebagai media pembelajaran kesehatan, serta alat kesehatan yang terdiri atas glucometer (alat periksa gula darah), timbangan berat badan, dan alat ukur tinggi badan. Selama pelaksanaan program, seluruh sarana dan media tersebut telah dimanfaatkan oleh anggota Karang Taruna untuk mendukung kegiatan pemeriksaan dan edukasi kesehatan remaja.

Dengan adanya serah terima ini, diharapkan Karang Taruna Karya Winatra dapat terus melanjutkan program yang telah dirintis dan menjadikan Posbindu Remaja sebagai wadah untuk melakukan pemantauan kesehatan secara berkelanjutan. Program keberlanjutan ini juga diharapkan dapat memperkuat peran kader remaja dalam upaya pencegahan Diabetes Mellitus (Alam et al., 2021) serta meningkatkan kesadaran remaja Banaran terhadap pentingnya gaya hidup sehat, sehingga dapat menurunkan angka diabetes mellitus pada remaja (Muyisa et al., 2024).

IV. KESIMPULAN

Sebanyak 36 remaja mengalami peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko dan pencegahan Diabetes Mellitus, dengan 91,7% remaja berada pada kategori pengetahuan baik setelah intervensi. Hasil pemeriksaan kadar gula darah, seluruh remaja dalam kategori normal, sedangkan status gizi berdasarkan IMT didapatkan 9 remaja kurus, 17 normal, 7 overweight, dan 3 obesitas. Pemantauan perilaku menunjukkan sebagian besar remaja konsisten menerapkan kebiasaan sehat, terutama dalam konsumsi air putih, pengurangan gula, dan pola makan bergizi seimbang, meskipun aktivitas fisik dan istirahat cukup masih perlu ditingkatkan. Program Posbindu Remaja efektif dalam meningkatkan pemahaman dan memfasilitasi penerapan gaya hidup sehat. Sehingga nantinya dapat direkomendasikan menjadi model pencegahan Diabetes Mellitus yang berkelanjutan di tingkat remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunianya sehingga pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Implementasi Posbindu (Pos Binaan Terpadu) Untuk Mentradisikan Gaya Hidup Sehat Dalam Pencegahan Diabetes Melitus Pada Remaja” dapat

dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Bersama dengan ini saya menyampaikan Terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi atas dukungan yang telah diberikan dalam pelaksanaan Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Pemula tahun 2025
2. Ketua STIKES RS Baptis Kediri yang telah memberika ijin, kesempatan dan fasilitas untuk melaksanakan kegiatan Tri Darma Perguruan Tinggi.
3. Kelurahan Banaran, khususnya Bapak Lurah serta Ketua Sekretaris dan seluruh anggota Karang Taruna Karya Winatra yang telah memberikan Kerjasama penuh selama kegiatan Pengabdian berlangsung
4. Seluruh Tim Pengabdi yang telah menunjukkan dedikasi, Kerjasama dan kontribusi sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik

Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan dari semua pihak yang telah membantu, mendoakan, memberi masukan, dan semangat dalam menyelesaikan artikel ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan artikel ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu penulis mengharapkan koreksi berupa kritik dan saran yang bersifat membungan. Penulis berharap artikel ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, D. (2024). LITERATUR REVIEW TERAPI HERBAL PADA PENYAKIT DIABETES ANAK. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(2).
- Alam, S., Hasan, M. K., Neaz, S., Hussain, N., Hossain, M. F., & Rahman, T. (2021). Diabetes Mellitus: Insights from Epidemiology, Biochemistry, Risk Factors, Diagnosis, Complications and Comprehensive Management. In *Diabetology* (Vol. 2, Issue 2, pp. 36–50). MDPI. <https://doi.org/10.3390/diabetology2020004>
- Alya Nurabdillah, I., & Karjatin, A. (2024). MEDIA E-FLIPBOOK MENGENAI AKTIVITAS FISIK DALAM UPAYA PENCEGAHAN DIABETES MELITUS TIPE 2. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 5(1). <https://doi.org/10.34011/jks.v5i1.2529>
- Asrianti, & Tri Juniasty, H. (2023). Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja Di Kota Jayapura. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3). <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.37887/epj>
- Astarani, K., David Richard, S., Taviyanda, D., Rose, S., & Paulina Amallo, M. (2023). Knowledge Regarding Reproductive Health among Adolescent. *Genius Journal*, 4(2), 382–388. <https://doi.org/10.56359/gj.v4i2.187>
- Astarani, K., Richard, D., & Taviyanda, D. (2023). EFFECTIVENESS OF HEALTH COUNSELING USING VIDEO METHOD IN INCREASING KNOWLEDGE OF ADOLESCENTS REPRODUCTIVE HEALTH. 1ST INTERNATIONAL HEALTH CONFERENCE, 1.
- Astarani, K., Yentus, A., Regita, A., Henny, C., Nelli, D., Irawanda, D., Sanjaya, D. A., Dwiseptyani, E., & Anggara, F. (2023). Upaya Peningkatan Ketrampilan Gosok Gigi Pada Anak di SD YBPK Kediri. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 139–149. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i2.198>
- Azmiardi, A. (2024). EPIDEMIOLOGI DIABETES MELLITUS TIPE 2 PADA ANAK DAN REMAJA (1st ed., Vol. 1). TAHTA MEDIA GROUP.

- Candra, M., Yang, D. | F.-F., Obesitas, M., Anak, P., & Dewi, M. C. (2015). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas pada Anak. *Majority*, 4(8).
- Fitriyani, D., Rismawati, I., Rahmawati, V., & Walinegoro, B. G. (2024). Membangun Soliditas Karang Taruna Melalui Penciptaan Kegiatan Masyarakat Berbasis Kolaborasi. *BAGIMU NEGERI: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*.
- Hariawan, H., Tidore, M., & Rahakbauw, G. Z. (2020). Application of “CERDIK” Behavior Model in Schools as an Effort to Improve Diabetes Mellitus Prevention Behavior. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 305–309. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v5i3.1147>
- Isnaini, N., & Hikmawati, I. (2018). Screening Pola Makan pada Pasien Diabetes Militus dengan Food Frequency Questioner. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 270–284. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.316>
- Kurniawati, F., Astarani, K., & Wahyu Astuti, V. (2022). KESIAPSIAGAAN ASEGAN (ANAK SEKOLAH TANGGAP BENCANA) TERHADAP BENCANA GEMPA BUMI PADA SISWA DI SD PELITA BANGSA SURABAYA. *Pelita Abdi Masyarakat*, 3(1). <https://journal.pelitamedika.org/index.php/pam>
- Mahatma, G., Widiastuti, W., Nova, R., Darmayanti, A., Abdullah, D., & Baiturrahmah, U. (2024). PREVALENSI DIABETES MELLITUS TIPE 2 PADA ANAK DAN REMAJA (STUDI LITERATUR). *Nusantara Hasana Journal*, 4(6), 15–20. <https://doi.org/10.59003>
- Mansyah, B. (2021). SISTEMATIK REVIEW : FAKTOR RESIKO OBESITAS TERHADAP DIABETES MELLITUS TIPE 2 PADA REMAJA. *Jurnal Surya Medika*, 7(1). <https://doi.org/10.33084/jsm>
- Muyisa, R., Watumwa, E., SaaSita, A., Kithonga, J., Malembe, J., Kitasuvirwa, W., Kalivanda, G., Mumbere, M., Mbahweka, F., & Kamwira, S. (2024). Hospital prevalence of diabetes mellitus among under 15 children in Butembo: A retrospective study at the University Clinics of Graben. *Diabetes Epidemiology and Management*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.deman.2024.100218>
- Neu, A., Bürger-Büsing, J., Danne, T., Dost, A., Holder, M., Holl, R. W., Holterhus, P. M., Kapellen, T., Karges, B., Kordonouri, O., Lange, K., Müller, S., Raile, K., Schweizer, R., Von Sengbusch, S., Stachow, R., Wagner, V., Wiegand, S., & Ziegler, R. (2019). Diagnosis, Therapy and Follow-Up of Diabetes Mellitus in Children and Adolescents. *Experimental and Clinical Endocrinology and Diabetes*, 127, S39–S72. <https://doi.org/10.1055/a-1018-8963>
- Riskawaty, H. M. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN: IDENTIFIKASI RESIKO DIABETES MELITUS PADA REMAJA DI SMA 8 KOTA MATARAM NUSA TENGGARA BARAT TAHUN 2022 (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/lekaedu.v2i1>
- Sanjaya, L. R., & Setiawan, Y. (2024). Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe-II Pada Remaja. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(1). <https://doi.org/10.33862/citradelima>
- Sari, N. N. (2018). HUBUNGAN OBESITAS SENTRAL DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS TIPE II. In *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* (Vol. 14, Issue 2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1299>
- Sari, N., & Purnama, A. (2019). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Melitus. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 2(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/wej0mb03>
- Streisand, R., & Monaghan, M. (2014). Young children with type 1 diabetes: Challenges, research, and future directions. In *Current Diabetes Reports* (Vol. 14, Issue 9). Current Medicine Group LLC 1. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0520-2>
- Unicef. (2012). Sebuah Gambaran: SDG dan Anak-Anak di Indonesia.

Wahyuningsih, A., & Astarani, K. (2018). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Ketrampilan Kader Dalam Tatalaksana Anak Sakit Ispa. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 4(1). <https://doi.org/10.32660/jurnal.v4i1.314>