



**PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DAN IBU HAMIL DALAM
PENCEGAHAN DIABETES MELITUS MELALUI PEMILIHAN MENU SEHAT
DAN DETEKSI DINI DI KELURAHAN BANDAR LOR KOTA KEDIRI**

Susanti Pratamaningtyas¹, Eny Sendra²

^{1,2} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri Poltekkes Kemenkes Malang Kampus IV Kediri

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Early detection,

Gestational diabetes mellitus,

Community health cadres,

Healthy menu,

Training

ABSTRAK

Diabetes Melitus Gestasional (DMG) merupakan gangguan metabolik pada kehamilan yang prevalensinya terus meningkat dan berkontribusi terhadap tingginya risiko komplikasi pada ibu dan bayi. Permasalahan utama di masyarakat adalah belum optimalnya deteksi dini DMG serta rendahnya pemahaman kader dan ibu hamil mengenai pemilihan menu sehat selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan ibu hamil dalam pencegahan DMG melalui edukasi pemilihan menu sehat dan pelatihan deteksi dini. Metode yang digunakan adalah edukasi terstruktur dengan desain one group pre-test post-test yang dilaksanakan di Kelurahan Bandar Lor, Kota Kediri, pada bulan Juni 2025. Jumlah peserta sebanyak 65 orang yang terdiri dari kader kesehatan dan ibu hamil. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan proporsi peserta dengan tingkat pengetahuan kategori baik dari 46,2% menjadi 92,3% setelah intervensi. Kegiatan ini membuktikan bahwa pemberdayaan kader dan ibu hamil melalui edukasi partisipatif dan demonstratif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan terkait pencegahan DMG. Edukasi berkelanjutan dan dukungan fasilitas deteksi dini diperlukan untuk menjaga keberlanjutan program di tingkat komunitas.

ABSTRACT

Gestational Diabetes Mellitus (GDM) is a metabolic disorder during pregnancy with an increasing prevalence and significant risks for maternal and neonatal complications. The main problems at the community level include suboptimal early detection of GDM and limited knowledge of health cadres and pregnant women regarding healthy dietary practices during pregnancy. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of health cadres and pregnant women in preventing GDM through healthy menu selection education and early detection training. The program employed a one group pre-test post-test design and was conducted in Bandar Lor Village, Kediri City, in June 2025. A total of 65 participants, consisting of health cadres and pregnant women, were involved. Knowledge levels were assessed using questionnaires administered before and after the intervention. The results showed a substantial increase in participants with good knowledge levels, from 46.2% at pre-test to 92.3% at post-test. These findings indicate that participatory and

demonstrative educational approaches are effective in enhancing community health literacy related to GDM prevention. Continuous education and institutional support are essential to ensure program sustainability.

**Corresponding Author: santisamuel123.ss@gmail.com*

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus Gestasional (DMG) merupakan keadaan intoleransi glukosa yang pertama kali ditemukan pada saat kehamilan dan dapat mengakibatkan komplikasi serius bagi ibu dan bayi. Secara global, sekitar 21,1 juta atau 16,7% kelahiran hidup mengalami hiperglikemia dalam kehamilan, dan sebagian besar disebabkan oleh DMG (International Diabetes Federation [IDF], 2021). Di tingkat nasional, prevalensi DMG di Indonesia berada pada kisaran 1,9%–3,6%, dengan risiko yang meningkat pada ibu hamil dengan berat badan berlebih atau obesitas (Adli, 2021). Kondisi ini memerlukan perhatian serius karena DMG dapat meningkatkan risiko preeklamsia, persalinan sectio caesarea, serta kejadian diabetes tipe 2 di masa mendatang (Wati & Abdullah, 2024). Data lokal menunjukkan bahwa di Kota Kediri angka komplikasi diabetes pada ibu hamil mengalami peningkatan dari 1,57% pada tahun 2022 menjadi 1,80% pada tahun 2023 (World Health Organization [WHO], 2023). Di wilayah kerja Puskesmas Sukorame, permasalahan utama yang ditemukan adalah belum optimalnya pelaksanaan deteksi dini diabetes pada ibu hamil serta rendahnya pemahaman mengenai pola makan sehat selama kehamilan.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian di wilayah Kelurahan Bandar Lor menunjukkan bahwa sebagian besar kader kesehatan belum memahami secara optimal tanda risiko DMG serta prinsip dasar pemilihan menu sehat untuk ibu hamil. Sebanyak lebih dari separuh kader belum pernah mendapatkan pelatihan khusus terkait deteksi dini DMG dan edukasi nutrisi selama kehamilan. Kondisi ini memperkuat urgensi perlunya intervensi edukatif berbasis komunitas sebagai upaya preventif yang berkelanjutan.

Peran kader kesehatan di Kelurahan Bandar Lor belum dimanfaatkan secara maksimal dalam membantu tenaga kesehatan melakukan skrining awal menggunakan pemeriksaan HbA1c maupun dalam memberikan edukasi penyusunan menu diet yang tepat bagi ibu hamil. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan antara teori pencegahan penyakit dengan praktik di lapangan. Kesenjangan tersebut diperkuat oleh tingginya proporsi ibu hamil dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) tidak ideal sebelum kehamilan, di mana sekitar 65–75% ibu dengan DMG terdeteksi mengalami kelebihan berat badan (Rosicky et al., 2022). Secara teoritis, pengelolaan nutrisi yang tepat dan deteksi dini melalui pemeriksaan HbA1c terbukti efektif dalam mengontrol kadar glukosa darah selama kehamilan, namun implementasinya di masyarakat masih terbatas karena keterampilan kader yang belum memadai (Perkumpulan Endokrinologi Indonesia [PERKENI], 2021).

Oleh karena itu, pelatihan kader kesehatan menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam melakukan pencegahan DMG melalui pemilihan menu sehat dan deteksi dini. Upaya ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan akses pelayanan kesehatan dan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan ibu hamil dalam pencegahan Diabetes Melitus Gestasional melalui pelatihan pemilihan menu sehat dan deteksi dini, sehingga kader mampu berperan aktif sebagai penggerak kesehatan di tingkat komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Jenis dan Desain Penelitian

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pre-test post-test. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi dampak intervensi edukatif terhadap peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Bandar Lor, yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Sukorame, Kota Kediri. Rangkaian kegiatan meliputi persiapan, koordinasi,

hingga pelaksanaan intervensi dan evaluasi yang dilakukan pada bulan Juni tahun 2025. Lokasi ini dipilih berdasarkan data peningkatan kasus komplikasi diabetes pada ibu hamil di wilayah tersebut.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kader kesehatan dan ibu hamil yang berada di wilayah Kelurahan Bandar Lor, Kota Kediri. Populasi ini dipilih karena merupakan kelompok sasaran utama dalam upaya preventif penyakit tidak menular di tingkat komunitas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 65 orang responden, yang terdiri dari unsur kader kesehatan dan ibu hamil. Seluruh sampel yang terpilih adalah mereka yang hadir dan mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan dari awal hingga akhir serta mengisi instrumen evaluasi yang disediakan secara lengkap.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria inklusi meliputi kader kesehatan aktif di wilayah kerja Puskesmas Sukorame dan ibu hamil yang bersedia berpartisipasi serta kooperatif selama proses edukasi dan pemeriksaan deteksi dini berlangsung.

Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan instrumen berupa kuesioner kepada peserta. Kuesioner diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test). Data yang terkumpul kemudian diolah melalui tahap editing, coding, dan tabulating. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan melihat distribusi frekuensi dan persentase untuk membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Variabel

Variabel independen dalam kegiatan ini adalah pelatihan pencegahan DMG yang meliputi edukasi menu sehat dan deteksi dini, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat pengetahuan peserta. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pernyataan. Variabel pengetahuan dikategorikan berdasarkan cut off point sebagai berikut: kategori "Baik" jika skor jawaban benar mencapai 76-100% dan kategori "Kurang" jika skor <56%.

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi media edukasi berupa booklet "Diabetes Mellitus" dan materi presentasi (PPT). Untuk simulasi deteksi dini, alat yang digunakan adalah instrumen pemeriksaan HbA1c digital beserta lancet steril, kapas alkohol, dan strip pemeriksaan. Bahan demonstrasi menu sehat meliputi bahan pangan lokal yang disusun berdasarkan standar gizi seimbang untuk ibu hamil guna memberikan visualisasi nyata kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden yang terlibat dalam kegiatan ini terdiri dari kader kesehatan dan ibu hamil di wilayah Kelurahan Bandar Lor yang memiliki antusiasme tinggi dalam upaya pencegahan diabetes. Sebelum intervensi diberikan, dilakukan penilaian awal pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai Diabetes Melitus Gestasional (DMG), teknik deteksi dini menggunakan HbA1c, serta prinsip penyusunan menu sehat. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa masih banyak responden yang berada pada kategori pengetahuan kurang, yang menandakan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai manajemen risiko diabetes pada kehamilan. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi menggunakan media booklet, demonstrasi menu sehat, dan pelatihan teknis deteksi dini, dilakukan penilaian akhir post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden, di mana hampir seluruh peserta mengalami peningkatan skor dan berhasil masuk ke dalam kategori baik. Keberhasilan ini didorong oleh metode pelatihan yang bersifat partisipatif dan aplikatif bagi para kader. Perbandingan distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi disajikan secara terperinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Kategori	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Baik	30	46,2	60	92,3
Kurang	35	53,8	5	7,7
Total	65	100%	65	100%

Berdasarkan Tabel 1, terlihat peningkatan pengetahuan kategori baik yang sangat drastis, yaitu sebesar 46,1% (dari 46,2% menjadi 92,3%). Sebaliknya, responden dengan kategori pengetahuan kurang menurun secara signifikan dari 53,8% menjadi hanya 7,7% setelah intervensi. Berdasarkan observasi selama kegiatan, kendala yang dihadapi peserta tersebut antara lain keterbatasan tingkat pendidikan formal, kurangnya pengalaman mengikuti kegiatan edukasi kesehatan sebelumnya, serta keterbatasan konsentrasi selama sesi pelatihan berlangsung. Faktor-faktor ini menjadi pertimbangan penting dalam perencanaan kegiatan lanjutan agar metode penyampaian dapat lebih disesuaikan dengan karakteristik peserta. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui demonstrasi pemilihan menu sehat dan praktik deteksi dini sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman kader. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi kader dalam melakukan pendampingan kepada ibu hamil di masyarakat guna menekan risiko komplikasi diabetes.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden yang signifikan dari kategori kurang (53,8%) menjadi kategori baik (92,3%) setelah diberikan intervensi pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa metode pelatihan yang bersifat partisipatif dan aplikatif efektif dalam meningkatkan pemahaman kader dan ibu hamil mengenai Diabetes Melitus Gestasional. Secara teoritis, DMG merupakan gangguan metabolik yang dipengaruhi oleh perubahan hormonal selama kehamilan yang berdampak pada sensitivitas insulin, sehingga edukasi yang tepat menjadi kunci dalam pencegahan komplikasi (Alejandro et al., 2020).

Peningkatan literasi kesehatan yang terjadi pada peserta kegiatan sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemahaman yang baik mengenai faktor risiko DMG dapat mendorong ibu hamil untuk melakukan tindakan preventif secara mandiri (Haiti et al., 2022; Wati & Abdullah, 2024). Penggunaan media booklet serta demonstrasi pemilihan menu sehat dalam kegiatan ini membantu menyederhanakan informasi yang bersifat kompleks menjadi lebih mudah dipahami dan aplikatif.

Hasil kegiatan ini konsisten dengan pedoman klinis yang menyebutkan bahwa manajemen gaya hidup, khususnya pengaturan pola makan bergizi seimbang, merupakan pilar utama dalam pengendalian kadar gula darah selama kehamilan (PERKENI, 2021). Mayoritas penderita DMG diketahui memiliki riwayat kelebihan berat badan sebelum kehamilan, sehingga intervensi nutrisi menjadi langkah nonfarmakologis yang paling efektif dalam pencegahan komplikasi kehamilan (Rosicky et al., 2022).

Selain itu, pelatihan deteksi dini melalui pemeriksaan HbA1c meningkatkan pemahaman kader mengenai pentingnya pemantauan kadar glukosa darah jangka panjang dibandingkan pemeriksaan gula darah sewaktu. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menekankan perlunya skrining ketat pada ibu hamil berisiko tinggi untuk mencegah komplikasi seperti preeklamsia dan persalinan prematur (Ke et al., 2023; Yunus et al., 2021).

Pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan ini menjadi langkah strategis dalam menghadapi peningkatan tren komplikasi diabetes pada ibu hamil di Kota Kediri. Dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, kader diharapkan mampu memberikan edukasi nutrisi berbasis kearifan lokal namun tetap sesuai dengan standar gizi klinis. Upaya ini sejalan dengan rekomendasi global untuk menekan angka hiperglikemia dalam kehamilan yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara (IDF, 2021).

Keterbatasan dalam kegiatan ini antara lain durasi pelatihan yang relatif singkat serta cakupan peserta yang masih terbatas pada satu wilayah kelurahan. Selain itu, evaluasi yang dilakukan masih

berfokus pada aspek pengetahuan dan belum menilai perubahan perilaku jangka panjang. Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki potensi keberlanjutan melalui integrasi program pelatihan kader dengan kegiatan rutin Puskesmas, serta pendampingan berkelanjutan dalam implementasi edukasi menu sehat dan deteksi dini di masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan mengenai pencegahan Diabetes Melitus Gestasional (DMG) melalui pemilihan menu sehat dan deteksi dini terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas intelektual kader kesehatan dan ibu hamil di Kelurahan Bandar Lor. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan signifikan pada persentase responden berkategori pengetahuan baik, dari 46,2% menjadi 92,3%, serta penurunan drastis responden dalam kategori pengetahuan kurang yang menyisakan 5 orang (7,7%) setelah intervensi. Pemberdayaan kader melalui demonstrasi menu sehat dan pemeriksaan HbA1c memberikan dampak positif terhadap kesiapan kader sebagai pendamping kesehatan di tingkat komunitas. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya metode pelatihan yang bersifat aplikatif untuk menjembatani kesenjangan informasi kesehatan di masyarakat. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak Puskesmas Sukorame dan pemerintah daerah setempat untuk melakukan pendampingan berkelanjutan serta menyediakan fasilitas pendukung deteksi dini secara rutin guna menekan tren peningkatan komplikasi diabetes pada ibu hamil di Kota Kediri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Direktorat Poltekkes Kemenkes Malang yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Sukorame dan Pemerintah Kelurahan Bandar Lor atas izin dan fasilitasi lokasi kegiatan. Penulis juga mengapresiasi seluruh kader kesehatan dan ibu hamil di Kelurahan Bandar Lor yang telah berpartisipasi aktif sebagai responden dalam kegiatan pelatihan ini. Dukungan dari berbagai pihak tersebut sangat berarti dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya dalam pencegahan risiko diabetes pada kehamilan di Kota Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adli, F. K. (2021). Diabetes melitus gestasional: Diagnosis dan faktor risiko. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1545–1551.
- Alejandro, E. U., Mamerto, T. P., Chung, G., Villavieja, A., Gaus, N. L., Morgan, E., & Powe, C. E. (2020). Gestational diabetes mellitus: A harbinger of the vicious cycle of diabetes. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(14), 1–18. <https://idf.org/about-diabetes/gestational-diabetes/>
- Haiti, M., et al. (2022). Usaha preventif DM gestasional dan anxiestas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, 153–166.
- International Diabetes Federation. (2021). Gestational diabetes. <https://idf.org/about-diabetes/gestational-diabetes/>
- Ke, J., et al. (2023). Associations of maternal pre-pregnancy BMI and gestational weight gain with the risks of adverse pregnancy outcomes in Chinese women with gestational diabetes mellitus. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, 1–11.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. (2021). Guidelines for the diagnosis and management of hyperglycemia in pregnancy. PERKENI.
- Pratamaningtyas, S. (2019). Hubungan kenaikan berat badan selama hamil dengan kejadian preeklamsia di RSUD Gambiran Kota Kediri. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*.
- Rosicky, I., et al. (2022). Impact of prepregnancy overweight and obesity on treatment modality and pregnancy outcome in women with gestational diabetes mellitus. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 1–7.

- Wahyuni, S., et al. (2022). Hubungan jarak kehamilan dan indeks massa tubuh dengan kejadian preeklamsia. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4.
- Wati, R., & Abdullah, F. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian diabetes melitus gestasional. 8, 2802–2807.
- World Health Organization. (2023). Public health milestones throughout the year. <https://www.who.int/indonesia/news/events/hari-kesehatan-sedunia-2023>
- Yunus, E. M., Delilah, S., & Santi, M. (2021). Hubungan faktor risiko pada ibu hamil trimester III dengan kadar gula darah. *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 5(1), 23–27.