



**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT GERAKAN KELUARGA  
SEHAT, CIPTAKAN GENERASI PENERUS BANGSA BERKUALITAS  
DI DESA KERTOSARI, KEC. PURWOSARI KAB. PASURUHAN**

**Rosyana Septyasih<sup>1)\*</sup>, Tuti Herawati<sup>2)</sup>, Nurul Pujiastuti<sup>3)</sup>**  
<sup>1,2,3</sup>Poltekkes Kemenkes Malang

**Article Info**

**ABSTRAK**

**Keywords:**

*Create a generation of  
quality people*

Peningkatan Prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes di Indonesia menjadi perhatian serius bagi masyarakat dan pemerintah. Diabetes, yang sering kali disebabkan oleh pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, tidak hanya berdampak pada individu yang terkena, tetapi juga pada kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Salah satu cara paling efektif untuk mencegah dan mengendalikan diabetes adalah melalui pemilihan makanan bergizi dan penerapan gaya hidup sehat. Dalam konteks ini, keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk kebiasaan makan yang baik dan mendorong anggota keluarga untuk memilih makanan yang bergizi, sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kronis seperti diabetes. Melalui kegiatan Pengabmas 2024 dengan tema "Gerakan Keluarga Sehat Ciptakan Generasi Bangsa Berkualitas dan Bebas DM" sebagai upaya promotif dan preventif yang mana memiliki fokus pada peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat sebagai kunci untuk mencegah diabetes dan PTM lainnya. Metode yang digunakan penyuluhan tatap muka langsung, demonstrasi dan pemeriksaan kesehatan. Demnstrasi yang dilakukan mengenai pemilihan makanan yang bergizi, seperti konsumsi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein yang sehat, menjadi langkah awal dalam menciptakan keluarga yang tangguh terhadap ancaman penyakit kronis serta mempraktikkan senam kaki diabet. Selain itu, pentingnya membatasi asupan gula dan makanan olahan yang tinggi kalori juga menjadi bagian dari kampanye ini, guna menurunkan risiko terkena diabetes dan menjaga keseimbangan gizi dalam keluarga. Dengan memahami hubungan erat antara pola makan dan kesehatan, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan sehat sejak dini dalam keluarga. Selanjutnya generasi penerus bangsa dapat tumbuh dengan optimal dan bebas dari ancaman PTM seperti Diabet. Untuk itu program ini diharapkan mampu menciptakan perubahan nyata dalam perilaku hidup sehat dan mendorong mewujudkan keluarga yang sehat dan sejahtera, yang pada akhirnya berkontribusi dalam pembangunan bangsa yang kuat dan berkualitas.

**ABSTRACT**

The increasing prevalence of non-communicable diseases (NCDs) such as diabetes in Indonesia is a serious concern for the public and the government. Diabetes, which is often caused by an unhealthy diet and lack of physical activity, not only impacts the affected individual, but also the well-being of the family as a whole. One of the most effective ways to prevent and control diabetes is through the selection of nutritious foods and the adoption of a healthy lifestyle. In this context, families have a central role in forming good eating habits and encouraging family members to choose nutritious foods, as a preventive effort in maintaining health and preventing chronic diseases

such as diabetes. Through Pengabmas 2024 activities with the theme “Healthy Family Movement to Create a Generation of Quality and DM-Free Nations” as a promotive and preventive effort which focuses on increasing awareness of the importance of a healthy diet as the key to preventing diabetes and other NCDs. The methods used were face-to-face counseling, demonstrations and health checks. Demonstrations on nutritious food choices, such as the consumption of vegetables, fruits, and healthy protein sources, are the first step in creating a family that is resilient to the threat of chronic diseases and practicing diabetic foot exercises. In addition, the importance of limiting the intake of sugar and processed foods that are high in calories is also part of this campaign, in order to lower the risk of developing diabetes and maintain nutritional balance in the family. By understanding the close relationship between diet and health, this community service program aims to form healthy habits early on in the family. Furthermore, the next generation of the nation can grow optimally and free from the threat of NCDs such as diabetes. For this reason, this program is expected to be able to create real changes in healthy living behavior and encourage healthy and prosperous families, which in turn contribute to the development of a strong and quality nation.

---

*\*Corresponding Author: (hermawan.rossyana@gmail.com)*

---

## **PENDAHULUAN**

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat setiap tahunnya. Penyakit ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup individu, tetapi juga berdampak signifikan terhadap ekonomi keluarga dan masyarakat secara luas. Menurut International Diabetes Federation (IDF), prevalensi diabetes di Indonesia pada rentang usia 20–79 tahun diperkirakan mencapai 19,5 juta orang, menempatkan Indonesia pada peringkat ke-7 dunia dalam jumlah penderita diabetes .

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi DM berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun di Indonesia sebesar 2,0%. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi DM mencapai 6,8%, menempatkannya pada posisi ke-10 secara nasional .

Di Kabupaten Malang, Dinas Kesehatan mencatat estimasi jumlah penderita DM pada awal 2024 mencapai 28.800 orang, atau sekitar 1,8% dari total penduduk . Sementara itu, di Kota Malang, jumlah penderita diabetes berkisar antara 20.000 hingga 23.000 per tahun. Pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Kota Malang mencatat 20.000 penderita DM, dan pada tahun 2022 jumlahnya meningkat menjadi 23.000 . Kota Pasuruan memiliki prevalensi DM sebesar 8%, yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata provinsi .

Tidak hanya orang dewasa, DM kini juga mulai mengancam kelompok usia muda, termasuk anak-anak dan remaja. Berdasarkan laporan IDF, peningkatan kasus DM tipe 2 pada anak-anak dan remaja di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, terjadi akibat perubahan pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Hal ini mengindikasikan perlunya intervensi sejak dini untuk mencegah lonjakan kasus DM pada generasi penerus bangsa.

Di Desa Kertosari, Kecamatan Purwosari, sebagian besar masyarakat belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pengelolaan DM. Pengetahuan masyarakat tentang pengelolaan DM secara non-farmakologis, seperti melalui senam kaki diabetik, masih sangat minim. Kurangnya pemahaman ini tidak hanya meningkatkan risiko komplikasi pada penderita DM, tetapi juga menghambat upaya pencegahan dini.

Melalui kegiatan ini, tim pelaksana berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat dengan menyoar dua kelompok utama, yaitu anak-anak TK, ayah/ibu orang tua siswa. Upaya ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Kertosari tentang pencegahan dan pengelolaan DM, serta membangun kebiasaan hidup sehat untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas.

## METODE PELAKSANAAN

Acara ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak mengenai pentingnya pola makan bergizi melalui aktivitas interaktif yang menyenangkan serta memberikan pemahaman mendalam tentang Penyakit Tidak Menular (PTM) kepada orang tua, khususnya penyakit diabetes mellitus. Kegiatan ini dilaksanakan menggunakan metode:

1. Penyuluhan tatap muka langsung: Penyuluhan dilakukan kepada tiga kelompok sasaran, yaitu:
  - a. Anak-anak TK: Penyampaian materi tentang pentingnya pola makan sehat untuk mencegah DM sejak usia dini. Penyuluhan ini dikemas secara menarik dengan menggunakan alat bantu visual dan cerita.
  - b. Ayah/Ibu orang tua siswa: Edukasi tentang peran ibu dalam pencegahan DM di keluarga, meliputi pengaturan pola makan dan aktivitas fisik anggota keluarga. Penyampaian informasi terkait pengelolaan DM untuk mencegah komplikasi.
2. Demonstrasi:

Demonstrasi senam kaki diabetik dilakukan secara langsung kepada kelompok orang tua siswa TK. Peserta diajak untuk mempraktikkan gerakan senam kaki dengan dipandu oleh instruktur. Evaluasi dilakukan untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar.
3. Pemeriksaan kesehatan gratis meliputi:
  - a. Pengukuran tekanan darah.
  - b. Pemeriksaan kadar gula darah.
  - c. Pemeriksaan kadar kolesterol.

Pelaksanaan kegiatan ini dibagi dalam tiga tim:

### a. Persiapan

- 1) Koordinasi dengan perangkat Desa Kertosari untuk menentukan lokasi dan sasaran kegiatan.
- 2) Penyusunan materi penyuluhan yang meliputi informasi tentang Diabetes Mellitus dan senam kaki diabetik.
- 3) Penyediaan alat dan bahan, seperti media presentasi, alat demonstrasi, dan leaflet edukasi.

### b. Pelaksanaan

- 1) Pembukaan kegiatan oleh perangkat desa dan tim pelaksana.
- 2) Penyampaian materi edukasi oleh masing-masing tim sesuai topik.
- 3) Demonstrasi senam kaki diabetik oleh Tim 1 yang melibatkan peserta secara langsung.
- 4) Pemeriksaan kesehatan gratis untuk peserta yang hadir.

### c. Evaluasi

- 1) Pengisian kuesioner untuk menilai pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan.
- 2) Diskusi kelompok untuk mendalami tantangan yang dihadapi peserta dalam menerapkan senam kaki diabetik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan yang kami laksanakan diukur dalam bentuk post test setelah penyampaian materi. Yang sebelum penyampaian materi berlangsung sudah diberikan pre test sebagai tolak ukur pemahaman peserta tentang materi yang akan diberikan.

**KEGIATAN PENGABMAS 2024**







## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat "**Gerakan Keluarga Sehat, Ciptakan Generasi Penerus Bangsa Berkualitas**" telah dilaksanakan dengan baik. Sasaran kegiatan, yaitu anak-anak TK, ibu-ibu, dan lansia, menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti penyuluhan dan demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pencegahan dan pengelolaan DM, khususnya melalui pola makan sehat dan senam kaki diabetik. Kegiatan ini berhasil memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan.

### Saran

1. Bagi masyarakat:  
Diharapkan peserta terus mempraktikkan pola hidup sehat dan menyebarkan informasi ini kepada keluarga dan lingkungan sekitar.

2. Bagi tim pelaksana:  
Pelaksanaan kegiatan serupa dengan cakupan yang lebih luas dapat direncanakan untuk masa mendatang.
3. Bagi institusi:  
Mendukung kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi kesehatan untuk menjangkau lebih banyak komunitas di daerah lain.

Demikian laporan ini disusun. Semoga dapat menjadi acuan untuk kegiatan-kegiatan pengabdian masyarakat di masa mendatang.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Demikian laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat tahun 2024 ini kami buat dan disusun sesuai dengan kegiatan yang kami laksanakan di lapangan. Serta tak lupa kami mengucapkan banyak terimakasih atas partisipasi dan Kerjasama semua pihak yang telah mendukung selama kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Febrinasari, R.P, Sholikhah Agusti, T., Paskha Nasirochim, D., & Putra Erdana , S. Buku saku Diabetes Melitu. UNS Press, November, 70 (2020).
- IDAI. Diagnosis dan Tata Laksana Diabetes Melitus tipe -I pada anak dan remaja. Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2017)
- Kemendes R.I. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Kementerian KesehatanR.I. (1018)