



# JNPH

Volume 13 No. 2 (Oktober 2025)

© The Author(s) 2025

## **STRATEGI PENCEGAHAN DIABETES MELITUS TIPE 2 PADA REMAJA MELALUI PERUBAHAN GAYA HIDUP DI KECAMATAN WIRADESA**

### **STRATEGIES FOR PREVENTING TYPE 2 DIABETES MELLITUS IN ADOLESCENTS THROUGH LIFESTYLE CHANGES IN WIRADESA DISTRICT**

**YULIS INDRIYANI, TEGUH IRAWAN, CAHYA KAMILATUS ZAHRAH, NAYLA AZ ZAHRA, IRENE SURYAKUNISA, AFISKA ALFERA FEBIA EL SYANI, DINDA AMELIA, ALDY SANY SYAHPUTRA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN, PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT, UNIVERSITAS PEKALONGAN, PEKALONGAN, INDONESIA**

**Email: zahrahcahyazahra@gmail.com**

#### **ABSTRAK**

Pendahuluan: Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit yang tidak hanya diderita oleh kalangan dewasa saja, melainkan pada kalangan remaja. Diabetes Melitus adalah penyakit tidak menular yang sampai saat ini masih menjadi perhatian di Indonesia. Penelitian ini dimaksudkan untuk menerapkan strategi pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 pada remaja melalui perubahan gaya hidup di Kecamatan Wiradesa. Metode: Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan melalui wawancara mendalam. Penelitian ini menggunakan sumber data primer dengan melibatkan informan masyarakat di Kecamatan Wiradesa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, yaitu pemilahan informan dengan mempertimbangkan kesesuaian subjek terhadap tujuan yang dibutuhkan dalam penelitian. Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Kecamatan Wiradesa meliputi kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan kepada remaja melalui posyandu remaja di Wilayah Puskesmas Wiradesa. Strategi ini dilakukan dengan pendekatan edukatif di sekolah dan komunitas, serta skrining kesehatan secara berkala. Meskipun pelaksanaan program ini telah sesuai dengan SOP dan memiliki dukungan penuh oleh SDM serta fasilitas yang memadai, keberhasilannya masih belum maksimal. Hal ini disebabkan oleh rendahnya partisipasi remaja akibat keterbatasan waktu, minat yang rendah, dan kurangnya pemahaman mengenai pentingnya pencegahan diabetes melitus. Kesimpulan: Program pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 pada remaja yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Wiradesa telah dilaksanakan melalui kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin, khususnya melalui posyandu remaja. Namun, rendahnya partisipasi remaja dalam mengikuti kegiatan program pencegahan diabetes melitus ini, menjadi tantangan utama yang dihadapi oleh puskesmas Wiradesa dan Posyandu di Wilayah Kecamatan Wiradesa.

**Kata Kunci: Diabetes Mellitus, Remaja, Tipe 2**

## ABSTRACT

**Introduction:** Diabetes Mellitus is a disease that is not only suffered by adults, but also among adolescents. Diabetes Mellitus is a non-communicable disease that is still concern in Indonesia. This study is intended to implement strategies to prevent type 2 Diabetes Mellitus in adolescents through lifestyle changes in Wiradesa District. **Method:** This research method used a descriptive qualitative research method with an approach through in-depth interviews. This research used primary data sources by involving community informants in Wiradesa Sub-district. The sampling technique was carried out by purposive sampling, namely sorting informants by considering the suitability of the subject for the objectives needed in the study. **Result and Discussion:** The results showed that the implementation of the type 2 Diabetes Mellitus prevention program in Wiradesa Subdistrict includes educational activities and health checks for adolescents through the youth integrated service post in the Wiradesa Community Health Center Area. This strategy is carried out with an educative approach in schools and communities, as well as periodic health screening. Although the implementation of this program has been in accordance with Standard Operating Procedures and has full support from human resources and adequate facilities, the success is still not optimal. This is due to the low participation of adolescents due to time constraints, low interest, and lack of understanding of the importance of diabetes mellitus prevention. **Conclusion:** The prevention program of type 2 diabetes mellitus in adolescents in Wiradesa Public Health Center has been implemented through educational activities and routine health checks, especially through youth integrated service posts. However, the low participation of adolescents in participating in this diabetes mellitus prevention program is the main challenge faced by Wiradesa community health center and integrated service posts in Wiradesa sub-district.

**Keywords:** Adolescents, Diabetes Mellitus, Type 2

## PENDAHULUAN

Diabetes Melitus merupakan salah satu penyakit yang tidak hanya diderita oleh kalangan dewasa saja, melainkan pada kalangan remaja. Diabete Melitus adalah penyakit tidak menular yang sampai saat ini masih menjadi perhatian di Indonesia (Lalu Rodi Sanjaya, 2024). Perubahan gaya hidup zaman sekarang yang semakin modern seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, kadar gula yang tinggi, dan konsumsi garam berlebih sehingga mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh. Akibatnya, menjadi suatu pemicu terjadinya Diabetes Melitus. Mengingat dampak panjang yang ditimbulkan seperti penyakit jantung, kerusakan saraf, dan masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, pentingnya pemahaman dan penanganan diabetes pada remaja (Nahdiyatul Ulya, 2023).

Diabetes Melitus adalah penyakit yang

banyak dan umum dijumpai dalam suatu negara, penderita Diabetes Melitus diperkirakan menjadi 522 orang pada tahun 2030. Menurut Kemenkes RI, usia remaja dikategorikan mulai dari 10 tahun hingga 18 tahun (RI, 2025). Di Indonesia Diabetes Melitus memiliki jumlah penderita yang telah diagnosis oleh dokter pada umur >15 tahun sebesar 2% yang meningkat setiap tahun (Mita Amalia, 2024). Kasus penderita Diabetes Melitus terjadi peningkatan tiap tahun yang dimana wilayah Asia Tenggara menduduki peringkat ke-3 dan negara Indonesia menempati peringkat ke-6 dari 10 negara besar dan memiliki kasus Diabetes Melitus terbanyak di Asia (I Dewa Ayu Eka Candra Astutisari, 2022).

Menurut penelitian Fitri Nasution (2021) mengungkapkan bahwa beberapa responden berusia di bawah 45 tahun yang sudah mengalami Diabetes Melitus. Temuan ini menunjukkan bahwa usia bukan satu-satunya

faktor yang mempengaruhi terjadinya Diabetes Melitus. Penelitian ini menyebutkan bahwa riwayat keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam kejadian Diabetes Melitus tipe 2 dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat keluarga serupa. Seorang anak yang mengidap Diabetes Melitus mencapai 15% jika salah satu orang tuanya menderita Diabetes Melitus, dan meningkat hingga 75% apabila kedua orang tuanya memiliki riwayat Diabetes Melitus.

Menurut data dari Kemenkes RI, Moelyo dkk (2024) mencatat bahwa kasus Diabetes Melitus tipe 2 pada anak dan remaja di Indonesia mencapai 38 orang selama periode 2009-2012. Namun, angka ini kemungkinan lebih rendah dari jumlah sebenarnya karena keterbatasan dalam proses pengumpulan data. Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa Diabetes tipe 2 lebih umum terjadi dibandingkan tipe 1, baik pada kelompok usia produktif (18-59 tahun) maupun lansia (60 tahun keatas). Diabetes tipe 2 tercatat pada 52,1% individu usia produktif dan 48,9% pada kelompok lansia (Sadikin, 2024).

Pekalongan merupakan salah satu Kota yang terletak di Provinsi Jawa Tengah, yang tidak sedikit jumlah masyarakatnya. Ditinjau dari profil kesehatan Kabupaten Pekalongan tahun 2023, bahwa terdapat banyak kasus penyakit Diabetes Melitus di Kabupaten Pekalongan. Terdapat 19 Kecamatan di wilayah Kabupaten Pekalongan yang tidak sedikit dari masyarakat menderita Diabetes Melitus. Diantara 19 Kecamatan yang terletak di Kabupaten Pekalongan, terdapat salah satu Kecamatan yang memiliki penderita Diabetes Melitus terbanyak yaitu Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan (Antoro, 2023)

Penelitian ini dimaksudkan untuk menerapkan strategi penegahan Diabetes Melitus tipe 2 pada remaja melalui perubahan gaya hidup di Kecamatan Wiradesa. Dengan memahami efektivitas program yang telah dilaksanakan, diharapkan dapat memberikan rekomendasi untuk meningkatkan upaya pencegahan Diabetes Melitus tipe 2.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan melalui wawancara mendalam. Penelitian ini menggunakan sumber data primer dengan melibatkan informan masyarakat di Kecamatan Wiradesa. Wawancara tersebut mencakup beberapa aspek penting terkait gaya hidup yang berperan dalam pencegahan Diabetes Melitus tipe 2, seperti kebiasaan konsumsi makanan (pola makan), aktivitas fisik, pengendalian berat badan, serta pengetahuan responden mengenai faktor risiko dan pencegahan penyakit tersebut.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, yaitu pemilihan informan dengan mempertimbangkan kesesuaian subjek terhadap tujuan yang dibutuhkan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat 27 informan terbagi menjadi 2 kategori, yaitu 5 Informan utama yang terdiri dari tim pelayanan kesehatan (1 Kepala Puskesmas, 2 P2P, dan 2 Kader posyandu remaja). Kemudian informan pendukung yang terdiri dari 22 orang remaja di kawasan Puskesmas Wiradesa. Analisis data kualitatif ini melalui beberapa tahapan utama yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif. Tahapan tersebut meliputi reduksi data, penyajian data, penarikan Kesimpulan dan verifikasi, dan pada tahapan terakhir yaitu validitas data yang diperkuat dengan melakukan triangulasi sumber, membandingkan hasil wawancara antar informan utama dan pendukung.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Tujuan Program**

Program pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 pada remaja di Kecamatan Wiradesa mempunyai tujuan untuk mengurangi penyebaran kasus Diabetes Melitus. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan remaja yang kurang memperhatikan dalam menjaga kesehatan tubuh. Perubahan gaya hidup yang

menjadikan remaja mudah terhasut dengan trend makanan cepat saji pada zaman yang semakin maju ini, menjadikan remaja enggan untuk mengelola kebiasaan makan sehari hari yang dapat menimbun lemak dalam tubuh, sehingga berpotensi mengalami kenaikan berat badan. Aktivitas fisik yang jarang dilakukan oleh remaja, menjadi faktor utama terjadinya diabetes melitus pada remaja. Pernyataan tersebut sejalan dengan tanggapan informan utama (IU) setelah dilakukannya wawancara mendalam, sebagai berikut:

*“Karena penyakit DM itu tidak hanya menyerang atau angka kejadiannya di remaja itu sudah mulai terlihat. Jadi di Puskesmas Wiradesa berupaya dan sudah mulai melakukan skrining DM agar angka kejadian DM pada remaja tidak tinggi” (IU1).*

*“Tujuan utamanya itu, biar remaja terbiasa dalam menjaga kesehatan fisik, mengatur pola makan, agar kejadian DM pada remaja tidak semakin meningkat” (IU2).*

*“Tujuan utamanya yang jelas untuk merutinkan pasien konsumsi obat, jadi pasien Diabetes Melitus nya terkendali karena adanya program pemeriksaan kesehatan, dan konsumsi obatnya tidak akan terputus” (IU3).*

*“Tujuan dari pelaksanaan program Diabetes Melitus yaitu untuk mengetahui ada tidaknya seseorang baik remaja maupun pada usia lainnya, serta pelaksanaannya ini melibatkan Posbindu, yaitu ada Posyandu remaja dan Posyandu lansia” (IU4).*

*“Melalui kegiatan Pik-R dan Posyandu remaja, yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak dan remaja tentang bahaya konsumsi makanan dan minuman instan yang mengandung banyak gula dan pengawet, dari kebiasaan itu dapat memicu terjadinya Diabetes Melitus” (IU5).*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, 5 dari 5 partisipan tenaga kesehatan sepakat bahwa tujuan utama adanya program pencegahan Diabetes Melitus untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya menjaga kualitas hidup remaja, agar angka kejadian Diabetes Melitus pada remaja tidak semakin meningkat. Ke-5 responden juga sepakat dengan adanya

program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja sangat berpengaruh terhadap kehidupan di era modern yang semakin maju ini.

## **Sasaran dan Strategi Program**

Strategi pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 pada remaja yang dilakukan di Puskesmas Wiradesa, secara umum sudah dilaksanakan dengan baik, hal ini dapat dilihat dari strategi dan tindakan langsung yang dilakukan oleh petugas Puskesmas, seperti yang disampaikan oleh informan utama (IU) sebagai berikut:

*“jika saat pelaksanaan skrining gula darah menemukan hasil pemeriksaan kadar gula tinggi, pasien dapat menggunakan BPJS untuk dirujuk ke puskesmas kemudian dikonsultasikan lebih lanjut dan mendapatkan pelayanan lebih lanjut” (IU1).*

*“kami bina semua memiliki BPJS, sehingga Alhamdulillah mereka bisa mendapatkan pelayanannya, jadi mereka tidak usah mengeluarkan biaya” (IU2).*

*“Sementara ini dilakukan di sekolah, terutama di SMA terdapat pemeriksaan GDS di sekolah bareng dengan pemeriksaan kesehatan lainnya, yang dilakukan setiap tahun sekali” (IU1).*

*“Untuk yang remaja posyandu nya bisa pada malam hari pas remaja nya free atau saat libur kegiatan” (IU2).*

*“Pelaksanaan program yang berkesinambungan untuk mengatasi dan menjangkau remaja sebagai target edukasi, seperti pelaksanaan posyandu di malam hari, agar remaja bisa datang. Karena kan kalau di pagi atau siang hari biasanya remaja nya sekolah” (IU5).*

*“Untuk program yang remaja kegiatan nya ada konseling remaja dan biasanya ada pemeriksaan kesehatan nya sekalian” (IU3).*

*“Sasaran utama program pencegahan DM ya lansia, dewasa, remaja juga. Melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, penyuluhan tentang pola makan, melakukan aktivitas fisik, serta pentingnya pola hidup yang sehat dan bersih. Biasanya kalo*

*posyandu remaja dilaksanakan nya malam hari, biar remaja nya bisa pada datang”(IU4).*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, 5 dari 5 partisipan tenaga kesehatan mengatakan bahwa strategi program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di Wilayah Puskesmas Wiradesa sudah berjalan setiap tahun nya. Dengan adanya strategi posyandu remaja yang dilakukan pada malam hari dan tindakan langsung yang dilakukan oleh petugas kesehatan di Puskesmas maupun kader posyandu, dapat memberikan penanganan langsung dan terstruktur bagi pasien yang terdiagnosis Diabetes Melitus.

### **Ketersediaan Sumber Daya Manusia dan Sarana**

Ditinjau dari ketersediaan Sumber Daya Manusia tenaga kesehatan dan sarana dalam pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja, mendapat berbagai tanggapan dari informan utama tenaga kesehatan. Terdapat 2 tanggapan dari tenaga kesehatan terkait kesediaan SDM, sebagai mana yang disampaikan oleh informan utama (IU) sebagai berikut:

*“Sudah cukup, karena di masa sekarang untuk melakukan update ilmu sudah sangat mudah, seperti mengikuti seminar, webinar, pelatihan antarteman, dan pelatihan keterampilan nakes yang mudah dilakukan di puskesmas”(IU1).*

*“Kalau untuk SDM dari kitanya sendiri cukup si, kita sekitas ada admin 2 orang, dokter 1, perawat2, supir 1, yang bagian obat apoteker, totalnya 7 orang”(IU2).*

*“Iya kalau SDM dihitungnya tidak akan cukup terus, karna kegiatan bertambah, ya jadinya double double an 1 orang nya”(IU3)*

*“Untuk ketersediaan SDM sudah cukup baik, terdapat jadwal rutin untuk pemeriksaan kesehatan di minggu ke-3 atau minggu ke-4”(IU4).*

*“Saat ini, tenaga narasumber untuk kegiatan edukasi masih terbatas, hanya terdiri dari 2 orang, untuk mendukung pelaksanaan kegiatan, kami bekerja sama*

*dengan tenaga kesehatan dan para kader....”(IU5).*

*“Tantangan kalau kita bareng-bareng apalagi kalau pas lagi banyak kegiatan jadi bertabrakan, akhirnya ya kita lapor ke kepala puskesmas (bu ini kurang SDM nya), karena harus kesana kesini....”(IU2).*

*“Tantangan terkait SDM tidak ada, sudah aman dan tercukupi”(IU4).*

*“Untuk skrining, sudah masuk dalam program dari dinas kesehatan, jadi untuk alat dan stick nya dapat dari dinas kesehatan setiap bulan nya setiap Desa dapat 200 stick untuk skrining posyandu, baik usia remaja maupun lansia.....”(IU1).*

*“Sarana untuk pelaksanaan program nya sudah aman, biasanya dilakukan di aula Kecamatan, dan untuk media biasanya disediakan sama pemateri atau kadang dokter umum, kadang juga dokter gizi”(IU2).*

*“Kalau untuk sarana program pencegahan Diabetes Melitus sudah aman”(IU3).*

*“Media edukasi dan alat pemeriksaan sudah aman serta lengkap, kegiatannya dilakukan secara rutin tiap bulan, untuk ruang edukasi sudah ada di Balai Desa....”(IU4).*

*“Secara umum, kebutuhan logistik untuk kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan sudah tercukupi. Dukungan datang dari pemerintah Desa melalui Kepala Desa....”(IU5).*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, 3 dari 5 partisipan tenaga kesehatan menyebutkan bahwa ketersediaan SDM yang dimiliki Puskesmas maupun Posyandu sudah aman dan tercukupi. 2 dari 5 partisipan lainnya, mengatakan bahwa kesediaan SDM masih menjadi tantangan dalam pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja. Ketersediaan sarana yang dimiliki Puskesmas maupun Posyandu sudah tercukupi. Hal ini dapat dilihat berdasarkan wawancara diatas, bahwa ke-5 partisipan dari tenaga kesehatan sepakat bahwa sarana yang dimiliki Puskesmas maupun Posyandu sudah tercukupi dalam pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus. Dengan adanya

bantuan dan support dari Dinas Kesehatan dan Kepala Desa setempat, sarana dari program pencegahan Diabetes Melitus sudah aman dan tercukupi.

### **Dukungan Sosial dan Budaya**

Lingkungan sosial dan budaya tidak menjadi penghambat dalam pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di wilayah Puskesmas Wiradesa. Namun partisipasi remaja menjadi tantangan utama bagi kelancaran dalam pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja. Keterbatasan waktu dan minat yang dimiliki remaja cenderung masih kurang. Terdapat 2 pendapat mengenai partisipasi remaja dalam pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus. Sebagian partisipan tenaga kesehatan memberikan pendapat bahwa partisipasi remaja masih kurang dalam pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus. Banyak remaja yang memiliki keterbatasan waktu, seperti yang disampaikan oleh informan utama (IU) sebagai berikut:

*“Tidak ada tantangan sosial ataupun budaya, hanya kesadaran dan partisipasi remaja untuk mengikuti posyandu remaja. Posyandu yang dilaksanakan di sore hari atau di luar hari sekolah saja remajanya masih kurang antusiasnya” (IU1).*

*“Kendala besar nya ya itu, waktu yang dimiliki remaja sangat terbatas, jadi susah. Misal pun ada yang datang, paling 1 atau 2 orang saja” (IU2).*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, 2 dari 5 partisipan tenaga kesehatan mengungkapkan bahwa partisipasi remaja di Wilayah Puskesmas Wiradesa masih tergolong rendah. Keterbatasan waktu yang dimiliki remaja dan kesadaran remaja yang masih kurang, menjadi alasan utama terhadap rendahnya partisipasi remaja dalam mengikuti kegiatan maupun program yang telah diselenggarakan oleh petugas kesehatan.

Pendapat mengenai partisipasi remaja yang sudah meningkat juga disampaikan oleh sebagian partisipan tenaga kesehatan. Remaja

yang hadir dalam pelaksanaan posyandu sudah memenuhi target sasaran, seperti yang disampaikan oleh informan utama (IU) sebagai berikut:

*“Untuk partisipasi remajanya sudah cukup baik, karena setiap kami akan melakukan posyandu, kami sebarkan juga undangan kepada remajanya. Dan Alhamdulillah mereka mau pada datang” (IU3).*

*“Biasanya saat kita sudah mendekati waktu pelaksanaan posyandu remaja, kami sebarkan undangan untuk remajanya” (IU5).*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, 2 dari 5 partisipan tenaga kesehatan mengungkapkan bahwa partisipasi remaja di wilayah Puskesmas Wiradesa sudah meningkat karena adanya dorongan dari tenaga kesehatan berupa undangan untuk menghadiri pelaksanaan posyandu remaja.

Terdapat keterkaitan terhadap tanggapan dari tenaga kesehatan dengan informan pendukung mengenai partisipasi remaja yang masih kurang. Setelah dilakukannya wawancara mendalam terhadap 22 informan pendukung yaitu remaja Wilayah Puskesmas Wiradesa, informan mengungkapkan bahwa memiliki keterbatasan waktu dan memang tidak berminat atau malas untuk mengunjungi kegiatan yang diadakan dari puskesmas maupun posyandu.

### **Proses Pelaksanaan**

Pada proses pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di Wilayah Puskesmas Wiradesa, terdapat kebijakan dan SOP yang telah ditentukan. Terdapat berbagai tanggapan terkait proses pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus dari informan umum tenaga kesehatan sebagaimana yang disampaikan oleh informan utama (IU), sebagai berikut:

*“Dilakukan melalui kerjasama dengan sekolah setiap tahun sekali ada petugas programer UKS untuk melakukan penyuluhan dan kegiatan pemeriksaan kesehatan di SD, SMP, dan SMA, di TK juga sudah ada. Dan kalau Kawasan masyarakat, yang*

melakukan edukasi bisa dari tenaga promkes atau bidan Desa sebagai pembina wilayah”(IU1).

“Yang tingkat remaja proses pelaksanaannya melalui posbindu remaja dalam program PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja), didalam kegiatan tersebut ada skrining GDS, tensi, dan pemberian tablet tambah darah untuk remaja putri. Kemudian kalau ada ditemukan GDS nya tinggi, jadi dirujuk ke Puskesmas”(IU2).

“Untuk proses pelaksanaannya ya, pertama pendaftaran, kemudian pemeriksaan fisik, pemeriksaan TFT, dan pemeriksaan gula dan tensi. Kemudian melakukan konseling dengan dokter atau bidan yang hadir”(IU3).

“Pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan pada hari Kamis di minggu ketiga, pada pemeriksaan kesehatan dilaksanakan adalah pemeriksaan kadar gula darah serta kadar HB. Jika remaja mengalami kadar gula darah yang tinggi ataupun HB yang rendah, ataupun mengalami keduanya, akan dilakukan pemeriksaan lebih lanjut dan dirujuk ke puskesmas”(IU4).

“Kurang lebih proses pelaksanaannya dimulai dari memberi penyuluhan dulu, kemudian pemeriksaan kesehatan dan konseling. Jika ditemukan kasus GDS nya tinggi, ya nanti dirujuk ke puskesmas. Partisipasi remaja nya juga sudah meningkat, terkadang peserta yang datang lebih dari sasaran”(IU5).

“seluruh kegiatan sudah dilaksanakan sesuai dengan SOP yang ditetapkan oleh Puskesmas dan Dinas Kesehatan”(IU5).

Berdasarkan hasil wawancara diatas, ke-5 partisipan dari tenaga kesehatan menyebutkan bahwa mekanisme pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja dilakukan melalui posyandu remaja. Pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus ini, sudah dilakukan sesuai dengan SOP yang telah ditentukan dari Puskesmas maupun Dinas Kesehatan. Dalam SOP proses pelaksanaan kegiatan diawali dengan adanya edukasi dan penyuluhan kepada remaja

maupun masyarakat, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan konseling.

## **Evaluasi dan Monitoring**

Dalam setiap adanya program yang dilaksanakan, pasti terdapat evaluasi dan monitoring untuk mengawasi keberhasilan dari program tersebut. Proses evaluasi dan monitoring pada program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di Wilayah Puskesmas Wiradesa berjalan rutin setelah program tersebut dijalankan, sebagaimana yang disampaikan oleh informan utama (IU) tenaga kesehatan setelah dilakukannya wawancara mendalam, sebagai berikut:

“Monitoring dan evaluasi dilakukan setelah selesai kegiatan. Terdapat laporan kegiatan setiap bulannya, kemudian masing-masing program dilaporkan ke Dinas Kesehatan dan Kepala Puskesmas”(IU1).

“Kalau yang sudah berjalan ini dilakukan 3 bulan sekali, jadi triwulan dan juga evaluasi saat mini lokal karya atau mini bulanan, harus disetorkan capaian dari program yang sudah dilaksanakan”(IU2).

“Rutin programer bidan Desa laporan ke programer Puskesmas, kemudian dari programer Puskesmas melaporkan hasil capaian program ke Kepala Puskesmas dan Dinas Kesehatan”(IU3).

“Program pencegahan Diabetes Melitus ini dilakukan salah satunya pada Posyandu remaja yang dilakukan oleh Desa 3-4 kali per tahun. Kemudian setelah program ini dijalankan, Biasanya bidan Desa melapor hasil capaian dari program tersebut ke programer puskesmas, dan nanti dari programer nya yang melapor ke Dinas Kesehatan dan Kepala Puseksmas”(IU4).

“Untuk monitoring dan evaluasinya kita yang laporan ke puskesmas, nah nanti dari puskesmas yang melaporkan hasil capaiannya ke Dinas Kesehatan”(IU5).

Berdasarkan hasil wawancara diatas, ke-5 partisipan dari tenaga kesehatan menjelaskan bahwa proses pelaksanaan evaluasi dan monitoring yang dilakukan setelah program terlaksana. Dari semua

jawaban tenaga kesehatan yang disampaikan diatas, bahwa unntuk pelaporan hasil capaian program ke Dinas Kesehatan sudah dilakukan secara rutin dan berkala.

### **Keberhasilan Program**

Keberhasilan dari pelaksanaan program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di Wilayah Puskesmas Wiradesa, mendapat berbagai tanggapan dari informan utama dari tenaga kesehatan. Sebagian program sudah berhasil dilaksanakan, terdapat pula program yang belum sepenuhnya terlaksana, pendapat tersebut sebagaimana yang disampaikan oleh informan utama (IU) sebagai berikut:

*“Keberhasilan program nya, untuk skrining nya berjalan rutin, tapi kalo keberhasilan nya dilihat dari jumlah peserta yang datang dibandingkan dengan jumlah sasaran, belum berhasil.....”(IU1)*

*“Keberhasilan dari posyandu remaja ya itu, jalan tapi tidak semua desa. Ya paling remaja yang aktif, yang menjalankan program.....”(IU2)*

*“Keberhasilannya ada lah, yang tadinya belum kejarang atau belum tahu DM, setelah ikut posbindu jadi tau dan akhirnya mau melakukan pengobatan.....”(IU3)*

*“Keberhasilannya ya itu, remaja sudah mulai sadar akan risiko terkena DM, serta melakukan perubahan gaya hidup yang lebih sehat”(IU4)*

Berdasarkan hasil wawancara diatas, 4 dari 5 partisipan mengungkapkan bahwa keberhasilan program yang dilaksanakan oleh puskesmas maupun posyandu belum sepenuhnya berhasil. Yang menjadikan program pencegahan Diabetes Melitus belum sepenuhnya berhasil, karena remaja yang masih kurang dalam mengikuti kegiatan dan keterbatasan sarana prasarana, sehingga posyandu remaja belum sepenuhnya berjalan di setiap Desa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan informan pendukung, keberhasilan dari program pencegahan Diabetes Melitus belum sepenuhnya berhasil. Dalam proses wawancara yang dilakukan, 7

partisipan tidak mengetahui bahwa pentingnya menjaga pola makan dan Kesehatan. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh partisipan cenderung masih kurang karena ketidakcukupan fasilitas yang dimiliki oleh individu. Remaja cenderung memiliki minat yang sedikit untuk melakukan aktivitas fisik, dan juga belum sepenuhnya bisa mengontrol pola makan yang sehat.

### **PEMBAHASAN**

Penerapan program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja yang dilakukan oleh Puskesmas Wiradesa, sudah menjadi langkah awal untuk mengurangi prevalensi Diabetes Melitus pada remaja. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan pada penelitian Lina dan Nani (2023) bahwa prevalensi Diabetes Melitus diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah individu yang berisiko menjadi penderita Diabetes baru. Penderita Diabetes menghadapi risiko komplikasi yang lebih cepat karena banyak orang menghabiskan waktu dirumah, yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan berpotensi menyebabkan ketidakpatuhan terhadap diet Diabetes (Lina Erlina, 2023). Menurut Syamsi (2020) dalam beberapa tahun terakhir, Diabetes tipe 2 mulai ditemukan pada anak-anak dan remaja akibat pola makan yang tidak seimbang dan minimnya aktivitas fisik, sehingga menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas pada kelompok usia tersebut.

Minimnya partisipasi remaja menjadi perhatian utama dalam penelitian ini. Perubahan gaya hidup pada zaman modern menjadikan remaja sebagai sasaran utama pada program pencegahan Diabetes Melitus. Menurut Hardianto (2021) terdapat beberapa faktor utama yang menjadi pengaruh pada kadar glukosa darah. Pertama, usia adalah salah satu faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap prevalensi Diabetes Melitus dan gangguan toleransi glukosa, terutama pada remaja. Pada masa remaja, komponen tubuh yang mengalami perubahan meliputi sel beta glukosa, serta sistem saraf

hormon lain yang berperan dalam mengatur kadar glukosa dalam darah.

Pola makan remaja yang saat ini menjadi perhatian dan fokus utama sekaligus faktor utama dalam program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja di Wilayah Puskesmas Wiradesa. Hal ini sejalan dengan gagasan Ardilla Siregar, et al (2023) dalam penelitiannya, asupan makanan memiliki peran sangat penting dalam peningkatan kadar gula darah. Makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak dapat menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah. Karbohidrat diserap oleh tubuh melalui usus, kemudian diubah menjadi glukosa yang beredar dalam aliran darah. Sekitar satu hingga dua jam setelah makan, kadar glukosa dalam darah akan mencapai puncaknya (Ardilla Siregar, 2023). Faktor ketiga terhadap pentingnya program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja yaitu aktivitas fisik. Peran penting aktivitas fisik sangat relevan bagi keadaan remaja saat ini yang cenderung memiliki minat semakin rendah. Aktivitas fisik memiliki peran dalam menurunkan kadar glukosa darah dan berkontribusi dalam pengelolaan kontrol glukosa darah, terutama setelah makan. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan metabolisme jaringan otot serta secara umum memperbaiki kesehatan kardiovaskular. Peningkatan aktivitas fisik sangat penting untuk mencapai dan mempertahankan penurunan berat badan, di samping memperbaiki resistensi insulin dan menurunkan kadar insulin (Fitiyani, 2022).

Kegiatan program pencegahan Diabetes Melitus pada remaja yang dilakukan oleh Puskesmas Wiradesa yaitu edukasi dan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan melalui posyandu. Komponen dalam kegiatan edukasi meliputi perilaku, aktivitas fisik, dan pola makan pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amirah, et al (2024) pada kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Wahyu Makassar di Kota Makassar. Edukasi tentang Diabetes Melitus yang mencakup penerapan gaya hidup sehat, pengenalan tanda atau

gejala penyakit Diabetes Melitus, pemahaman mengenai bahaya komplikasi yang mungkin timbul, serta peningkatan kesadaran remaja tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling dan pendidikan bagi remaja dapat secara langsung memengaruhi perubahan perilaku dalam populasi remaja, seperti perbaikan pola makan (Amirah, 2024).

Usia remaja yang tergolong masih labil dalam menentukan sebuah keputusan, menjadi faktor utama dalam terjadinya Diabetes Melitus pada remaja. Remaja seringkali mengikuti trend trend yang beredar, sehingga menyebabkan salah dalam menentukan pola makan yang sehat. Emotional demonstration merujuk pada pendekatan teori Behaviour Center Design yang menyoroti bahwa perilaku seseorang dapat berubah akibat adanya hal-hal yang bersifat baru, menantang, mengejutkan, serta menarik (Febtian Cendradevi Nugroho, 2021). Tingginya perilaku gaya hidup sedentari pada remaja terkait dengan peningkatan risiko terjadinya Diabetes Melitus, hal ini ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ressa Juliyana, et al (2024) menunjukkan hasil bahwa semakin sering remaja menjalani aktivitas sedentari, semakin berkurang kerja otot mereka sehingga penggunaan energi tubuh menurun, yang kemudian menyebabkan penumpukan energi. Peneliti menyatakan bahwa penumpukan energi seharusnya dibakar melalui aktivitas fisik ini dapat meningkatkan kadar gula darah, yang menjadi faktor pemicu risiko remaja mengalami penyakit diabetes melitus (Ressa Juliyana, 2024).

Media edukasi yang digunakan dalam program pencegahan diabetes melitus juga perlu diperhatikan. Flipbook digital menjadi salah satu media edukasi yang menarik, karena tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi memberikan pengalaman belajar yang menarik (Denna Prihastani, 2024). Dari hasil penelitian Denna Prihastani, et al (2024) dapat menjadi sebuah referensi bagi pelaksanaan program pencegahan diabetes melitus di

Wilayah Puskesmas Wiradesa. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sidiq, et al (2022), mengungkapkan bahwa penggunaan E-Book interaktif secara signifikan mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai faktor risiko diabetes melitus serta mendorong perubahan perilaku pencegahan yang lebih baik. Hal ini dapat menarik minat remaja karena penggunaan E-Book yang menarik dan tidak membosankan, sehingga remaja lebih mudah dalam merubah pola hidup yang lebih sehat.

## KESIMPULAN

Program pencegahan Diabetes Melitus tipe 2 pada remaja yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Wiradesa telah dilaksanakan melalui kegiatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara rutin, khususnya melalui posyandu remaja. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat pada remaja, termasuk pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan. Namun, rendahnya partisipasi remaja dalam mengikuti kegiatan program pencegahan diabetes melitus ini, menjadi tantangan utama yang dihadapi oleh puskesmas Wiradesa dan Posyandu di Wilayah Kecamatan Wiradesa.

## SARAN

Sebagai bentuk upaya dalam peningkatan program kedepannya, disarankan agar program kegiatan pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 pada remaja lebih disesuaikan dengan kebutuhan dan kebiasaan remaja masa kini. Misalnya, menghadirkan edukasi yang lebih menarik, pendekatan dengan lingkungan sekolah dan komunitas remaja. Dukungan dari berbagai pihak seperti puskesmas, sekolah dan posyandu perlu diperkuat agar program bisa berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Amirah, S. D. (2024). Edukasi Tentang Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian*

Kepada Masyarakat, 33.

Antoro, S. D. (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Pekalongan. Retrieved from <https://dinkes.pekalongankab.go.id/>: <https://dinkes.pekalongankab.go.id/>

Ardilla Siregar, R. K. (2023). Deteksi Dini dan Edukasi Pencegahan Diabetes Melitus Pada Remaja. *Jurnal untuk masyarakat sehat*.

Denna Prihastani, S. M. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Flipbook Digital Terhadap Pengetahuan Pencegahan. *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia*, 133.

Febtian Cendradevi Nugroho, I. B. (2021). Diabetes Self Management Education (Dsme) Pendekatan Emotional Demonstration.

Fitiyani, & K. (2022). Pengaruh Media Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Diabetes Melitus pada Remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*.

Hardianto, D. (2021). Telaah Komprehensif Diabetes Melitus: Klasifikasi Gejala, Diagnosis, Pencegahan, dan Pengobatan. 304-317.

I Dewa Ayu Eka Candra Astutisari, A. Y. (2022). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI PUSKESMAS MANGGIS 1. *JURNAL RISET KESEHATAN NASIONAL*, 80.

Kurniasari, F. &. (2022). Pengaruh Media Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Diabetes Melitus pada Remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*.

Lalu Rodi Sanjaya, Y. S. (2024). Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe II Pada Remaja. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 67.

Lina Erlina, N. A. (2023). PENGALAMAN PASIEN DALAM SELF-MANAGEMENT DIABETES SEBAGAI INDIKATOR INSTRUMEN APLIKASI E-MONITORING

- DIABETES: STUDI KUALITATIF.  
JURNAL RISET KESEHATAN  
POLTEKKES DEPKES BANDUNG, 87.
- Mita Amalia, Y. O. (2024). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 34.
- Nahdiyatul Ulya, A. Z. (2023). Analisis Faktor Risiko Diabetes Pada remaja di Indonesia. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*.
- Ressa Julliyana, P. S. (2024). The Association of Sedentary Lifestyle With Diabetes Melitus Level in Adolescents. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 120.
- RI, K. (2025, Juni 24). Siklus Hidup Remaja. Retrieved from [ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja](https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja):  
<https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Sadikin, B. G. (2024, Desember 31). Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Diabetes Melitus Pada Anak. Retrieved from <http://jdih.kemkes.go.id/>:  
<https://kemkes.go.id/id/home>
- Sidiq, W. W. (2022). The Effectiveness of Self-Management Book in Patients With Diabetes Melitus. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*.