

**EDUKASI PENCEGAHAN DIABETES DAN PEMERIKSAAN
KESEHATAN GRATIS DI DESA BONTO DESA BONTOLONGUE, KEC.
MONCONGLOE, KAB. MAROS TAHUN 2025**

***DIABETES PREVENTION EDUCATION AND FREE HEALTH CHECK-UPS IN
BONTO VILLAGE, MONCONGLOE DISTRICT, MAROS REGENCY IN 2025***

Lala^{1*}, Muh. Saleh², Fardi³

^{1,2,3} Stikes Bhayangkara Makassar

^{1*}lalaners@gmail.com, ²ajidefardi@gmail.com

Article History:

Received: December 29th, 2025

Revised: February 10th, 2026

Published: February 15th, 2026

Abstract: *Diabetes mellitus has become a concerning global health crisis, with Indonesia ranking fifth in the world as the country with the highest number of diabetes patients. This community service activity aims to increase public awareness about the dangers of diabetes, risk factors, the importance of early detection, and prevention measures through health education and free health screenings in Bonto Bunga Village, Moncongloe District, Maros Regency. The method used was field visit by directly visiting the target location to provide comprehensive education on the definition of diabetes, its types, symptoms, complications, and management strategies through healthy lifestyle. The activity was attended by 53 participants and equipped with free health screenings including blood glucose, cholesterol, uric acid, and blood pressure tests. The results showed an increase in community awareness of diabetes, where participants were able to understand the impact of high blood sugar levels and prevention measures that can be taken. From the health screenings, 4 abnormal cases were found and subsequently given treatment recommendations. This activity is an important health investment to save the Indonesian generation from the threat of diabetes and reduce the national health economic burden.*

Keywords: *Diabetes Mellitus, Health Education, Diabetes Prevention, Free Health Screening, Community Service*

Abstrak

Diabetes melitus telah menjadi krisis kesehatan global yang mengkhawatirkan, dengan Indonesia menempati peringkat kelima dunia sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya diabetes, faktor risiko, pentingnya deteksi dini, serta langkah-langkah pencegahan melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis di Desa Bonto Bunga, Kecamatan Moncongloe, Kabupaten Maros. Metode yang digunakan adalah field visit dengan mendatangi lokasi sasaran secara langsung untuk memberikan edukasi komprehensif mengenai definisi diabetes, jenis-jenisnya, gejala, komplikasi, dan strategi pengelolaannya melalui pola hidup sehat. Kegiatan dihadiri oleh 53 peserta dan dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan gratis meliputi tes gula darah, kolesterol, asam urat, dan tekanan darah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap diabetes, dimana peserta mampu memahami dampak kadar gula tinggi dan langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan.

Dari pemeriksaan kesehatan ditemukan 4 kasus abnormal yang kemudian diberikan rekomendasi penanganan. Kegiatan ini merupakan investasi kesehatan penting untuk menyelamatkan generasi Indonesia dari ancaman diabetes dan mengurangi beban ekonomi kesehatan nasional.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Penyuluhan Kesehatan, Pencegahan Diabetes, Pemeriksaan Kesehatan Gratis, Pengabdian Masyarakat

PENDAHULUAN

Diabetes melitus, yang sering dikenal dengan istilah kencing manis, telah menjadi salah satu krisis kesehatan global yang paling mengkhawatirkan di abad ke-21. Penyakit metabolik kronis ini ditandai dengan tingginya kadar gula (glukosa) dalam darah akibat gangguan produksi atau fungsi hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas. Diabetes bukan sekadar penyakit biasa, melainkan telah dijuluki sebagai "mother of all diseases" atau ibu dari segala penyakit karena kemampuannya memicu berbagai komplikasi serius yang dapat merusak hampir seluruh organ vital tubuh manusia. Dalam konteks Indonesia, diabetes telah berkembang dari penyakit yang dulunya diasosiasikan dengan usia lanjut menjadi ancaman nyata bagi seluruh kelompok usia, termasuk generasi muda. Perubahan gaya hidup modern yang serba cepat, pola makan tidak sehat, minimnya aktivitas fisik, dan tingginya konsumsi gula telah menciptakan kondisi sempurna bagi penyebaran epidemi diabetes yang kini mengintai dengan senyap namun mematikan.

Indonesia saat ini berada di peringkat kelima dunia sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak. Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF) tahun 2021, terdapat 19,5 juta penderita diabetes di Indonesia, dan angka ini diperkirakan akan meningkat drastis menjadi 28,6 juta pada tahun 2045 jika tidak ada intervensi yang efektif. Pada tahun 2024, jumlah penderita diabetes di Indonesia diperkirakan telah mencapai lebih dari 20,4 juta orang dengan prevalensi yang disesuaikan dengan umur mencapai 11,3 persen, lebih tinggi dari rata-rata kawasan Asia Tenggara yang sebesar 10,8 persen. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 9 orang dewasa di Indonesia hidup dengan diabetes. Prevalensi diabetes di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat signifikan dari 5,7 persen pada tahun 2007 menjadi 11,7 persen pada tahun 2023 berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Yang lebih memprihatinkan, Indonesia menempati posisi teratas di antara negara-negara ASEAN dalam hal jumlah penderita diabetes, menandakan bahwa krisis kesehatan ini telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan memerlukan tindakan segera dari seluruh elemen masyarakat.

Salah satu masalah terbesar dalam penanganan diabetes di Indonesia adalah rendahnya

tingkat kesadaran dan deteksi dini. Hanya 1 dari 4-5 orang penderita diabetes yang mengetahui bahwa mereka menderita penyakit ini, dan hanya 1 dari 4-5 orang penderita diabetes yang mendapat tatalaksana di fasilitas pelayanan kesehatan. Proporsi kasus diabetes tipe 2 yang tidak terdiagnosis di Indonesia mencapai 73 persen, menandakan bahwa proses skrining awal masih jauh dari harapan. Kondisi ini sangat berbahaya karena diagnosis yang terlambat berarti tubuh telah terpapar kadar gula darah tinggi untuk jangka waktu yang lama, mempercepat timbulnya komplikasi serius. Di antara kelompok usia produktif (18-59 tahun), hanya 1,6 persen responden yang terdiagnosis diabetes dan proporsi mereka yang rutin minum obat serta melakukan kunjungan lanjutan ke fasilitas kesehatan lebih rendah dari proporsi yang terdiagnosis. Kesenjangan antara jumlah penderita aktual dan yang terdiagnosis ini menciptakan fenomena "gunung es" diabetes, di mana jutaan orang Indonesia hidup dengan diabetes tanpa menyadarinya dan tanpa mendapat pengobatan yang tepat.

Diabetes bukan hanya menyerang orang dewasa, namun kini juga mengancam generasi muda Indonesia. Berdasarkan data Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) dari tahun 2017 hingga 2019, terdapat 1.249 anak dengan diabetes melitus tipe 1 di Indonesia, dengan usia terdiagnosis paling banyak pada rentang 5 sampai 14 tahun. Di seluruh dunia, diperkirakan ada 12 juta anak yang mengidap diabetes melitus tipe 1, dan angka sesungguhnya di Indonesia diperkirakan jauh lebih tinggi mengingat rendahnya kesadaran terhadap penyakit ini, kurangnya diagnosis, dan kekeliruan diagnosis. Diabetes tipe 1 adalah kondisi autoimun di mana tubuh benar-benar berhenti memproduksi insulin karena sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel beta pankreas, sehingga pasien harus menerima suplai insulin dari luar tubuh secara rutin seumur hidup. Sementara itu, diabetes tipe 2 yang dulunya jarang terjadi pada anak dan remaja, kini semakin banyak ditemukan pada generasi muda akibat obesitas, pola makan tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik. Ketika diabetes menyerang di usia muda, konsekuensinya jauh lebih mendalam dan merusak karena tubuh akan terpapar kadar gula darah tinggi untuk jangka waktu yang lebih lama.

Salah satu faktor utama penyebab meledaknya kasus diabetes di Indonesia adalah tingginya konsumsi gula, khususnya minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK). Data dari National Sugar Summit yang diselenggarakan pada Desember 2023 menunjukkan bahwa konsumsi gula di Indonesia mencapai 3,4 juta ton pada akhir tahun 2023, merupakan angka tertinggi dalam satu dekade terakhir atau sejak tahun 2013 yang sebesar 2,61 juta ton. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia 2018 menemukan bahwa tingkat konsumsi makanan dan minuman manis masih sangat tinggi, masing-masing mencapai 87,9 persen dan 91,49 persen. Padahal, anjuran konsumsi gula per hari menurut Peraturan Menteri Kesehatan

Nomor 30 Tahun 2013 hanya 10 persen dari total energi atau setara dengan 4 sendok makan (50 gram) per orang per hari. Konsumsi gula yang tinggi dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan menyebabkan resistensi insulin, obesitas, dan pada akhirnya meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2. Pertumbuhan gerai makanan cepat saji yang sangat pesat, disertai kemudahan memperoleh makanan melalui teknologi aplikasi pesan antar, telah memperburuk situasi karena makanan cepat saji umumnya termasuk kategori junk food yang tinggi gula, garam, dan lemak namun rendah serat.

Dampak diabetes terhadap kesehatan sangatlah serius karena penyakit ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi fatal yang merusak hampir seluruh organ vital tubuh. Komplikasi paling umum dan berbahaya adalah penyakit kardiovaskular, di mana diabetes merusak pembuluh darah dan menyebabkan aterosklerosis yang meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke hingga 2-4 kali lipat dibandingkan orang tanpa diabetes. Diabetes juga dapat menyebabkan nefropati diabetik atau kerusakan ginjal yang berujung pada gagal ginjal dan memerlukan dialisis (cuci darah) atau transplantasi ginjal. Komplikasi lainnya termasuk retinopati diabetik yang dapat menyebabkan kebutaan, neuropati diabetik yang menyebabkan kerusakan saraf dengan gejala kesemutan, mati rasa, atau nyeri terbakar terutama di kaki dan tangan, serta ulkus diabetik atau luka pada kaki yang sulit sembuh dan sering berakhir dengan amputasi. Hipertensi juga dua kali lebih sering terjadi pada penderita diabetes dibandingkan orang normal, dan kombinasi keduanya semakin mempercepat kerusakan organ. Diabetes juga berkontribusi pada disabilitas yang dialami 10,5 persen responden berusia di atas 15 tahun di Indonesia. Paparan kronis terhadap kadar gula darah tinggi sejak usia muda akan mempercepat timbulnya seluruh komplikasi ini, mengakibatkan penurunan produktivitas, kualitas hidup yang tergerus, beban ekonomi keluarga yang meningkat, serta dampak psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Beban biaya pengobatan diabetes sangatlah besar dan memberatkan, baik bagi individu, keluarga, maupun sistem jaminan kesehatan nasional. Data klaim BPJS Kesehatan tahun 2016 menunjukkan bahwa dari 18,9 juta peserta yang mengakses perawatan lanjutan di rumah sakit, 812.204 orang atau 4 persen teridentifikasi menderita diabetes tipe 2, dengan lebih dari setengahnya (57 persen) mengalami komplikasi. Total biaya pengobatan diabetes tipe 2 dan komplikasinya mencapai Rp7,7 triliun pada tahun 2016, dengan 74 persen biaya digunakan untuk manajemen penderita dengan komplikasi. Pasien diabetes dengan komplikasi rata-rata memiliki biaya dua kali lipat lebih besar dibandingkan pasien tanpa komplikasi. Rata-rata biaya pengobatan langsung tahunan pada pasien diabetes sebesar Rp9,5 juta per orang, yang mana pasien dengan komplikasi menghabiskan rata-rata Rp12,5 juta per tahun bagi pasien tanpa

komplikasi. Jika terjadi komplikasi serius, biaya bisa membengkak hingga puluhan juta rupiah: operasi katarak Rp15-20 juta, cuci darah Rp50-60 juta per tahun, stroke Rp40-50 juta, penyakit jantung Rp60- 80 juta, dan amputasi Rp130-150 juta. Selama lima tahun terakhir (2018-2022), terdapat tren peningkatan total biaya klaim untuk peserta BPJS Kesehatan penyandang diabetes dari Rp4,9 triliun pada 2018 menjadi Rp6,4 triliun pada 2022. Tanpa intervensi yang efektif, diperkirakan total pembiayaan diabetes di Indonesia dapat mencapai Rp23,59 triliun pada tahun 2045.

Melihat besarnya ancaman diabetes terhadap kesehatan masyarakat dan beban ekonomi yang ditimbulkannya, diperlukan upaya komprehensif yang tidak hanya berfokus pada pengobatan (kuratif) tetapi terutama pada pencegahan (preventif) dan promosi kesehatan. Program penyuluhan "Mengatasi Diabetes" menjadi sangat penting sebagai langkah awal untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya diabetes, faktor-faktor risiko, pentingnya deteksi dini, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan sejak dini. Penyuluhan ini dirancang untuk memberikan edukasi komprehensif kepada masyarakat tentang definisi diabetes, jenis-jenisnya (tipe 1, tipe 2, dan gestasional), gejala yang harus diwaspadai, komplikasi yang dapat terjadi, pentingnya pemeriksaan gula darah rutin, serta strategi pengelolaan diabetes melalui pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan kepatuhan terhadap pengobatan. Melalui penyuluhan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami bahwa diabetes adalah penyakit yang dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup sehat, dan bagi mereka yang sudah terdiagnosis, penyakit ini dapat dikelola dengan baik untuk mencegah komplikasi fatal. Kegiatan penyuluhan ini merupakan investasi kesehatan yang sangat penting untuk menyelamatkan generasi Indonesia dari ancaman diabetes, mengurangi beban ekonomi kesehatan nasional, dan mewujudkan masyarakat Indonesia yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas menuju Indonesia Emas 2045.

Metode

Dalam kegiatan penyuluhan ini metode yang digunakan adalah metode field visit. Metode ini diterapkan dengan mendatangi lokasi sasaran secara langsung untuk memberikan edukasi, dimana Kunjungan lapangan memungkinkan interaksi dua arah antara penyuluh dan masyarakat, yang memungkinkan materi penyuluhan disampaikan dengan lebih efektif melalui praktik dan demonstrasi langsung. Dan pada kegiatan ini tim menyediakan pemeriksaan kesehatan seperti cek gula darah, asam urat dan tekanan darah gratis. Penyuluhan ini dilakukan dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut :

HASIL

No.	Inisial/Asal	Pertanyaan Evaluasi	Respon Audiens
1.	Ny.N, 40thn, Bonto Bunga	Apakah ibu sudah mengetahui apa saja dampak yang ditimbulkan dari kadar gula yang tinggi diatas nilai normal?	Ny.N mampu menjawab dan memahami dampak apa saja yang ditimbulkan dari kadar gula yang tinggi diatas nilai normal
2.	Tn.S, 45thn, Manjalling	Apakah bapak sudah mengetahui apa saja pencegahan yang dapat dilakukan untuk menangani diabetes?	Tn.s mampu menjawab dan memahami pencegahan yang dapat dilakukan untuk menangani diabetes
No.	Inisial/Asal	Pertanyaan Evaluasi	Respon Audiens
1.	Ny.N, 40thn, Bonto Bunga	Apakah ibu sudah mengetahui apa saja dampak yang ditimbulkan dari bullying?	Ny.N mampu menjawab dan memahami dampak apa saja yang ditimbulkan dari bullying
2.	Tn.S, 45thn, Manjalling	Apakah bapak sudah mengetahui apa saja pencegahan yang dapat dilakukan untuk menangani bullying?	Tn.s mampu menjawab dan memahami pencegahan yang dapat dilakukan untuk menangani bullying
No.	Inisial/Asal	Catatan Kesehatan	Rekomendasi

1.	Ny.H, Manjalling	65thn,	Gula darah abnormal Hasil: 272 mg/dl	Jauhi makanan berlemak dan makanan manis,
----	---------------------	--------	---	---



PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode field visit. Metode ini diterapkan dengan mendatangi lokasi sasaran secara langsung untuk memberikan edukasi di desa bonto bunga kecamatan moncongloe dengan hasil yang tersaji pada tabel.

Mulai dari awal pelaksanaan penerapan komunikasi mahasiswa dilakukan baik pada saat pelaksanaan penyuluhan maupun pada saat roleplay. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 53 orang (bukti terlampir). Acara dibuka resmi oleh sekretaris desa, Penyampaian Materi yang disampaikan oleh salah satu mahasiswa, Sesi diskusi materi dengan audiens tentang diabetes, penyampaian motivasi, evaluasi materi yang disampaikan dan penutup dengan hasil yang tersaji. Kegiatan penyuluhan selanjutnya yaitu kami menyediakan pemeriksaan kesehatan gratis kepada masyarakat yang ingin melakukan pemeriksaan yaitu tes gula darah, kolesterol, asam urat dan tekanan darah, kami mengambil 4 orang sampel masyarakat yang hasil pemeriksaannya abnormal dengan hasil yang tersaji

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengatasi diabetes dan pemeriksaan kesehatan gratis di Desa Bonto Bunga, Kecamatan Moncongloe, Kabupaten Maros telah berhasil dilaksanakan dengan dihadiri 53 peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai bahaya diabetes, faktor penyebab, dampak, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganannya melalui pola hidup sehat. Pemeriksaan kesehatan gratis yang meliputi tes gula darah, kolesterol, asam urat, dan tekanan darah berhasil mendeteksi 4 kasus abnormal yang kemudian diberikan rekomendasi penanganan untuk tindak lanjut. Antusiasme peserta yang tinggi dalam mengikuti penyuluhan dan diskusi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan seperti ini sangat diperlukan dan efektif dalam upaya pencegahan diabetes di tingkat masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada pemerintah daerah kabupaten Maros Khususnya warga Desa Bonto Bunga Kec. Moncongloe yang memfasilitasi seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat Stikes Bhayangkara Makassar serta ucapan terimakasih kepada Ketua Stikes Bhayangkara Makassar dan Ketua LPPM yang telah memberikan ruang dan kesempatan kepada dosen untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat

DAFTAR REFERENSI

- Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan. (2016). *Data Klaim BPJS Kesehatan Tahun 2016*. Jakarta: BPJS Kesehatan.
- Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan. (2018-2022). *Tren Biaya Klaim Peserta Penyandang Diabetes*. Jakarta: BPJS Kesehatan.

- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2019). *Data Anak dengan Diabetes Melitus Tipe 1 di Indonesia 2017-2019*. Jakarta: IDAI.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th Edition*. Brussels: International Diabetes Federation.
- International Diabetes Federation. (2024). *IDF Diabetes Atlas 11th Edition - Southeast Asia Region*. Brussels: International Diabetes Federation.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Infodatin: Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- National Sugar Summit. (2023). *Data Konsumsi Gula Indonesia 2013-2023*. Jakarta: National Sugar Summit.
- Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). (2021). *Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia*. Jakarta: PB PERKENI.
- Soewondo, P., Ferrario, A., & Tahapary, D. L. (2013). Challenges in diabetes management in Indonesia: a literature review. *Globalization and Health*, 9(1), 63.
- Tim Peneliti Universitas Indonesia. (2019). *Analisis Biaya Pengobatan Diabetes Melitus dan Komplikasinya di Indonesia*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Diabetes*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization South-East Asia Region. (2024). *Diabetes in Indonesia: Country Profile 2024*. New Delhi: WHO SEARO.
- UNICEF Indonesia. (2023). *Laporan Kekerasan terhadap Anak di Indonesia*. Jakarta: UNICEF.
- American Psychological Association. (2023). *Effects of Bullying on Mental Health and Well-being*. Washington DC: APA.
- Coloroso, B. (2015). *Penindas, Tertindas, dan Penonton: Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Zakiah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). Dampak Bullying pada Status Kesehatan. *Jurnal Penelitian & PPM*, 5(2), 129-139.