AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 5, No. 5 Juni (2026)
ISSN 2828-6634 (media online)
Hal 246-249

Edukasi Gizi Seimbang Bagi Peserta Prolanis Diabetes Puskesmas Kecamatan Taman Sari Jakarta Barat

Corazon Hanna Dumaria[1*], Ratih Puspitaningtyas Purbaningrum[2], Rosmida M Marbun[3], Miftahul Fauziah[4], Aruni Aruan[5]

[1]Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II, DKI Jakarta, Indonesia
Email: [1*]corazon.hanna1@gmail.com, [2]ratih.puspita@poltekkesjkt2.ac.id, [3]rosmida.marbun@yahoo.com, [4]miftahul.fauziah@poltekkesjkt2.ac.id, [5]aruni.aruan@poltekkesjkt2.ac.id
(* : coressponding author)

Abstrak - Risiko diabetes mellitus tipe 2 meningkat secara linear seiring dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan status obesitas. Namun, masih banyak penderita diabetes usia pralansia yang masih mengonsumsi makanan berisiko tinggi seperti makanan tinggi gula, lemak jenuh, garam, serta makanan olahan dalam pola makan sehari-hari mereka. Hal ini memperburuk kendali gula darah pada penderita diabetes dan meningkatkan risiko komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta prolanis diabetes di wilayah kerja Puskesmas Taman Sari Jakarta Barat mengenai gizi seimbang untuk lansia. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi tanya jawab. Kegiatan ini melibatkan 39 peserta prolanis diabetes. Kegiatan ini menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dari 64% menjadi 82% setelah penyuluhan. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya pengetahuan tentang gizi seimbang bagi lansia. Sehingga, edukasi gizi seimbang ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya memilih makanan yang bergizi dan aman untuk kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi Gizi Seimbang, Diabetes Mellitus, Lansia

Abstract - *The risk of type 2 diabetes mellitus increases linearly with higher Body Mass Index (BMI) and obesity status. However, many pre-elderly individuals with diabetes continue to consume high-risk foods such as those high in sugar, saturated fat, salt, and processed products as part of their daily diet. This worsens blood glucose control in diabetic patients and increases the risk of complications. This study aims to improve the knowledge of diabetes Prolanis participants in the working area of Puskesmas Taman Sari, West Jakarta, regarding balanced nutrition for the elderly. The methods used were lectures and interactive discussions. This activity involved 39 diabetes Prolanis participants. The results showed an increase in knowledge about balanced nutrition from 64% to 82% after the education session. These findings are consistent with previous studies highlighting the importance of knowledge about balanced nutrition among the elderly. Therefore, this balanced nutrition education is expected to enhance awareness and understanding among participants regarding the importance of choosing nutritious and safe foods for better health.*

Keywords: *Balanced Nutrition Education, Diabetes Mellitus, Elderly*

1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi perhatian serius di Indonesia. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi diabetes mellitus pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 10,9%, meningkat dari 6,9% pada tahun 2013. Sementara data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus mencapai 11,7% berdasarkan pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah. Jakarta menjadi provinsi dengan prevalensi diabetes tertinggi (3,9%).

Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan pola hidup masyarakat Indonesia, termasuk kurangnya aktivitas fisik, peningkatan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya kesadaran akan pola makan sehat. Masih banyak ditemukan penderita diabetes usia pralansia yang mengonsumsi makanan berisiko tinggi seperti makanan tinggi gula, lemak jenuh, garam, serta makanan olahan dalam pola makan sehari-hari mereka.[3] Hal ini memperburuk kendali gula darah pada penderita diabetes dan meningkatkan risiko komplikasi.

BPJS Kesehatan mencatat bahwa biaya penanganan penyakit katastropik, termasuk diabetes, merupakan yang tertinggi dalam sistem Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Data BPJS Kesehatan tahun 2022 menunjukkan bahwa pengeluaran untuk penyakit diabetes mencapai lebih dari Rp3,2 triliun, menjadikannya beban ekonomi yang signifikan bagi sistem kesehatan nasional. [4] Sebagai

AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 5, No. 5 Juni (2026)
ISSN 2828-6634 (media online)
Hal 246-249

respons terhadap kondisi tersebut, pemerintah melalui BPJS Kesehatan meluncurkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis seperti diabetes.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi gizi seimbang guna meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta Prolanis Diabetes di Puskesmas Kecamatan Taman Sari dalam mengelola pola makan sehat sehari-hari. Melalui pengabdian masyarakat ini, kegiatan edukasi gizi seimbang diharapkan dapat membantu peserta Prolanis dalam memahami pentingnya pola makan sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga mendukung peran Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan promotif dan preventif yang berorientasi pada kemandirian masyarakat dalam mengelola kesehatannya.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Metode Pelaksanaan

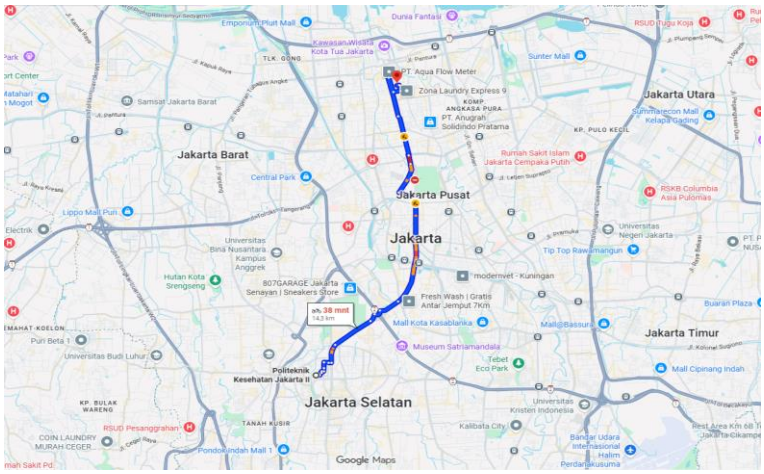
Sasaran pengabdian masyarakat dilakukan kepada peserta prolanis diabetes sejumlah 39 orang dengan minimal umur peserta adalah 40 tahun yang ada di Puskesmas Taqman Sari Jakarta Barat. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab terkait gizi seimbang bagi lansia yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi lansia.

2.2. Tahapan Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan meliputi persiapan, pelaksanaanm dan evaluasi. Persiapan yang akan dilakukan meliputi pembuatan materi, pembuatan kuesioner, dan pengadaan logistik. Pelaksanaan terdiri dari edukasi, *pretest* dan *posttest*, tanya jawab, dan pembagian bahan kontak.

2.3 Tempat Kegiatan

Lokasi kegiatan program kemitraan masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Tamansari Jakarta Barat yang beralamat di Jl. Blustru No. 1, Kelurahan Mangga Besar, Kecamatan Taman Sari, Jakarta Barat 11180. Jarak Puskesmas Taman Sari dengan Poltekkes Kemenkes Jakarta II yaitu 14 km.



Gambar 1. Gambaran Umum Puskesmas Taman Sari Jakarta Barat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilakukan di Puskesmas Taman Sari Jakarta Barat dengan melibatkan peserta prolanis diabetes yang berjumlah 39 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu metode ceramah dan diskusi tanya jawab terkait gizi seimbang untuk lansia yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan bagi lansia.

AMMA : Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 5, No. 5 Juni (2026)
ISSN 2828-6634 (media online)
Hal 246-249

a. Karakteristik Peserta

Edukasi gizi seimbang bagi peserta prolanis diabetes dilakukan pada Jum'at, 10 Oktober 2025. Jumlah peserta yang hadir adalah 39 orang yang merupakan peserta prolanis Puskesmas Tamansari Jakarta Barat. Terdiri dari 12 laki – laki dan 27 perempuan.

b. Pengetahuan

Tabel 1. Pengetahuan Peserta Prolanis Diabetes Puskesmas Tamansari Jakarta Barat Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan			Sesudah Penyuluhan		
	n	%	Mean	n	%	Mean
Sangat Baik	25	64	85	32	82	92
Baik	7	18		3	8	
Cukup	4	10		2	3	
Kurang	3	8		1	3	
Total	39	100		39	100	

Berdasarkan tabel 1, pengetahuan peserta prolanis tentang gizi seimbang mengalami peningkatan yaitu sebagian besar termasuk ke dalam kategori pengetahuan yang sangat baik yaitu sebanyak 25 peserta (64%) setelah diberikan penyuluhan. Berkurangnya jumlah peserta yang termasuk ke dalam kategori kurang yaitu dari 8% menjadi 3%. Hal ini sejalan dengan penelitian Septiani, dkk (2019) yaitu terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang edukasi gizi sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan, dimana sebelum dilakukan penyuluhan yaitu sebanyak 34,5% menjadi 74,1% setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini membuktikan bahwa edukasi gizi memiliki pengaruh yang signifikan karena pengetahuan tentang gizi seimbang bagi lansia sangat berpengaruh dalam memilih dan mengatur makanan.

Berdasarkan penelitian Nyoman Agus, dkk (2024) penyuluhan gizi seimbang telah terbukti memberikan dampak positif bagi kesehatan lansia, termasuk peningkatan status gizi dan penurunan risiko penyakit degeneratif. Intervensi yang tepat dapat meningkatkan kesadaran bagi lansia. Selain itu, yang mendapatkan penyuluhan gizi cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih baik dan risiko malnutrisi yang rendah.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Gizi Seimbang untuk Lansia

4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi yang telah dilakukan dengan pendekatan media visual dan peran aktif dari peserta prolanis terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan persentase peserta dengan kategori pengetahuan ”Sangat Baik” dari 64% menjadi 82% . Rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 85 (pre-test) menjadi 92 (post-test). Secara keseluruhan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta prolanis tentang gizi seimbang bagi lansia. Diharapkan agar intervensi yang dilakukan dapat diterapkan secara berkelanjutan supaya penyebaran informasi ini dapat tertanam dan dapat diterapkan lansia di dalam kehidupan sehari – hari.

REFERENCES

Kemenkes RI. Riskesdas [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta; 2018. 198 p. Available from: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

BKPK Kemenkes RI. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka. 2023.

Andarwulan N, Madanijah S, Briawan D, Anwar K, Bararah A, Saraswati, et al. Food Consumption Pattern and the Intake of Sugar, Salt, and Fat in the South Jakarta City—Indonesia. Nutrients [Internet]. 2021 Apr 14;13(4):1289. Available from: https://www.mdpi.com/2072-6643/13/4/1289

BPJS Kesehatan. Laporan Tahunan BPJS Kesehatan. 2022;

Olsson K, Ramne S, González-Padilla E, Ericson U, Sonestedt E. Associations of carbohydrates and carbohydrate-rich foods with incidence of type 2 diabetes. Br J Nutr [Internet]. 2021 Oct 14;126(7):1065–75. Available from: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0007114520005140/type/journal_article

Klein S, Gastaldelli A, Yki-Järvinen H, Scherer PE. Why does obesity cause diabetes? Cell Metab. 2022;34(1):11–20.

Kisnawaty SW, Sofyan A, Mustikaningrum F. Penyuluhan tentang Pengaturan Diet Penderita Diabetes Melitus pada Kelompok Prolanis di Puskesmas Ngemplak 1. J Abdi Masy Indones. 2023;3(6):1727–34.

Alotaibi MN, saeed Almutairi A, Alkhayal FA, Alqahtani SM, nasser Alshehri F, Kofi M. The impact of patient support and health education on diabetes management and glycemic control. J Med Life. 2024;17(10):908.

Puskesmas Taman Sari. Puskesmas Kecamatan Taman Sari. Tentang Kami.

Setiawan NA, Novalianti P, Adelia S. Penyuluhan gizi seimbang untuk mencegah malnutrisi pada lansia. *Buletin Nasional Pengabdian Masyarakat Indonesia (BNPMI)*. 2024;1(3):74–80. Available from: https://ejournal.sciencecentergroup.com/index.php/BNPMI

Nyoman Agus S, dkk. Edukasi tentang pengendalian diabetes mellitus pada peserta Prolanis di Kota Ternate. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana Mengabdi Untuk Negeri*. 2022 Jul;5(1):208–213.