



Edukasi Preventif Diabetes Melitus : Perubahan Gaya Hidup Dan Pemanfaatan Terapi Herbal Di Kabupaten Banyumas

Rani Prabandari^{1*}, Theophani Bagas Pradana², Sistia Asfa Fiqrotinnisa³, Sevryandi Ega Noer Rachmat Syah⁴, Puput Ma'rifah⁵, Sarjito Hidayat⁶

Prodi Studi Profesi Apoteker, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa
raniprabandari@uhb.ac.id*

Artikel History:

Received: 12 Januari 2026 / Received in revised form: 10 Februari 2026 / Accepted: 19 Februari 2026

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a major health challenge globally and in Indonesia, where 2021 data reported 19.4 million cases and 236,711 deaths. In Banyumas Regency, cases reached 22,836 by 2024, notably in East Purwokerto and Sokaraja. This community service initiative aimed to enhance public knowledge of diabetes prevention and management through health promotion. Conducted by pharmacist professional students from Universitas Harapan Bangsa in Kranji and Kalikidang Villages, the program followed a three-stage methodology: preparation involving problem analysis, implementation using PowerPoint and discussions, and evaluation. Educational materials covered diabetes types, risk factors, lifestyle modifications, and the use of herbal drinks as low-side-effect alternative treatments. Results indicated successful implementation and high community enthusiasm. Most participants were unemployed women over 30, identified as a high-risk group due to insufficient physical activity. The evaluation emphasized that using simple language and mastering herbal medicine topics are crucial for meeting practical community needs. In conclusion, health promotion effectively increases public understanding as a vital preventive measure to reduce diabetes prevalence in Purwokerto. This activity demonstrates that structured educational intervention, when tailored to local demographics and practical interests like herbal remedies, can significantly strengthen community-based efforts in managing chronic metabolic diseases and improving overall public health outcomes.

Keywords: *Diabetes Mellitus, Health Promotion, Herbal Drinks, Knowledge, Banyumas.*

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia, dengan jumlah penderita mencapai 19,4 juta jiwa pada 2021. Di Kabupaten Banyumas, tercatat 22.836 pasien pada tahun 2024, dengan kontribusi signifikan dari wilayah Purwokerto Timur dan Sokaraja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengelolaan diabetes melalui promosi kesehatan. Program dilaksanakan oleh mahasiswa profesi apoteker Universitas Harapan Bangsa di Kelurahan Kranji dan Kalikidang melalui tiga tahapan: persiapan (analisis masalah), pelaksanaan (edukasi visual dan diskusi), serta evaluasi. Materi edukasi mencakup jenis diabetes, faktor risiko, gaya hidup, dan penggunaan minuman herbal sebagai alternatif pengobatan minim efek samping. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta yang mayoritas merupakan perempuan tidak bekerja di atas usia 30 tahun, kelompok yang berisiko tinggi akibat kurangnya aktivitas fisik. Evaluasi

*Rani Prabandari.

Email: raniprabandari@uhb.ac.id

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



menekankan pentingnya penggunaan bahasa sederhana dan penguasaan materi herbal untuk memenuhi kebutuhan praktis warga. Kesimpulannya, promosi kesehatan secara efektif meningkatkan pemahaman masyarakat sebagai langkah preventif untuk menekan angka penderita diabetes melitus di wilayah Purwokerto. Upaya ini membuktikan bahwa edukasi yang terstruktur dan adaptif terhadap kebutuhan lokal sangat krusial dalam pengendalian penyakit metabolik kronis.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Promosi Kesehatan, Minuman Herbal, Pengetahuan, Banyumas

1. PENDAHULUAN

Diabetes merupakan penyakit paling besar di dunia maupun di Indonesia. Pernyataan ini diperkuat dengan data pada tahun 2021 dengan 537 juta orang di dunia mengidap penyakit diabetes militus (International Diabetes Federation, 2021). Data di Indonesia menunjukkan dari usia 20-79 terdapat 19.465.100 penderita diabetes militus atau sekitar 10,6% dari masyarakat Indonesia dengan angka kematian akibat diabetes militus 236.711 (International Diabetes Federation, 2021). Pada tahun 2024 data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas menyatakan jumlah masyarakat yang terkena penyakit diabetes 22.836 pasien. Pada Kecamatan Purwokerto Timur dan Sokaraja penderita yaitu 663 pasien pada Kecamatan Purwokerto Timur dan 959 pada Kecamatan Sokaraja (Rahmadianty dkk., 2025). Diabetes militus memiliki tingkat kematian yang tinggi karena mampu menyerang seluruh tubuh manusia melalui kulit hingga jantung dan menyebabkan komplikasi (Petersmann dkk., 2018). Pencegahan perlu dilakukan pada penderita diabetes militus semakin meningkat. Pencegahan awal yang perlu dilakukan dengan pemberian edukasi kepada masyarakat melalui promosi kesehatan (Urfiyya & Rissa, 2022).

Pencegahan diabetes militus dengan promosi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya diabetes militus, hal ini dikarenakan kurangnya edukasi bahaya diabetes militus pada masyarakat di Indonesia (Iswahyuni dkk., 2024). Pemberian edukasi melalui promosi kesehatan secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan. Pernyataan ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi tentang diabetes melitus, tingkat pengetahuan masyarakat hanya sebesar 67,83%, Namun setelah diberikan promosi kesehatan, tingkat pengetahuan tersebut meningkat menjadi 90,43% (Saryanti & Nugraheni, 2019). Pemberian promosi kesehatan yang baik bagi masyarakat adalah pemberian informasi yang praktis, edukatif, responsif, dan mudah diterima dengan bahasa masyarakat sekitar (Suprpto dkk., 2024).

Pemberian edukasi kepada masyarakat tidak hanya mencakup gaya hidup sehat, tetapi juga mengenai konsumsi minuman herbal yang dapat membantu mengurangi risiko penyakit diabetes. Edukasi tentang minuman herbal cukup diminati oleh masyarakat, karena obat herbal sering digunakan di Indonesia akibat efek sampingnya yang relatif rendah (Fikayuniar, 2021; Silalahi, 2020). Edukasi mengenai penggunaan minuman herbal sebagai upaya untuk mengurangi penyakit diabetes sangat mudah diterima oleh masyarakat, karena bahan-bahannya mudah ditemukan di Indonesia dan telah digunakan secara turun-temurun (Kesarwani & Gupta, 2013; Pradana dkk., 2023).

Berdasarkan data dari Pemerintah Kabupaten Banyumas yang menunjukkan tingginya angka penderita diabetes melitus, diperlukan pemberian edukasi mengenai perubahan gaya hidup dan pemanfaatan minuman herbal yang dapat membantu menurunkan jumlah penderita diabetes melitus. Penyuluhan dilakukan di dua kelurahan, yaitu Kelurahan Kranji dan Kelurahan Kalikidang. Promosi kesehatan disampaikan melalui pemaparan materi menggunakan media PowerPoint untuk meningkatkan pemahaman masyarakat melalui tampilan visual.

Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penyakit diabetes melitus, termasuk faktor risiko, bahaya, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan sejak dini. Edukasi yang diberikan tidak hanya menekankan pentingnya perubahan gaya hidup sehat, tetapi juga pemanfaatan minuman herbal sebagai upaya pendukung dalam pencegahan dan pengendalian diabetes melitus. Melalui penyampaian materi secara sistematis dan

menarik menggunakan media PowerPoint, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat secara lebih optimal.

Manfaat dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan diabetes melitus, mendorong perubahan perilaku ke arah hidup sehat, serta meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko dan komplikasi penyakit tersebut. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung upaya pemerintah daerah dalam menurunkan angka kejadian diabetes melitus di Kabupaten Banyumas. Harapannya, masyarakat Kelurahan Kranji dan Kelurahan Kalikidang mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam menjaga pola makan, aktivitas fisik, maupun pemanfaatan minuman herbal secara bijak, sehingga terbentuk masyarakat yang lebih mandiri, sadar kesehatan, dan aktif dalam pencegahan diabetes melitus secara berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan promosi kesehatan dilaksanakan di dua lokasi, yaitu Kelurahan Kranji dan Kelurahan Kalikidang. Sasaran kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga. Pemateri yang menyampaikan adalah Mahasiswa Profesi Apoteker Universitas Harapan Bangsa dengan dilakukan melalui beberapa tahapan yang dimaksud.

1.1. TAHAPAN PERSIAPAN

Tahap persiapan merupakan langkah awal dalam proses penyuluhan promosi kesehatan mengenai diabetes melitus. Tahap ini mencakup analisis penyakit yang berada di masyarakat, lalu pembuatan materi, pengkajian materi, serta diskusi dengan dosen pembimbing dan preceptor.

1.2. TAHAPAN PELAKSANAAN

Tahapan pelaksanaan adalah tahapan penyampaian kepada masyarakat. Pelaksanaan yang dilakukan meliputi penyampaian kepada masyarakat dan diskusi tanya jawab.

1.3. TAHAPAN EVALUASI

Tahap evaluasi merupakan tahap untuk menilai proses penyampaian materi. Pada tahap ini, dosen pembimbing dan preceptor melakukan evaluasi terhadap materi yang disampaikan oleh pemateri. Evaluasi juga dilakukan terhadap peserta dengan mengamati tingkat antusiasme serta peningkatan pengetahuan yang diperoleh selama kegiatan berlangsung.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa promosi kesehatan tentang pencegahan diabetes melitus melalui perubahan gaya hidup dan pemanfaatan minuman herbal telah dilaksanakan di Kelurahan Kranji dan Kelurahan Kalikidang, Kabupaten Banyumas. Kegiatan ini merupakan bagian dari implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap risiko dan pencegahan diabetes melitus, khususnya pada kelompok berisiko tinggi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh mahasiswa Program Pendidikan Profesi Apoteker Universitas Harapan Bangsa dengan pendampingan dosen pembimbing dan preceptor PKPA dari puskesmas setempat.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan sebanyak 92 orang, yang terdiri dari 62 peserta di Kelurahan Kranji dan 30 peserta di Kelurahan Kalikidang. Karakteristik peserta menunjukkan bahwa sebagian besar merupakan perempuan berusia di atas 30 tahun dan berstatus sebagai ibu rumah tangga. Kondisi ini sejalan dengan sasaran kegiatan, mengingat kelompok perempuan usia dewasa dengan aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami diabetes melitus tipe 2. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup sedentari pada ibu rumah tangga berkontribusi terhadap peningkatan kadar glukosa darah dan kejadian diabetes melitus (Fitriyani dkk., 2023). Jadwal dan jumlah peserta yang hadir ditampilkan pada Tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Jadwal dan Jumlah Peserta Hadir

No.	Tanggal	Keterangan	Jumlah Peserta
1	28 April 2025	Penyampaian Materi di Kelurahan Kranji	62 orang
2	23 April 2025	Penyampaian Materi di Kelurahan Kalikadang	30 Orang

Pada tahap persiapan, dilakukan pengkajian kebutuhan masyarakat terkait pemahaman tentang diabetes melitus dan alternatif pengobatan herbal. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami secara menyeluruh penyebab diabetes melitus, faktor risiko, serta peran terapi pendukung seperti minuman herbal dalam membantu pengendalian kadar gula darah. Temuan ini menunjukkan masih rendahnya literasi kesehatan masyarakat terkait diabetes melitus, sehingga diperlukan intervensi edukatif yang terstruktur dan mudah dipahami. Karakteristik peserta dalam 2 kegiatan ini dapat dilihat pada Tabel 2

Materi promosi kesehatan yang disampaikan mencakup konsep dasar diabetes melitus, klasifikasi diabetes, faktor risiko, serta upaya pencegahan melalui perubahan gaya hidup sehat. Secara ilmiah, diabetes melitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Diabetes tipe 1 disebabkan oleh proses autoimun yang merusak sel beta pankreas sehingga menyebabkan defisiensi insulin absolut, sedangkan diabetes tipe 2 terjadi akibat kombinasi resistensi insulin dan penurunan fungsi pankreas secara bertahap (ElSayed dkk., 2024; Rahmawati, 2024). Pemahaman terhadap mekanisme penyakit ini penting agar masyarakat mampu memahami urgensi pencegahan dan pengendalian diabetes sejak dini.

Selain perubahan gaya hidup, materi promosi kesehatan juga menekankan pemanfaatan minuman herbal sebagai terapi pendukung dalam pencegahan diabetes melitus (Hakim dkk., 2022). Edukasi ini mendapat perhatian besar dari peserta, mengingat penggunaan obat herbal telah lama dikenal dan diterima secara budaya oleh masyarakat Indonesia. Penggunaan minuman herbal dinilai lebih aman karena relatif memiliki efek samping yang rendah serta bahan bakunya mudah diperoleh (Fikayuniar, 2021; Pradana dkk., 2023). Namun demikian, pada kegiatan ini juga ditekankan bahwa minuman herbal bukan pengganti terapi medis, melainkan sebagai pendukung yang harus digunakan secara bijak.

Tabel 2. Karakteristik Peserta

No	Karakteristik	Kategori	Jumlah	%
1	Usia	20 - 30 Tahun	16	17,39
		30 - 40 Tahun	44	47,82
		>40 Tahun	32	34,78
		Jumlah	92	100
2	Jenis Kelamin	Laki-Laki	9	9,78
		Perempuan	83	90,22
		Jumlah	92	100
3	Pekerjaan	Pegawai Swasta	11	11,96
		Pegawai Negeri	9	9,78
		Ibu Rumah		
		Tangga / Tidak	72	78,26
		Bekerja		
		Jumlah	92	100

Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara interaktif dengan metode presentasi menggunakan media PowerPoint yang dikombinasikan dengan diskusi dan tanya jawab. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, terutama terkait pola makan, aktivitas fisik, serta jenis minuman herbal yang aman digunakan oleh penderita diabetes. Hal ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan dengan pendekatan visual dan komunikasi dua arah mampu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa promosi kesehatan yang disampaikan secara praktis, komunikatif, dan sesuai dengan konteks masyarakat akan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan (Suprpto dkk., 2024).



Gambar 1. Penyampaian Promkes di Kelurahan Kranji



Gambar 2. Penyampaian Promkes di Kelurahan Kalikandang

Tahap evaluasi dilakukan oleh dosen pembimbing dan preceptor PKPA dengan menilai cara penyampaian materi, penguasaan materi oleh pemateri, serta respon peserta selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penggunaan bahasa sederhana dan pendekatan

komunikatif sangat membantu dalam meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu, sesi tanya jawab dinilai sebagai bagian paling efektif dalam kegiatan promosi kesehatan, khususnya dalam membahas pengobatan alternatif dan herbal. Evaluasi ini menjadi masukan penting untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang agar promosi kesehatan dapat dilakukan secara lebih optimal.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa promosi kesehatan mengenai diabetes melitus yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik masyarakat mampu meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta terhadap pentingnya pencegahan diabetes melitus. Kegiatan ini juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat memiliki peran strategis dalam menekan angka kejadian diabetes melitus, khususnya di wilayah dengan prevalensi tinggi seperti Kabupaten Banyumas.

SIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan mengenai pencegahan diabetes melitus melalui perubahan gaya hidup dan pemanfaatan minuman herbal yang dilaksanakan di Kelurahan Kranji dan Kelurahan Kalikidang, Kabupaten Banyumas, berjalan dengan baik dan mendapatkan respon yang positif dari masyarakat. Kegiatan ini berhasil menjangkau kelompok sasaran utama, yaitu perempuan berusia di atas 30 tahun yang sebagian besar berstatus sebagai ibu rumah tangga dan memiliki risiko tinggi terhadap diabetes melitus. Pelaksanaan promosi kesehatan dengan metode penyampaian materi secara visual dan interaktif mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai diabetes melitus, faktor risiko, upaya pencegahan, serta peran minuman herbal sebagai terapi pendukung. Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi salah satu upaya preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan diabetes melitus sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- ElSayed, N. A., Aleppo, G., Bannuru, R. R., Bruemmer, D., Collins, B. S., Ekhlaspour, L., Gaglia, J. L., Hilliard, M. E., Johnson, E. L., & Khunti, K. (2024). 2. Diagnosis and classification of diabetes: Standards of care in diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47.
- Fikayuniar, L. (2021). IDENTIFIKASI KANDUNGAN PREDNISON PADA JAMU REMATIK DAN PEGAL LINU DI KARAWANG BARAT. *Jurnal Buana Farma*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:238048342>
- Fitriyani, N. E., Dewi, I. R., & Nawangsari, M. (2023). Tingkat Kepatuhan Penggunaan Obat pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Program Rujuk Balik Apotek Kimia Farma 437 di Kota Purwokerto. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 2(2), 8–15.
- Hakim, A., Ismunandar, H., & Wahyuni, A. (2022). Manajemen Diabetes Melitus : An Update. Dalam Putu Ristyaning Ayu Sangging|Manajemen Diabetes Melitus : An Update Medula | (Vol. 12).
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas, Diabetes around the world 2021 10th Edition*. International Diabetes Federation, 10.
- Iswahyuni, S., Adji, R. K., Candra, C. F., Puspita, D. A., & Romdoni, S. L. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Upaya Pencegahan Diabetes Melitus Pada Kelompok Remaja Melalui Screening Gula Darah Edukasi Tentang Diabetes Melitus Dan Senam Diabetes Di Smk Batik 2 Surakarta. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 3(03), 32–42.
- Kesarwani, K., & Gupta, R. (2013). Bioavailability enhancers of herbal origin: An overview. *Asian Pacific journal of tropical biomedicine*, 3(4), 253–266.
- Petersmann, A., Nauck, M., Müller-Wieland, D., Kerner, W., Müller, U. A., Landgraf, R., Freckmann, G., & Heinemann, L. (2018). Definition, classification and diagnostics of diabetes mellitus. *Journal of Laboratory Medicine*, 42(3), 73–79. <https://doi.org/10.1515/labmed-2018-0016>
- Pradana, T. B., Nugroho, A. E., & Martien, R. (2023). Systematic Review: Nanopartikel dari Bahan Obat Tradisional Indonesia. *Majalah Farmaseutik*, 19(4), 624–631.
- Rahmadianty, S., Julianto, E., & Puspasari, F. D. (2025). Gambaran Senam Kaki Diabetes Melitus Terhadap Peningkatan Sensitivitas Kaki Pada Ny. H Dengan Diabetes Melitus Di Desa Kalisogra Wetan Kecamatan Kalibagor Kabupaten Banyumas. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(1), 822–829.

- Rahmawati, D. (2024). Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus dan Hipertensi dalam Program Penyakit Kronis (Prolanis) di Indonesia: Narative Review. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 10(1), 116–122.
- Saryanti, D., & Nugraheni, D. (2019). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit diabetes melitus. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 3(1), 111–116.
- Silalahi, M. (2020). Sambiroto (*Andrographis paniculata*) dan Bioaktivitasnya. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(1), 76–84. <https://doi.org/10.30743/best.v3i1.2448>
- Suprpto, S., Iqbal, C., & Nur, Q. M. (2024). Optimization of public health through counseling on diabetes mellitus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Edukasi Indonesia*, 1(1), 1–8.
- Urfiyya, Q. A., & Rissa, M. M. (2022). PENYULUHAN PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI RT 05 DUSUN SAMPANGAN WIROKERTEN BANGUNTAPAN BANTUL. *Jurnal Abdi Masyarakat Erau*, 1(2), 130–139.