

Workshop dan Edukasi Pencegahan Komplikasi Diabetes dan Penyakit Ginjal dengan Gaya Hidup Sehat dan Pemanfaatan Obat Herbal Tradisional

Ovikariani^{1a*}, Taufiq Ramadhan¹, Nirina Widya Lestari¹, Alesia Wahyu Khairani¹, Isnaini Kurnia Putri¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Jawa Tengah, Indonesia

^a ovikariani@stikesnas.ac.id*

* corresponding author

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 10 Januari 2026 Tanggal revisi: 13 Januari 2026 Diterima: 15 Januari 2026 Diterbitkan: 16 Januari 2026	Penyakit diabetes melitus (DM) merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang dapat menimbulkan komplikasi serius, termasuk kerusakan ginjal hingga gagal ginjal kronis. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hubungan DM dengan penyakit ginjal serta penerapan gaya hidup sehat menjadi faktor penghambat dalam upaya pencegahan komplikasi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di Kelurahan Gedangan, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai pencegahan komplikasi diabetes dan penyakit ginjal melalui gaya hidup sehat serta pemanfaatan obat herbal tradisional. Metode kegiatan meliputi penyuluhan edukatif, simulasi diet sehat, pemeriksaan kesehatan (cek gula darah), serta workshop praktik pemanfaatan tanaman herbal, salah satunya daun landep (<i>Barleria prionitis</i> L.). Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest serta kuesioner kepuasan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata skor pretest 7,58 meningkat menjadi 8,45 pada posttest, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik (p-value 0,000). Indeks kepuasan peserta juga berada pada kategori "Sangat Memuaskan" dengan nilai 4,997 dari skala 5. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat terkait pencegahan komplikasi diabetes dan penyakit ginjal, serta memberikan keterampilan praktis dalam pemanfaatan obat herbal. Ke depan, program ini berpotensi berkelanjutan melalui pendampingan kader kesehatan dan pengembangan modul edukasi, sehingga dapat menjadi model intervensi serupa di wilayah lain.
kata kunci: Diabetes Melitus Penyakit Ginjal Gaya Hidup Sehat Obat Herbal	

Copyright (c) 2022 Community Development and Reinforcement Journal

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

PENDAHULUAN

Penyakit diabetes melitus dan gangguan ginjal merupakan masalah kesehatan masyarakat yang saling berkaitan. Diabetes yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan ginjal progresif hingga gagal ginjal kronis¹. Sayangnya, masih banyak masyarakat yang belum memahami hubungan antara kedua penyakit ini dan bagaimana cara mencegahnya. Selain itu, penggunaan tanaman obat sebagai terapi komplementer telah menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia. Salah satu tanaman yang berpotensi adalah daun landep (*Barleria prionitis*), yang diketahui memiliki efek diuretik, antiinflamasi, dan penurun gula darah². Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengelolaan diabetes yang terintegrasi dengan pendekatan gaya hidup sehat dan pemanfaatan tanaman obat tradisional secara aman dan rasional. Penyakit Diabetes Mellitus yang ada pada Desa Gedangan, Grogol, Sukoharjo menjadi penyakit yang perlu diperhatikan atau dilakukan pencegahan. Berdasarkan data Kesehatan di Desa Gedangan penyakit Diabetes Mellitus menjadi salah satu penyakit yang menjadi perhatian, sekitar 30 orang warga Desa Gedangan menderita penyakit Diabetes Mellitus. Untuk itu perlu dilakukan pemantauan mengenai kadar gula darah agar tidak terjadi komplikasi. Penyakit Diabetes Mellitus mengakibatkan komplikasi kronis maupun akut apabila tidak segera ditangani dengan baik dan benar³. Sebagian besar penyandang Diabetes Mellitus memiliki riwayat pola makan tidak sehat dan aktivitas ringan. Kurangnya

aktivitas fisik membuat sistem sekresi tubuh berjalan lambat dan mengakibatkan penumpukan lemak yang mana seiring berjalannya waktu akan menimbulkan berat badan berlebih kemudian mengarah pada terjadinya Diabetes Mellitus⁴. Gaya hidup memberikan pengaruh signifikan terhadap terjadinya penyakit Data dari International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan bahwa 1 dari 12 orang di dunia menderita penyakit DM, dan rata-rata penderita DM tidak mengetahui bahwa dirinya menderita DM, penderita baru mengetahui kondisinya ketika penyakit sudah berjalan lama dengan komplikasi yang sangat jelas terlihat⁵. Kegiatan Program Pengabdian Masyarakat yang bertemakan Pencegahan Komplikasi Diabetes Dan Penyakit Ginjal Dengan Gaya Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Obat Herbal Tradisional Di Kelurahan Gedangan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan Memberikan edukasi tentang hubungan antara diabetes dan penyakit ginjal, Mengenalkan tanaman obat tradisional seperti daun landep sebagai terapi pendamping, Memberikan keterampilan praktis dalam mengolah dan menggunakan obat herbal secara aman. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat Desa Gedangan.

MASALAH

Masyarakat di Desa gedangan belum mendapatkan edukasi tentang Pencegahan Komplikasi Diabetes Dan Penyakit Ginjal Dengan Gaya Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Obat Herbal Tradisional. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan adanya workshop dan edukasi di Kelurahan gedangan dengan metode yang sederhana dan mudah diterapkan. Program yang akan dilaksanakan mencakup penyuluhan edukatif mengenai Diabetes dan komplikasinya terhadap ginjal dan Gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi, Pengenalan Tanaman Obat Tradisional, Workshop Praktik Herbal, serta Simulasi Diet dan Pemeriksaan Sederhana. Kegiatan ini ditujukan bagi Warga masyarakat usia dewasa dan lanjut usia, Kader kesehatan dan Pasien dengan risiko diabetes atau penyakit ginjal di desa gedangan. Tujuan edukasi stunting yaitu untuk meningkatkan pemahaman masyarakat desa gedangan mengenai meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengelolaan diabetes yang terintegrasi dengan pendekatan gaya hidup sehat dan pemanfaatan tanaman obat tradisional secara aman dan rasional.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini menggunakan pendekatan edukasi. Penyuluhan ini dilakukan secara luring. Penyuluhan dilakukan dengan metode sosialisasi, diskusi tanya jawab, Materi penyuluhan terdiri dari beberapa sub materi meliputi penyuluhan dan pemberian brosur digunakan untuk membantu peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Kemudian demonstrasi dan akhir setelah diberikan materi dilakukan tanya jawab dan test (pretest dan posttest) untuk mengetahui ada tidaknya kenaikan pengetahuan dari peserta terkait materi edukasi. Selain edukasi tentang diabetes mellitus peserta kegiatan juga diberikan simulasi diet sehingga Peserta bisa memahami pentingnya pengaturan pola makan dalam mengendalikan kadar gula darah, Melatih pasien dalam memilih makanan yang sesuai dengan prinsip 3J (jumlah, jenis, jadwal) dan dilaksanakan workshop Pengenalan Tanaman Obat Tradisional dan Cara membuat serbuk, rebusan, atau kapsul daun landep serta Panduan konsumsi dan penyimpanan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Di Kelurahan Gedangan Kecamatan, Grogol Kabupaten Sukoharjo. Sasaran kegiatan adalah Warga masyarakat usia dewasa dan lanjut usia, Kader kesehatan desa, Pasien dengan risiko diabetes atau penyakit ginjal.

HASIL DAN DISKUSI



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian (Pemateri : Apt. Ovikariani, M.Farm)

Foto kegiatan menunjukkan suasana penyuluhan yang dibawa oleh apt. Ovikariani, M.Farm selaku narasumber pada Workshop Edukasi dengan topik “Tanaman Herbal untuk Diabetes dan Simulasi Diet Sehat”. Pada sesi ini, narasumber menyampaikan materi secara interaktif kepada peserta yang terdiri dari warga Kelurahan Gedangan, kader kesehatan, serta ibu-ibu PKK. Materi yang diberikan mencakup pengenalan berbagai tanaman herbal yang memiliki potensi membantu mengontrol kadar gula darah, seperti daun dandang gendis dan tanaman herbal lainnya untuk diabetes, disertai penjelasan tentang cara pengolahan dan dosis yang aman. Selain itu, dilakukan simulasi penyusunan menu diet sehat untuk penderita diabetes, yang menekankan pengaturan proporsi karbohidrat, protein, lemak, serta pemilihan bahan makanan yang rendah indeks glikemik.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh peserta di kehidupan sehari-hari. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, serta partisipasi aktif dalam simulasi penyusunan menu diet. Sesi ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat, sehingga risiko komplikasi diabetes dan penyakit ginjal dapat ditekan



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian (Pemateri : apt. Taufiq Ramadhan, M.Clin.,Pharm)

Penyuluhan yang disampaikan oleh Apt. Taufiq Ramadhan, M.Clin., Pharm membahas secara komprehensif mengenai penyakit Diabetes Melitus (DM), potensi komplikasinya, serta hubungan erat antara diabetes dan kerusakan ginjal. Materi disusun secara sistematis sehingga mudah dipahami oleh peserta, mulai dari pengenalan penyakit, faktor risiko, pencegahan, hingga manajemen terapi. Pada awal sesi, pemateri menjelaskan definisi dan klasifikasi Diabetes Melitus, mekanisme terjadinya peningkatan kadar gula darah, serta faktor-faktor penyebabnya seperti gaya hidup tidak sehat, pola makan tinggi gula, dan kurang aktivitas fisik. Pemateri menekankan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan kadar gula darah secara rutin, khususnya bagi kelompok berisiko tinggi. Pembahasan kemudian diarahkan pada komplikasi diabetes, baik komplikasi akut seperti hipoglikemia dan ketoasidosis diabetik, maupun komplikasi kronis yang melibatkan berbagai organ, antara lain retinopati diabetik (mata), neuropati perifer (saraf), penyakit jantung, dan nefropati diabetik (ginjal). Pemateri menjelaskan bahwa ginjal merupakan salah satu organ yang sangat rentan mengalami kerusakan akibat kadar gula darah yang tinggi secara terus-menerus, yang dapat berujung pada gagal ginjal kronik. Bagian penting dari materi adalah penjelasan tentang hubungan diabetes dan kesehatan ginjal, termasuk mekanisme terjadinya nefropati diabetik, tanda-tanda awal kerusakan ginjal (seperti proteinuria), serta pentingnya pemeriksaan fungsi ginjal secara berkala. Pemateri juga memberikan edukasi tentang pengendalian gula darah, pengaturan tekanan darah, pemilihan obat yang aman untuk ginjal, dan penerapan diet rendah garam serta rendah protein sesuai rekomendasi medis. Selama sesi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya, sehingga diskusi berlangsung aktif. Pertanyaan banyak berfokus pada pencegahan kerusakan ginjal bagi penderita diabetes dan pemilihan terapi yang tepat. Pemateri memberikan jawaban yang jelas dan praktis, disertai contoh kasus yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Dari kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai bahaya diabetes, risiko komplikasi jangka panjang, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ginjal. Penyuluhan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat, melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, dan mematuhi pengobatan yang telah diresepkan oleh tenaga Kesehatan.

Luaran dalam kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan peserta yang dilihat dari hasil pengisian pre dan post test yang dianalisis menggunakan t-test. Berdasarkan hasil analisis, rata-rata nilai pretest peserta workshop adalah 7,58, sedangkan rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 8,45. Terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 0,88 poin setelah peserta mengikuti kegiatan edukasi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan, meliputi pencegahan komplikasi diabetes, pencegahan penyakit ginjal melalui gaya hidup sehat, serta pemanfaatan obat herbal tradisional, berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Kegiatan penyuluhan yang interaktif, penggunaan media visual, dan adanya sesi tanya jawab berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik.

Meski demikian, beberapa peserta masih menunjukkan peningkatan nilai yang tidak terlalu signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor seperti latar belakang pendidikan, tingkat pemahaman awal, atau keterbatasan waktu penyampaian materi. Untuk mengoptimalkan hasil di kegiatan serupa, disarankan adanya:

1. Sesi pendampingan lanjutan atau refreshment training.
2. Materi pendukung dalam bentuk modul atau video edukasi yang dapat diakses peserta setelah kegiatan.
3. Evaluasi tidak hanya pada aspek pengetahuan, tetapi juga perubahan perilaku dalam jangka waktu tertentu.

Secara keseluruhan, hasil posttest yang lebih tinggi dibanding pretest mengindikasikan bahwa workshop ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta dan dapat menjadi model intervensi edukasi kesehatan yang berkelanjutan di masyarakat.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan *paired t-test*, diperoleh nilai *p-value* sebesar **0,000** ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna

secara statistik antara nilai pretest dan posttest peserta workshop. Dengan kata lain, kegiatan edukasi yang dilakukan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait pencegahan komplikasi diabetes dan penyakit ginjal melalui gaya hidup sehat serta pemanfaatan obat herbal tradisional.

Peningkatan rata-rata nilai dari 7,58 pada pretest menjadi 8,45 pada posttest, yang diiringi hasil uji statistik signifikan, mengindikasikan bahwa materi dan metode penyampaian yang digunakan efektif. Faktor-faktor yang mendukung efektivitas tersebut antara lain:

1. Penyajian materi yang relevan dengan kebutuhan peserta.
2. Pendekatan interaktif yang memungkinkan peserta bertanya dan berdiskusi.
3. Penyertaan contoh praktis seperti simulasi diet sehat dan pengenalan tanaman herbal.

Meskipun demikian, perbedaan tingkat peningkatan antar peserta tetap ditemukan. Beberapa peserta memperoleh kenaikan nilai yang lebih kecil, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor individu seperti latar belakang pendidikan, tingkat literasi kesehatan, atau daya tangkap informasi. Untuk kegiatan serupa di masa mendatang, disarankan adanya penguatan materi pasca kegiatan, seperti modul cetak atau digital, serta pendampingan berkala untuk memastikan pengetahuan yang diperoleh dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan hasil uji *paired t-test* yang signifikan, dapat disimpulkan bahwa workshop ini efektif dan layak untuk direplikasi di wilayah lain dengan menyesuaikan konteks dan kebutuhan masyarakat setempat.

Kegiatan ini mendapat respon positif dari peserta karena memberikan informasi langsung tentang kondisi gula darah mereka, sehingga menumbuhkan kesadaran untuk melakukan langkah pencegahan atau penanganan dini. Integrasi pemeriksaan kesehatan dalam workshop terbukti efektif untuk mengaitkan teori dengan kondisi nyata yang dialami peserta. Berdasarkan hasil kuesioner evaluasi kepuasan yang diisi oleh peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diperoleh nilai indeks kepuasan sebesar 4,997 pada skala penilaian 1–5. Nilai ini termasuk dalam kategori “Sangat Memuaskan” sesuai standar penilaian dari LPPM. Pencapaian skor ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan, baik dari aspek materi yang disampaikan, metode penyampaian, interaksi dengan pemateri, maupun manfaat yang diperoleh setelah kegiatan. Angka yang mendekati skor maksimum menandakan bahwa kualitas kegiatan telah memenuhi bahkan melampaui ekspektasi peserta. Selain itu, hasil ini mencerminkan bahwa perencanaan dan pelaksanaan kegiatan telah dilakukan secara optimal, meliputi persiapan materi yang relevan, penggunaan media yang tepat, ketepatan waktu pelaksanaan, serta kemampuan fasilitator dalam menjawab pertanyaan dan memfasilitasi diskusi. Faktor pendukung lain yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat kepuasan adalah suasana kegiatan yang interaktif dan komunikatif, sehingga peserta lebih mudah memahami materi dan merasa terlibat secara aktif. Dengan capaian tersebut, kegiatan pengabdian dapat dikatakan telah berhasil dari segi kepuasan peserta. Namun demikian, meskipun hasil berada pada kategori tertinggi, perlu dilakukan evaluasi lanjutan untuk mempertahankan kualitas kegiatan dan mengidentifikasi potensi inovasi agar di masa mendatang kegiatan serupa dapat memberikan dampak yang lebih luas.

Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan :



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan, hasil survei kepuasan peserta, dan wawancara dengan pihak Kelurahan Gedangan sebagai mitra, dapat disimpulkan bahwa adanya Peningkatan Pengetahuan Kegiatan workshop edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan komplikasi diabetes dan penyakit ginjal melalui gaya hidup sehat dan pemanfaatan obat herbal tradisional. Hal ini terbukti dari perbedaan nilai pretest dan posttest yang menunjukkan peningkatan signifikan secara statistik (p -value 0,000). Evaluasi Kepuasan berdasarkan survei menunjukkan tingkat kepuasan peserta berada pada kategori baik hingga sangat baik. Peserta menilai materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan, mudah dipahami, dan bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi berkelanjutan sebagai program pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kelurahan Gedangan Sukoharjo atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama kegiatan ini berlangsung. Kami juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada STIKES Nasional yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kerja sama ini dapat terus terjalin dan program edukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan demi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat

REFERENSI

1. Kemenkes RI. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.; 2020.
2. Dheer R, Bhatnagar P. A study of the antidiabetic activity of *Barleria prionitis* Linn. *Indian J Pharmacol*. 2010;42(2):70-73. doi:10.4103/0253-7613.64493
3. Irwansyah, I., & Kasim IS. Identifikasi Keterkaitan Lifestyle Dengan Risiko Diabetes Melitus. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;10(1):62–69. doi:https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.511
4. Kunaryanti, Annisa A & RW. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diabetes

- Mellitus Dengan Perilaku Mengontrol Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Rawat Jalan Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *J Kesehat.* 2018;11(1).
5. Federation ID. IDF Diabetes Atlas Ninth Edition 2019. In Avenue Herrmann-Debroux 54 B-1160 Brussels.