

## Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus Melalui Pola Hidup Sehat pada Remaja Asrama St. Pius (YPK Don Bosco) Lubuk Pakam

### *Education on Diabetes Mellitus Prevention through Healthy Lifestyle among Adolescents at St. Pius Dormitory (YPK Don Bosco) Lubuk Pakam*

Edarni Zebua<sup>1\*</sup>, Salmi Angraini<sup>2</sup>, Dian Novita<sup>3</sup>, Joe Chresnando Ginting<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam,  
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang – Sumatera Utara (20512), Indonesia

#### Abstrak

Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat pada kelompok usia remaja dan berkaitan erat dengan pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula serta rendahnya aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan komitmen remaja dalam pencegahan Diabetes Mellitus melalui penerapan pola hidup sehat. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di Asrama St. Pius (YPK Don Bosco) Lubuk Pakam dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan desain cross-sectional. Peserta kegiatan berjumlah 24 remaja putra dan putri. Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan yang meliputi ceramah interaktif, edukasi gizi seimbang berbasis konsep “Isi Piringku”, simulasi praktis, diskusi kelompok, dan kuis edukatif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja setelah diberikan edukasi. Pengetahuan remaja tentang Diabetes Mellitus meningkat dari 29,2% sebelum edukasi menjadi 83,3% setelah edukasi. Kesadaran pentingnya aktivitas fisik meningkat dari 37,5% menjadi 85,4%, sikap untuk mengurangi konsumsi gula meningkat dari 34,6% menjadi 81,3%, dan komitmen menerapkan pola hidup sehat meningkat dari 29,2% menjadi 79,2%. Kesimpulannya, edukasi pencegahan diabetes melitus melalui pola hidup sehat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan komitmen remaja serta perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia dini.

**Kata kunci:** Edukasi Gizi; Diabetes Mellitus; Pola Hidup Sehat; Gizi Seimbang; Remaja.

#### Abstract

*Diabetes Mellitus is a non-communicable disease with an increasing prevalence among adolescents and is closely related to unhealthy lifestyles, such as high sugar consumption and low physical activity. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge, attitudes, and commitment to diabetes mellitus prevention through the adoption of a healthy lifestyle. The activity was conducted in December 2025 at St. Pius Dormitory (YPK Don Bosco), Lubuk Pakam, using a descriptive qualitative approach with a cross-sectional design. A total of 24 male and female adolescents participated in the program. The intervention was carried out through health education, including interactive lectures, balanced nutrition education based on the “Isi Piringku” concept, practical simulations, group discussions, and educational quizzes. The results showed an improvement in adolescents' knowledge, attitudes, and awareness after the education. Knowledge about diabetes mellitus increased from 29.2% before the intervention to 83.3% after the intervention. Awareness of the importance of physical activity increased from 37.5% to 85.4%, positive attitudes toward reducing sugar consumption increased from 34.6% to 81.3%, and commitment to adopting a healthy lifestyle increased from 29.2% to 79.2%. In conclusion, diabetes mellitus prevention education through a healthy lifestyle is effective in improving adolescents' understanding and commitment and*

\*Corresponding author: Edarni Zebua, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : edarnizebua7@gmail.com

Doi : 10.35451/msh17822

Received : 22 Desember 2025, Accepted: 10 Juni 2026, Published: 30 Juni 2026

Copyright: © 2026 Edarni Zebua. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

*should be implemented continuously as an effort to prevent non-communicable diseases from an early age.*

**Keywords:** *Nutrition Education; Diabetes Mellitus; Healthy Lifestyle; Balanced Nutrition; Adolescents.*

---

## 1. PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat secara global dan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, termasuk pada kelompok usia remaja [1]. Peningkatan kejadian Diabetes Mellitus pada remaja berkaitan erat dengan perubahan gaya hidup modern yang ditandai oleh tingginya konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan rendah serat. Pola konsumsi tersebut umumnya berasal dari kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, camilan olahan, serta minuman berpemanis yang semakin mudah diakses oleh remaja [2]. Asupan gizi yang tidak seimbang ini dapat menyebabkan kelebihan energi, peningkatan berat badan, serta gangguan metabolisme glukosa sejak usia dini. Selain pola makan, gaya hidup modern juga ditandai dengan menurunnya aktivitas fisik akibat meningkatnya waktu duduk, penggunaan gawai yang berlebihan, serta berkurangnya aktivitas olahraga [3]. Kondisi tersebut mendorong terjadinya perilaku sedentari yang berkontribusi terhadap penurunan sensitivitas insulin dan peningkatan kadar glukosa darah. Apabila kebiasaan ini berlangsung secara terus-menerus, risiko terjadinya Diabetes Mellitus pada remaja akan semakin meningkat dan berpotensi berlanjut hingga usia dewasa [2]. Selain itu, rendahnya tingkat aktivitas fisik serta meningkatnya perilaku sedentari akibat penggunaan gawai secara berlebihan turut meningkatkan risiko terjadinya DM tipe 2 pada usia muda [4].

Remaja merupakan fase kehidupan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan dan perilaku kesehatan jangka panjang. Pola hidup tidak sehat yang terbentuk pada masa remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit metabolik, termasuk Diabetes Mellitus [5]. DM yang terjadi sejak usia remaja berpotensi menyebabkan komplikasi kronis lebih awal, seperti penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolik, yang berdampak pada kualitas hidup dan produktivitas di masa depan [6]. Data SKI 2023 menunjukkan prevalensi Diabetes Mellitus pada usia  $\geq 15$  tahun sebesar 11,7% berdasarkan pemeriksaan gula darah. Meskipun data khusus remaja  $< 15$  tahun belum dirinci, data IDAI menyebutkan bahwa usia 10–14 tahun merupakan kelompok dengan kasus diabetes tertinggi (46,23%), dengan proporsi lebih banyak pada perempuan (59,3%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja juga memiliki risiko Diabetes Mellitus, terutama seiring meningkatnya gaya hidup tidak sehat, meskipun DM tipe 1 lebih sering terjadi pada anak  $< 10$  tahun dan DM tipe 2 cenderung meningkat pada usia remaja akibat faktor gaya hidup [7].

Penerapan pola hidup sehat yang mencakup pengaturan pola makan bergizi seimbang, pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur, serta pengendalian perilaku berisiko merupakan strategi fundamental dalam upaya pencegahan Diabetes Mellitus. Edukasi kesehatan yang tepat dan berkelanjutan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja mengenai pentingnya pencegahan DM sejak dini [8]. Remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang DM cenderung menunjukkan sikap positif dan perilaku hidup sehat yang lebih konsisten dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan rendah [9]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dan gaya hidup sehat berbasis sekolah mampu meningkatkan perilaku makan sehat dan aktivitas fisik pada remaja. Pendekatan edukasi yang interaktif dan partisipatif dinilai lebih efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada remaja dibandingkan metode ceramah konvensional [10],[11]. Namun demikian, masih banyak remaja yang belum mendapatkan akses edukasi kesehatan yang memadai terkait pencegahan Diabetes Mellitus [2].

Sejalan dengan hal tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Wahidah et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi pola hidup sehat pada remaja sekolah menengah secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dalam pencegahan diabetes melitus. Edukasi yang diberikan melalui metode interaktif dan diskusi kelompok mampu mendorong remaja untuk lebih memahami faktor risiko DM serta pentingnya pengaturan pola makan dan aktivitas fisik [12]. Selain itu, kegiatan PkM yang dilaksanakan oleh

Muchtar et al. (2024) juga melaporkan adanya peningkatan kesadaran dan komitmen remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat setelah diberikan penyuluhan pencegahan diabetes tipe 2 berbasis komunitas. Kedua kegiatan tersebut menegaskan bahwa intervensi edukasi kesehatan yang terstruktur dan partisipatif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja serta mendukung upaya pencegahan diabetes mellitus sejak usia dini [13].

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi kesehatan dan menjangkau kelompok remaja secara langsung [14]. Melalui kegiatan edukasi yang terstruktur, pengabdian masyarakat dapat membantu membentuk sikap dan perilaku hidup sehat pada remaja sebagai upaya pencegahan Diabetes Mellitus sejak dini. Oleh karena itu, edukasi pencegahan Diabetes Mellitus melalui pola hidup sehat pada remaja diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta komitmen remaja dalam menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan [15]. Tujuan umum dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan Diabetes Mellitus melalui penerapan pola hidup sehat. Secara khusus, tujuan kegiatan ini adalah: (1) Meningkatkan pengetahuan remaja tentang Diabetes Mellitus dan faktor risikonya. (2) Memberikan edukasi mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang bagi remaja, (3) Mendorong peningkatan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat, (4) Membentuk sikap dan perilaku remaja yang mendukung pencegahan Diabetes Mellitus sejak dini.

## **2. METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan desember 2025 di Asrama St. Pius (YPK Don Bosco), Lubuk Pakam, Sumatera Utara. Kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Sasaran kegiatan adalah remaja putra dan putri yang tinggal di Asrama St. Pius (YPK Don Bosco) dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi pencegahan diabetes melitus melalui pola hidup sehat dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir (evaluasi).

### **a. Tahap Persiapan**

Pada tahap persiapan, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan observasi awal di Asrama St. Pius (YPK Don Bosco) untuk mengetahui kondisi lingkungan serta kebiasaan pola makan dan aktivitas fisik remaja. Pengumpulan data awal dilakukan melalui wawancara singkat dengan pengelola asrama dan remaja terkait kebiasaan makan, aktivitas fisik, serta pemahaman awal mengenai Diabetes Mellitus. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi yang berfokus pada pencegahan Diabetes Mellitus melalui penerapan pola hidup sehat, yang mencakup pengaturan pola makan seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta pengendalian perilaku berisiko. Materi edukasi disusun berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang dan konsep “Isi Piringku” yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi remaja.

### **b. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada bulan desember 2025 dengan melibatkan seluruh remaja Asrama St. Pius (YPK Don Bosco) Lubuk Pakam. Kegiatan berlangsung pada pukul 09.00–11.30 WIB. Edukasi pencegahan Diabetes Mellitus melalui pola hidup sehat diberikan dalam bentuk ceramah interaktif mengenai pengertian Diabetes Mellitus, faktor risiko, dampak jangka panjang, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat sejak usia remaja. Selain itu, dilakukan simulasi “Isi Piringku” menggunakan media gambar dan alat peraga untuk memberikan pemahaman praktis mengenai porsi makan seimbang. Untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta, kegiatan juga disertai dengan permainan kuis interaktif serta diskusi kelompok terkait kebiasaan makan dan aktivitas fisik sehari-hari.

### **c. Tahap Akhir (Evaluasi)**

Tahap akhir kegiatan meliputi penutupan dan evaluasi yang dilakukan melalui interaksi aktif antara tim pengabdian dan peserta. Evaluasi bertujuan untuk menilai pemahaman remaja terhadap materi yang telah disampaikan serta respon peserta terhadap kegiatan edukasi. Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tidak ditemukan kendala yang berarti, dan seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan tertib dan antusias hingga kegiatan berakhir.

### 3. HASIL

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi, terlihat adanya peningkatan yang nyata pada pengetahuan dan sikap remaja terkait pencegahan diabetes mellitus melalui pola hidup sehat (tabel 1) [15].

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus.

No	Aspek yang Dinilai	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
1	Pengetahuan tentang pengertian Diabetes Mellitus	Sebagian besar peserta belum memahami DM secara benar	Sebagian besar peserta mampu menjelaskan pengertian DM dengan tepat
2	Pengetahuan faktor risiko Diabetes Mellitus	Peserta belum mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan DM	Peserta mampu menyebutkan pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik sebagai faktor risiko
3	Pemahaman pola makan gizi seimbang	Peserta belum memahami komposisi makanan seimbang	Peserta mampu menjelaskan dan menyusun contoh “Isi Piringku”
4	Kesadaran pentingnya aktivitas fisik	Aktivitas fisik masih dianggap tidak penting	Peserta menyadari pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah DM
5	Sikap terhadap konsumsi makanan tinggi gula	Peserta masih sering mengonsumsi makanan dan minuman manis	Peserta menunjukkan niat mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis
6	Komitmen menerapkan pola hidup sehat	Belum ada komitmen nyata	Peserta menyatakan komitmen menerapkan pola hidup sehat di asrama

Tabel 1. menunjukkan adanya perubahan positif pada pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja setelah diberikan edukasi pencegahan diabetes melitus. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta belum memahami pengertian diabetes melitus, faktor risikonya, serta pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik. Setelah edukasi, peserta mampu menjelaskan pengertian diabetes melitus, mengenali faktor risiko, memahami konsep gizi seimbang “Isi Piringku”, menyadari pentingnya aktivitas fisik, menunjukkan sikap untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, serta menyatakan komitmen dalam menerapkan pola hidup sehat di lingkungan asrama. Untuk mengetahui perubahan pengetahuan, sikap, dan kesadaran remaja sebelum dan sesudah kegiatan edukasi pencegahan diabetes Mellitus, dilakukan penilaian terhadap beberapa indikator utama. Hasil penilaian tersebut disajikan dalam Tabel berikut.

Tabel 2. Peresntasi Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus.

No	Aspek yang Dinilai	Sebelum Edukasi (%)	Sesudah Edukasi (%)
1	Pengetahuan tentang pengertian Diabetes Mellitus (Baik)	29,2	83,3
2	Pengetahuan faktor risiko Diabetes Mellitus (Baik)	25,0	79,2
3	Pemahaman pola makan gizi seimbang (Baik)	33,3	87,5
4	Pemahaman konsep “Isi Piringku” (Baik)	20,8	91,7
5	Kesadaran pentingnya aktivitas fisik (Baik)	37,5	85,4
6	Sikap positif terhadap pengurangan konsumsi gula (Baik)	34,6	81,3

7	Komitmen menerapkan pola hidup sehat (Baik)	29,2	79,2
---	---	------	------

Jumlah responden sebanyak 24 remaja, Kategori: Baik = skor  $\geq 76\%$ , Sedang = skor 56–75% Kurang = skor  $\leq 55\%$

Sebagaimana disajikan pada tabel 2, persentase remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai pengertian Diabetes Mellitus meningkat dari 29,2% sebelum edukasi menjadi 83,3% setelah edukasi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh sebagian besar peserta [2]. Peningkatan serupa juga terlihat pada pemahaman remaja mengenai faktor risiko Diabetes Mellitus, di mana persentase pengetahuan baik meningkat dari 25,0% menjadi 79,2% setelah kegiatan edukasi. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja semakin memahami keterkaitan antara pola makan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, dan risiko terjadinya diabetes melitus sejak usia dini. Selain itu, pemahaman remaja mengenai pola makan gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku” juga mengalami peningkatan yang signifikan, masing-masing dari 33,3% menjadi 87,5% dan dari 20,8% menjadi 91,7% setelah edukasi. Sebagaimana ditunjukkan pada tabel 2, kesadaran remaja terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat meningkat dari 37,5% sebelum edukasi menjadi 85,4% setelah edukasi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran remaja terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan Diabetes Mellitus. Sikap positif terhadap pengurangan konsumsi makanan dan minuman tinggi gula juga mengalami peningkatan, yaitu dari 34,6% sebelum edukasi menjadi 81,3% setelah edukasi [16]. Selain peningkatan pengetahuan dan sikap, hasil kegiatan juga menunjukkan adanya peningkatan komitmen remaja dalam menerapkan pola hidup sehat di lingkungan asrama. Hal ini terlihat dari persentase komitmen menerapkan pola hidup sehat yang meningkat dari 29,2% sebelum edukasi menjadi 79,2% setelah edukasi, sebagaimana tercantum pada tabel 2. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi pencegahan Diabetes Mellitus melalui pola hidup sehat mampu mendorong perubahan perilaku positif pada remaja Asrama St. Pius (YPK Don Bosco) Lubuk Pakam.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Pencegahan Diabetes Mellitus

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan komitmen remaja dalam menerapkan pola hidup sehat setelah diberikan edukasi pencegahan Diabetes Mellitus. Peningkatan ini terlihat pada seluruh indikator yang dinilai, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1, yang mencerminkan efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait Diabetes Mellitus dan upaya pencegahannya. Temuan ini sejalan dengan tujuan kegiatan yang berfokus pada peningkatan literasi kesehatan remaja sebagai langkah pencegahan penyakit tidak menular sejak dini [17]. Peningkatan pengetahuan remaja mengenai pengertian dan faktor risiko Diabetes Mellitus setelah edukasi menunjukkan bahwa penyampaian materi secara terstruktur dan kontekstual mampu menjawab permasalahan rendahnya pemahaman remaja yang telah diidentifikasi pada bagian pendahuluan. Edukasi kesehatan diketahui berperan penting dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran individu terhadap penyakit metabolik, khususnya pada kelompok usia remaja. Pengetahuan yang meningkat menjadi dasar penting dalam membentuk sikap dan perilaku kesehatan yang lebih baik [18].

Pemahaman remaja terhadap pola makan gizi seimbang dan konsep “Isi Piringku” juga mengalami peningkatan yang signifikan setelah kegiatan edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan simulasi praktis efektif dalam membantu remaja memahami konsep gizi secara aplikatif. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa edukasi gizi berbasis visual dan praktik langsung lebih mudah dipahami oleh remaja dan berdampak positif terhadap perubahan perilaku makan. Temuan ini mendukung analisis bahwa pendekatan edukasi interaktif lebih sesuai untuk kelompok usia remaja dibandingkan metode ceramah konvensional [19]. Selain aspek pengetahuan, hasil kegiatan juga menunjukkan peningkatan kesadaran dan sikap positif remaja terhadap pentingnya aktivitas fisik dan pengurangan konsumsi makanan tinggi gula. Hal ini relevan dengan permasalahan gaya hidup sedentari dan pola makan tidak sehat yang menjadi faktor risiko utama Diabetes Mellitus pada remaja. Beberapa penelitian menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan kesehatan berkontribusi terhadap perubahan sikap dan niat untuk menerapkan gaya hidup sehat, meskipun perubahan perilaku jangka panjang memerlukan intervensi yang berkelanjutan [20].

Meningkatnya komitmen remaja dalam menerapkan pola hidup sehat setelah edukasi menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek afektif dan motivasional. Temuan ini memperkuat hipotesis yang disampaikan pada pendahuluan bahwa edukasi pola hidup sehat dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan Diabetes Mellitus sejak usia remaja. Penelitian terkini juga menegaskan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas memiliki potensi besar dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan pada remaja apabila dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan [21]. Secara keseluruhan, hasil dan analisis pada kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa edukasi pencegahan Diabetes Mellitus melalui pola hidup sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dapat dibuktikan. Namun demikian, perubahan perilaku jangka panjang memerlukan tindak lanjut berupa pendampingan dan penguatan lingkungan yang mendukung penerapan pola hidup sehat di lingkungan asrama. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilakukan secara berkesinambungan sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit tidak menular pada remaja.

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil yang positif, ditandai dengan peningkatan pengetahuan remaja tentang diabetes melitus dari 29,2% menjadi 83,3%, kesadaran aktivitas fisik dari 37,5% menjadi 85,4%, serta komitmen menerapkan pola hidup sehat dari 29,2% menjadi 79,2%. Kegiatan ini efektif sebagai upaya pencegahan Diabetes Mellitus sejak usia remaja, meskipun masih memerlukan tindak lanjut dan pendampingan berkelanjutan

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengelola Asrama St. Pius (YPK Don Bosco) Lubuk Pakam, para remaja peserta kegiatan, serta seluruh mahasiswa yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Institut Kesehatan

Medistra Lubuk Pakam atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. A. Elsayed., “Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2023,” *Diabetes Care*, vol. 46, no. Suppl. 1, pp. S19–S40, 2023, doi: 10.2337/dc23-S002.
- [2] International Diabetes Federation, *IDF Diabetes Atlas*, 10th ed. Brussels, Belgium: IDF, 2021.
- [3] World Health Organization, *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children and Adolescents*. Geneva, Switzerland: WHO Press, 2020.
- [4] C. Yoon, “Disordered eating behaviors and 15-year trajectories in body mass index: Findings from Project EAT,” *Journal of Adolescent Health*, vol. 66, no. 2, pp. 181–188, 2020, doi: 10.1016/j.jadohealth.2019.08.012.
- [5] T. Lobstein ., “Child and adolescent obesity: Part of a bigger picture,” *The Lancet*, vol. 399, no. 10333, pp. 2210–2220, 2022, doi: 10.1016/S0140-6736(22)00546-2.
- [6] K. M. V. Narayan, “Lifetime risk for diabetes mellitus in the United States,” *JAMA*, vol. 325, no. 6, pp. 594–602, 2021, doi: 10.1001/jama.2021.0428.
- [7] Ministry of Health of the Republic of Indonesia, *Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023*. Jakarta, Indonesia: MoH RI, 2023.
- [8] I. R. Contento, *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*, 4th ed. Burlington, MA, USA: Jones & Bartlett Learning, 2020.
- [9] D. Rahmawati, M. Sari, and R. A. Putri, “Relationship between knowledge and healthy lifestyle behavior among adolescents,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 16, no. 2, pp. 123–130, 2021, doi: 10.15294/kemas.v16i2.27845.
- [10] R. A. Salam., “Effects of lifestyle education interventions on adolescents,” *BMJ Global Health*, vol. 6, no. 4, e004316, 2021, doi: 10.1136/bmjgh-2020-004316.
- [11] S. Aisyah, “Intervensi edukasi gizi seimbang bagi remaja dalam upaya pencegahan obesitas dan penyakit degeneratif,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, pp. 148–154, 2025.
- [12] P. N. Wahidah, “Remaja sadar diabetes: Penyuluhan interaktif untuk pencegahan diabetes pada siswa SMK,” *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 5, no. 2, pp. 387–394, 2025.
- [13] R. S. U. Muchtar, “Peningkatan kesadaran remaja dalam pencegahan diabetes melalui edukasi kesehatan usia dini,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, vol. 4, no. 7, pp. 178–184, 2025.
- [14] Ministry of Health of the Republic of Indonesia, *Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI) 2022*. Jakarta, Indonesia: MoH RI, 2022.
- [15] World Health Organization, *Global Report on Diabetes*. Geneva, Switzerland: WHO, 2023.
- [16] J. Zhou, “Effects of lifestyle interventions on mental health in children and adolescents with overweight or obesity: A systematic review and meta-analysis,” *EClinicalMedicine*, vol. 70, 2025, doi: 10.1016/j.eclinm.2025.102362.
- [17] World Health Organization, “Diabetes,” WHO, 2023. [Online]. Available: <https://www.who.int/health-topics/diabetes>. [Accessed: 20-Dec-2025].
- [18] B. Aritonang, “Edukasi menjaga berat badan ideal untuk mengurangi risiko diabetes mellitus pada siswa SMA,” *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, pp. 235–241, 2024.
- [19] B. A. Chahyanto and I. Hasfika, “Edukasi gizi seimbang dengan program ‘Isi Piringku’ pada remaja sekolah menengah,” *Jurnal Abdi Insani*, 2025.
- [20] Y. N. Aurelya, “Edukasi gizi melalui media visual ‘Isi Piringku’ sebagai upaya pencegahan obesitas pada siswa SMK,” *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2025.
- [21] A. W. Paramadini, N. Latifasari, and I. Maulana, “Penyuluhan pencegahan diabetes tipe 2 pada remaja melalui gaya hidup sehat,” *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2024.