



## EDUKASI MELALUI INFOGRAFIS DENGAN GAYA HIDUP DAN POLA MAKAN DALAM MENCEGAH DIABETES

Fajar Surya Rachmawati<sup>1</sup>, Gloriany Viezty Omega Sau<sup>2\*</sup>, Mualif Firman Syah<sup>3</sup>,  
 Devi Savitri Effendy<sup>4</sup>, Febriana Muchtar<sup>5</sup>, Hartati Bahar<sup>6</sup>,  
 Haryati Lestari<sup>7</sup>, Ramadhan Tosepu<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Email : [vieztytandirerung@gmail.com](mailto:vieztytandirerung@gmail.com)\*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Diabetes melitus (DM) adalah suatu keadaan tubuh tidak dapat menghasilkan hormon insulin sesuai kebutuhan atau tubuh tidak dapat memanfaatkan secara optimal insulin yang dihasilkan, terjadi lonjakan kadar gula dalam darah melebihi normal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya Gaya Hidup Dan Pola Makan Dalam Mencegah Diabetes melalui media edukatif berbasis infografis. infografis disebarakan melalui media sosial Instagram. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa infografis berkontribusi positif dalam menyampaikan informasi kesehatan. Media ini dinilai menarik, mudah dipahami, dan efektif menjangkau berbagai lapisan masyarakat. Edukasi melalui poster infografis dapat menjadi media komunikasi kesehatan yang relevan dalam promosi kesehatan masyarakat.</i></p>	<p>Diajukan : 02-05-2025            Diterima : 25-06-2025            Diterbitkan : 04-07-2025</p> <p><b>Kata kunci:</b>            Edukasi, Demostrasi, Menstruasi, Anemia, Remaja</p>
<p><b>Abstract</b></p> <p><i>Diabetes mellitus (DM) is a condition where the body cannot produce insulin hormone as needed or the body cannot optimally utilize the insulin produced, there is a spike in blood sugar levels above normal. This community service activity aims to increase public awareness of the importance of Lifestyle and Diet in Preventing Diabetes through infographic-based educational media. Infographics are distributed through Instagram social media. The results of the activity show that infographics contribute positively to conveying health information. This media is considered interesting, easy to understand, and effective in reaching various levels of society. Education through infographic posters can be a relevant health communication media in promoting public health.</i></p>	<p><b>Keywords:</b>            Education, Demonstration, Menstruation, Anemia, Adolescent</p>
<p><b>Cara mensitasi artikel:</b>            Rachmawati, F.S., Sau, G.V.O., Syah, M.F., Effendy, D.S., Muchtar, F., Bahar, H., Lestari, H., &amp; Tosepu, R. (2025). Edukasi Melalui Infografis dengan Gaya Hidup dan Pola Makan dalam Mencegah Diabetes. <i>IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication</i>, 3(2), 318–327.  <a href="https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD">https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD</a></p>	

### PENDAHULUAN

Diabetes melitus tipe 2 (DMT2) merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai oleh hiperglikemia akibat resistensi insulin atau gangguan sekresi insulin. Kondisi ini memengaruhi proses metabolisme glukosa sebagai sumber energi utama tubuh dan telah menjadi bentuk diabetes yang paling banyak dijumpai, terutama pada populasi usia dewasa, meskipun kasus pada anak-anak dan remaja juga mengalami peningkatan (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Peningkatan prevalensi DMT2 tidak hanya menjadi isu kesehatan global, tetapi juga berdampak signifikan pada sistem kesehatan nasional. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 95% penderita diabetes adalah tipe 2, dan pada tahun 2021, diabetes menjadi penyebab langsung 1,6 juta kematian di seluruh dunia. Sekitar 47% kematian akibat diabetes terjadi sebelum usia 70 tahun, dengan sebagian besar beban penyakit ditanggung oleh negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Indonesia merupakan salah satu dari 38 negara dan wilayah IDF kawasan Pasifik Barat. Di dunia, terdapat 589 juta orang yang menderita diabetes, dan 215 juta orang di Kawasan Pasifik Barat. Pada tahun 2050, jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 254 juta. Di Indonesia sendiri jumlah kasus diabetes sebanyak 20.426.400 kasus dengan prevalensi 11,3% (IDF, 2024).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat 8.664 kasus diabetes di Provinsi Sulawesi Tenggara, dengan 57,8% penderita telah mendapatkan pengobatan medis dan 21,5% lainnya melakukan pengobatan mandiri (Kemenkes RI, 2024). Di provinsi ini, diabetes termasuk dalam daftar empat besar penyakit dengan jumlah kasus terbanyak (BPS, 2018). Kota Kendari tercatat sebagai wilayah dengan jumlah kasus tertinggi, yakni mencapai 3.438 kasus, diikuti oleh beberapa kabupaten lain seperti Konawe, Kolaka, dan Baubau (Pharmacia *et al.*, 2025).

DMT2 memiliki dampak jangka panjang yang serius, seperti komplikasi kardiovaskular, nefropati, retinopati, hingga amputasi akibat luka kronis. Salah satu faktor risiko utama DMT2 adalah pola makan yang tidak seimbang. Gaya hidup tidak sehat, termasuk konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta kurangnya aktivitas fisik, menjadi pemicu utama meningkatnya angka kejadian DMT2, terutama di kalangan usia produktif seperti mahasiswa. Sayangnya, banyak mahasiswa yang kurang memperhatikan asupan gizi harian, yang berisiko memicu gangguan metabolik jika tidak ditangani sejak dini (Raisan *et al.*, 2024).

Untuk itu, upaya promotif melalui edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup aktif menjadi strategi yang esensial dalam mencegah dan mengendalikan DMT2. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya mahasiswa, tentang faktor risiko diabetes serta mendorong perubahan perilaku melalui pendekatan edukatif yang berbasis bukti.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan Persiapan dan penyusunan materi dengan menyusun materi bertema "Gaya Hidup Dan Pola Makan Dalam Mencegah Diabetes".

Pelaksanaan kedua yaitu membuat infografis yang memuat informasi yang menjelaskan definisi diabetes melitus, data statistik, penyebab gejala dan pencegahan diabetes melitus dengan bahasa yang digunakan sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami oleh masyarakat awam. Infografis juga menggunakan gambar, ikon, grafik, dan ilustrasi yang mendukung dimana infografis sumber dari referensi ilmiah. Karya yang di buat bersifat orisinal, tidak menjiplak, dan informasi yang terverifikasi. Setelah pembuatan infografis, karya di publish di akun instagram untuk melihat respon dari pemirsa. Sasaran dari materi edukasi yang disampaikan dalam infografis adalah Remaja (usia 15–19 tahun) dan dewasa usia produktif (usia 20–59 tahun). Kedua kelompok ini memiliki risiko tinggi

apabila tidak mengadopsi gaya hidup sehat sejak dini. Tahapan ketiga, Infografis disebarakan melalui akun media sosial mahasiswa di *platform* Instagram dan WhatsApp dengan menyertakan narasi edukatif. Tahapan keempat yaitu Evaluasi yang dilakukan melalui kuisisioner terhadap 84 responden yang melihat poster secara langsung atau melalui media sosial, untuk mengukur pemahaman, daya tarik, dan dampak edukatif dari infografis tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi melalui media sosial sendiri seperti instagram menggunakan infografis dapat mempengaruhi perubahan perilaku masyarakat secara umum dengan beberapa cara. Pertama, media sosial memungkinkan penyebaran informasi yang cepat, luas, dan menarik, sehingga masyarakat lebih mudah memahami pentingnya suatu perilaku tertentu, seperti menjaga kesehatan gigi. Kedua, konten yang interaktif dan visual, seperti gambar dan video, mampu meningkatkan daya tarik dan memori masyarakat terhadap pesan edukasi. Ketiga, adanya kesempatan untuk dialog langsung melalui fitur komunikasi memungkinkan masyarakat bertanya, berkonsultasi, dan mendapatkan motivasi secara pribadi. Akibatnya, pengetahuan yang meningkat dan dorongan untuk mengikuti perilaku yang benar dapat terbentuk, mengarah pada perubahan perilaku nyata, seperti rutin menyikat gigi dan menjaga kebersihan mulut (Azizah *et al.*, 2024). Infografis yang kami gunakan sebagai media edukasi dapat di lihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Media Infografis

Setelah kami melakukan penyebaran kuisisioner edukasi pada platform instagram menggunakan media infografis, terdapat beberapa pengguna media sosial yang mengakses dan mendapatkan pemahaman terkait edukasi yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Laki-Laki	15	17,9%
2	Perempuan	69	82%

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan sebanyak 84 responden yang mengisi kuisisioner dalam edukasi ini. Responden didominasi oleh perempuan sebanyak 69 orang dengan persentase 82%, sedangkan responden laki-laki berjumlah 15 orang atau sebesar 17,9%.

Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden dalam pengisian kuesioner lebih banyak berasal dari kelompok perempuan.

**Tabel 2. Karakteristik Usia Responden**

No	Usia	Frekuensi	Persentase (100%)
1	<15 Tahun	2	2,4%
2	15-18 Tahun	19	22,6%
3	19-24 Tahun	62	73,8%
4	>24 Tahun	1	1,2%

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan sebanyak 84 responden yang mengisi kuesioner dalam edukasi ini. Kelompok usia yang paling banyak mengisi kuesioner adalah usia 19–24 tahun dengan jumlah 62 responden atau sebesar 73,8% dari total responden. Sementara itu, kelompok usia yang paling sedikit mengisi kuesioner adalah usia >24 tahun, dengan hanya 1 responden atau 1,2%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal.

**Tabel 3. Karakteristik Latar Belakang Responden**

No	Latar Belakang	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Pelajar	5	6%
2	Mahasiswa	72	85,7%
3	Masyarakat Umum	7	8,3%

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan sebanyak 84 responden yang mengisi kuesioner hasil survei terhadap infografis. Latar belakang responden yang paling banyak mengisi kuesioner adalah mahasiswa, dengan jumlah 72 responden atau sebesar 85,7%. Sementara itu, latar belakang yang paling sedikit adalah pelajar, yaitu sebanyak 5 responden atau 6%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang terlibat dalam survei berasal dari kalangan mahasiswa.

**Tabel 4. Karakteristik Latar Belakang Responden**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Tidak Menarik	0	0%
2	Kurang Menarik	3	3,6%
3	Cukup Menarik	39	46,4%
4	Sangat Menarik	42	50%

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan sebanyak 84 responden yang memberikan pendapat terkait seberapa menarik infografis dalam edukasi. Sebagian besar responden menilai infografis sangat menarik, yaitu sebanyak 42 responden atau 50%. Sebanyak 39 responden (46,4%) menilai cukup menarik, dan hanya 3 responden (3,6%) yang menilai kurang menarik. Tidak ada responden yang menyatakan bahwa infografis tersebut tidak menarik. Hasil ini menunjukkan bahwa infografis pada poster edukasi umumnya dinilai menarik oleh para responden.

**Tabel 5. Kemudahan dalam Memahami Infografis**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Tidak Dipahami Sama Sekali	1	1,2%
2	Kurang Dipahami	8	9,5%
3	Cukup Dipahami	41	48,8%
4	Sangat Dipahami	34	40%

Berdasarkan Tabel 5, sebanyak 84 responden memberikan penilaian terkait kemudahan dalam memahami infografis pada poster edukasi. Sebagian besar responden menyatakan infografis cukup dipahami, yaitu sebanyak 41 responden atau 48,8%. Sebanyak 34 responden (40%) menyatakan sangat dipahami, sedangkan 8 responden (9,5%) mengaku kurang dipahami, dan hanya 1 responden (1,2%) yang menyatakan tidak dipahami sama sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa infografis pada poster edukasi mudah untuk dipahami.

**Tabel 6. Pendapat Responden Mengenai Pentingnya Gaya Hidup dan Pola Makan dalam Mencegah Diabetes**

Kategori	Frekuensi	Persentase (100%)
Tidak Penting	1	1,2%
Kurang Penting	0	0%
Penting	14	16,7%
Sangat Penting	69	82,1%

Berdasarkan Tabel 6, sebanyak 84 responden memberikan pendapat mengenai pentingnya gaya hidup dan pola makan dalam mencegah diabetes. Sebagian besar responden, yaitu 69 orang (82,1%), menyatakan bahwa hal tersebut sangat penting. Sebanyak 14 responden (16,7%) menyatakan penting, dan hanya 1 responden (1,2%) yang menyatakan tidak penting. Tidak ada responden yang memilih opsi kurang penting. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kesadaran tinggi terhadap peran penting gaya hidup dan pola makan dalam upaya pencegahan diabetes.

**Tabel 7. Ketertarikan Responden Untuk Mengubah Gaya Hidup dan Pola Makan dalam Mencegah Diabetes Setelah Melihat Infografis**

No	kategori	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Tidak Tertarik	1	1,2%
2	Biasa Saja	1	1,2%
3	Tertarik	30	35,7%
4	Sangat Tertarik	52	61,9%

Berdasarkan Tabel 7, dari 84 responden, mayoritas menunjukkan ketertarikan untuk mengubah gaya hidup dan pola makan dalam mencegah diabetes setelah melihat infografis. Sebanyak 52 responden (61,9%) menyatakan sangat tertarik, dan 30 responden (35,7%) menyatakan tertarik. Hanya 1 responden (1,2%) yang menyatakan tidak tertarik dan 1 responden (1,2%) yang menyatakan biasa saja. Hal ini menunjukkan bahwa infografis berhasil meningkatkan ketertarikan responden terhadap perubahan gaya hidup dan pola makan guna pencegahan diabetes.

**Tabel 8. Platform Tempat Responden Melihat Infografis**

No	Platform	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Instagram	50	59%
2	WhatsApp	34	41%

Berdasarkan Tabel 8, sebanyak 84 responden menyatakan platform tempat mereka melihat infografis poster edukasi. Mayoritas responden melihat infografis melalui Instagram, yaitu sebanyak 50 orang atau 59%. Sedangkan sisanya, sebanyak 34 responden (41%), melihat infografis melalui WhatsApp. Hal ini menunjukkan bahwa Instagram menjadi platform utama dalam penyebaran infografis edukasi pada penelitian ini.

**Tabel 9. Pendapat Responden Mengenai Efektifitas Infografis sebagai Media Edukasi Kesehatan**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (100%)
1	Tidak Efektif	0	0%
2	Kurang Efektif	4	4,8%
3	Cukup Efektif	49	58,3%
4	Sangat Efektif	31	36,9%

Berdasarkan Tabel 9, sebanyak 84 responden memberikan pendapat mengenai efektivitas infografis sebagai media edukasi kesehatan. Mayoritas responden menilai infografis tersebut cukup efektif, yaitu sebanyak 49 responden (58,3%). Sebanyak 31 responden (36,9%) menilai infografis sangat efektif, sementara hanya 4 responden (4,8%) yang menilai kurang efektif. Tidak ada responden yang menyatakan infografis tidak efektif. Hal ini menunjukkan bahwa infografis dianggap sebagai media edukasi kesehatan yang efektif oleh sebagian besar responden.

Infografis edukatif berhasil disusun dengan konten informatif dan visual yang menarik. Tema gaya hidup serta pola makan dan DM divisualisasikan dengan pendekatan sederhana menggunakan ikon diabetes melitus, warna cerah, dan infografik naratif. Infografis adalah alat komunikasi visual yang menggabungkan teks dan gambar untuk menyampaikan informasi dengan cara yang menarik secara visual. Infografis dapat digunakan dalam presentasi, penulisan akademik, konten penelitian, blog, dan buletin. Infografis membantu konsumen memahami informasi dengan lebih mudah serta menyediakan bantuan visual, sehingga sangat bermanfaat untuk pendidikan bisnis dan kepuasan pelanggan (Muhammad Isla & Risti Puspita Sari Hunowu, 2022).

Edukasi melalui media sosial sendiri seperti instagram menggunakan infografis dapat mempengaruhi perubahan perilaku masyarakat secara umum dengan beberapa cara. Pertama, media sosial memungkinkan penyebaran informasi yang cepat, luas, dan menarik, sehingga masyarakat lebih mudah memahami pentingnya suatu perilaku tertentu, seperti menjaga kesehatan gigi. Kedua, konten yang interaktif dan visual, seperti gambar dan video, mampu meningkatkan daya tarik dan memori masyarakat terhadap pesan edukasi. Ketiga, adanya kesempatan untuk dialog langsung melalui fitur komunikasi memungkinkan masyarakat bertanya, berkonsultasi, dan mendapatkan motivasi secara pribadi. Akibatnya, pengetahuan yang meningkat dan dorongan untuk mengikuti perilaku yang benar dapat terbentuk, mengarah pada perubahan perilaku nyata, seperti rutin menyikat gigi dan menjaga kebersihan mulut (Azizah *et al.*, 2024).

Hasil menunjukkan penelitian ini berhasil memberikan gambaran yang cukup mendalam mengenai persepsi dan respons masyarakat, khususnya kalangan muda dan

mahasiswa, terhadap penggunaan infografis sebagai media edukasi kesehatan yang fokus pada pencegahan diabetes melalui perubahan gaya hidup dan pola makan. Mayoritas responden yang berpartisipasi adalah perempuan dengan rentang usia 19–24 tahun, yang merupakan kelompok usia produktif dan rentan terhadap penyakit tidak menular akibat gaya hidup yang kurang sehat. Dominasi responden dari kalangan mahasiswa (85,7%) menunjukkan bahwa survei ini lebih banyak menjangkau kelompok yang terbiasa dengan teknologi digital dan aktif di media sosial. Oleh karena itu, pemilihan infografis sebagai media edukasi digital sangat relevan dan sesuai dengan karakteristik target audiens.

Penilaian terhadap daya tarik infografis menunjukkan hasil yang sangat positif. Mayoritas responden menganggap infografis menarik bahkan sangat menarik dengan total sebanyak 96,4% responden memberikan penilaian positif, yang menandakan bahwa desain visual yang digunakan sudah efektif dalam menarik perhatian audiens. Infografis memang dikenal sebagai media yang mampu menyederhanakan informasi yang kompleks menjadi lebih mudah dipahami dan lebih menarik dibandingkan dengan teks biasa. Daya tarik visual ini sangat penting karena tanpa ketertarikan awal, pesan edukasi sulit untuk disampaikan secara efektif dan sulit menarik perhatian audiens.

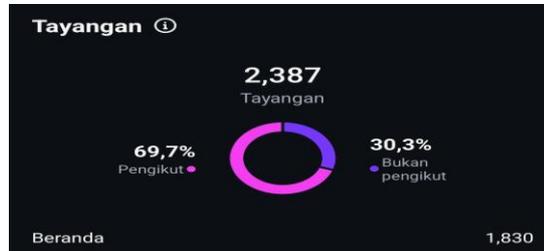
Dari segi kemudahan pemahaman, sebagian besar responden mengaku bahwa infografis cukup hingga sangat mudah dipahami, total 88,8% responden merasa bahwa isi infografis dapat dipahami dengan baik. Meski demikian, terdapat 9,5% responden yang mengaku kurang memahami, dan 1,2% menyatakan tidak memahami sama sekali. Hal ini menandakan bahwa informasi yang disajikan mampu diterima dengan baik tanpa membingungkan. Namun, adanya sebagian kecil responden yang merasa kurang memahami isi infografis menunjukkan perlunya evaluasi lebih lanjut dalam penggunaan bahasa yang lebih sederhana dan jelas, serta penghindaran istilah teknis yang mungkin sulit dipahami. Hal ini sangat penting karena keberhasilan edukasi kesehatan sangat bergantung pada sejauh mana masyarakat mampu memahami pesan yang disampaikan dan mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tingkat kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup dan pola makan dalam mencegah diabetes tergolong sangat tinggi di antara responden. Sebanyak 82,1% responden menyatakan bahwa menjaga gaya hidup dan pola makan merupakan hal yang sangat penting. Hampir seluruh responden menilai bahwa hal tersebut sangat penting, yang menunjukkan keberhasilan media edukasi dalam menumbuhkan kesadaran dasar mengenai faktor risiko diabetes yang dapat dicegah. Kesadaran ini merupakan fondasi awal dalam proses perubahan perilaku, karena tanpa kesadaran yang memadai, motivasi untuk mengubah gaya hidup sulit terbentuk.

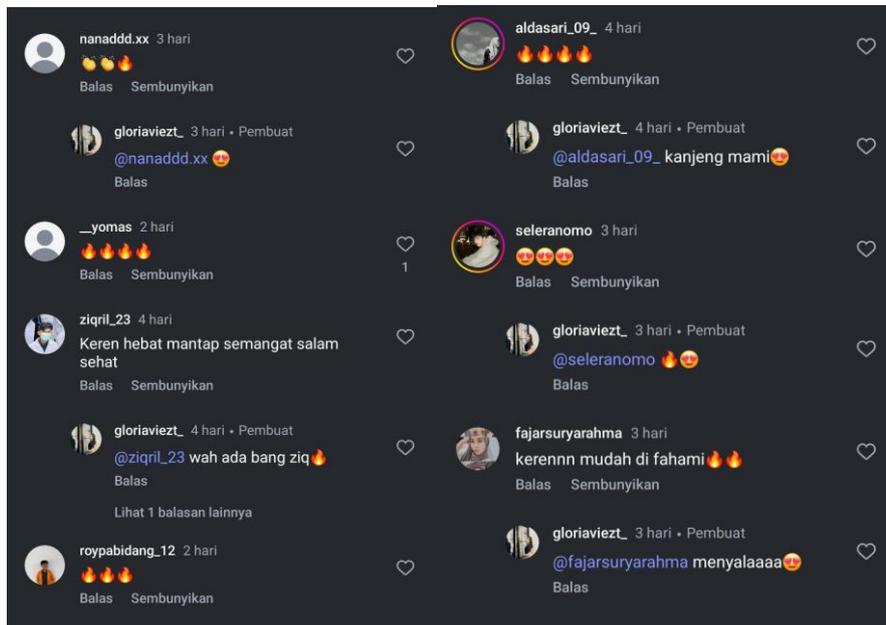
Hampir seluruh responden menunjukkan ketertarikan untuk mengubah gaya hidup dan pola makan mereka setelah melihat infografis. sebanyak 61,9% responden menyatakan sangat tertarik untuk mengubah gaya hidup dan pola makan, dan 35,7% menyatakan tertarik. Hal ini mengindikasikan bahwa infografis tidak hanya efektif dalam menyampaikan informasi tetapi juga mampu memotivasi perubahan sikap dan perilaku. Motivasi ini sangat penting karena perubahan perilaku merupakan proses yang kompleks dan memerlukan dorongan yang kuat dari dalam diri individu agar dapat berkelanjutan.

Penilaian terhadap efektivitas infografis sebagai media edukasi kesehatan juga menunjukkan hasil yang sangat positif. Tidak ada responden yang menilai infografis tidak efektif, menandakan bahwa media ini diterima dengan baik dan dinilai mampu memenuhi

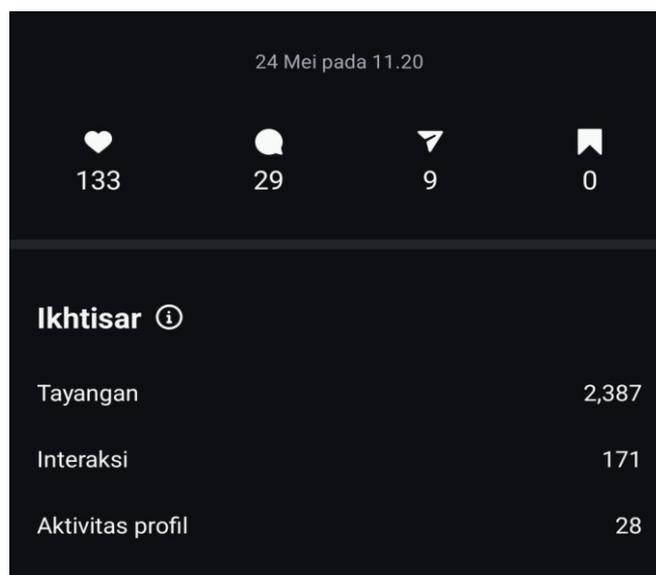
tujuan edukasi. Infografis mampu menyajikan informasi secara ringkas, jelas, dan menarik sehingga meningkatkan pemahaman dan kesadaran audiens. Media edukasi yang efektif sangat diperlukan untuk melawan berbagai informasi yang salah dan untuk mendorong perubahan perilaku yang positif di masyarakat.



Gambar 1. Tayangan dan Interaksi Konten di Platform Instagram



Gambar 2. Statistik Interaksi dan Jangkauan Poster di Platform Instagram



Gambar 3. Statistik Interaksi dan Jangkauan Poster di Platform Instagram

Berdasarkan gambar di atas, sebagai media penyebaran Instagram menjadi platform yang paling banyak digunakan oleh responden untuk mengakses infografis, diikuti oleh WhatsApp. Dalam platform Instagram menunjukkan 2.387 penayangan, 133 like dan 29 komentar dimana komentar berisi komentar positif. Hal ini sejalan dengan tren penggunaan media sosial di kalangan generasi muda yang sangat familiar dengan platform visual dan komunikasi instan. Instagram menawarkan format visual yang sangat sesuai untuk penyebaran infografis, sementara WhatsApp memungkinkan penyebaran informasi secara cepat dan personal melalui jaringan sosial terdekat. Pemilihan platform yang tepat sangat penting untuk menjangkau audiens secara efektif dan luas.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa infografis adalah media yang efektif, menarik, dan mudah dipahami dalam menyampaikan edukasi kesehatan terkait pencegahan diabetes. Dengan pemilihan platform penyebaran yang tepat dan konten yang relevan, infografis dapat menjadi strategi komunikasi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan memotivasi perubahan perilaku sehat di kalangan masyarakat, khususnya generasi muda.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi melalui media infografis bertema “Gaya Hidup dan Pola Makan dalam Mencegah Diabetes” menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya kalangan remaja dan dewasa muda, mengenai pentingnya pola hidup sehat untuk mencegah diabetes melitus tipe 2. Infografis yang dirancang secara visual menarik, informatif, dan mudah dipahami terbukti menjadi media komunikasi kesehatan yang efektif dalam menyampaikan pesan edukatif secara singkat namun jelas. Tingginya tingkat ketertarikan dan pemahaman responden terhadap infografis ini menunjukkan bahwa media visual mampu menyederhanakan informasi medis yang kompleks dan menjangkau audiens dalam skala yang luas melalui media sosial seperti Instagram dan WhatsApp. Selain itu, hasil evaluasi juga mengindikasikan bahwa infografis tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memotivasi perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti keinginan untuk mulai menerapkan pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kepada semua anggota tim edukasi yang merancang media, melakukan implementasi kegiatan (Dilla Puspita Sari, Endang Sutriani, Erfina Oktaviani, Fitrianti, Halma, Hardelia, Hutri Amelia, Ikma Inur Hidaiyah, Ikram Ziyad Wirapati, Ingrid Alifia Pratiwi Sipa, Irene Putry Bunga, Laode Muhammad Alief, Lis Astuti, Marliyana, Matilda Debi Toyang, Mersil, Melna Puspita Sari), serta kepada seluruh masyarakat yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan *feedback* terkait infografis edukasi yang telah kami bagikan.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Azizah, D. N., Namira, F., Dewi, S., Naffa, A. Q., Rakhmadani, P., Bisnis, P. S., & Desain, D. (2024). Efektifitas Media Sosial Instagram Sebagai Media Edukasi. *Sendiko*, 1–6. <https://prosiding.unipma.ac.id/index.php/sendiko/article/view/5381>

- BPS. (2018). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- IDF. (2024). *Indonesia Federasi Diabetes Internasional*. International Diabetes Federation. <https://idf.org/our-network/regions-and-members/western-pacific/members/indonesia/>
- Kemkes. (2025). *Diabetes Melitus Tipe 2*. Kemkes.Do.Id. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/diabetes--penyakit-ginjal/diabetes-melitus-tipe-2>
- Kemkes. (2022). *Diabetes Melitus Tipe 2*. Ayo Sehat.
- Mustika Yanti, E., Wirastri, D., Hamzar Lombok Timur, Stik., TGH Zainuddin Aryad Mamben Daya Wanasaba, J., & Timur, L. (2023). Indonesian Journal of Community Dedication. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 5(October), 69–78.
- Pharmacia, J., Waluya, M., Pharmacia, J., Waluya, M., No, V., Jannah, M., & Lolok, N. H. (2025). *Analisis Drug Related Problems (DRPs) Pada Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas " X " Kota Kendari Periode Juli-Desember 2022 Analysis Of Drug Related Problems (DRPs) In Type 2 Diabetes Mellitus Outpatients With Co-Companying Diseases a t " X " Kendari Health Center For The Period Of July-December 2022 menempati urutan ketujuh dari sepuluh*. 4(1).
- Raisan, M., Ichsan, A., & Febriyanti, E. (2024). *ARTIKEL PENELITIAN Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Pada Masa*. 5(3), 44–50.
- WHO. (2023). *World Diabetes Day 2023: ensuring access to diabetes care*. Media Centre.
- WHO. (2024). *Diabetes*. World Health Organization.
- Muhammad Isla, & Risti Puspita Sari Hunowu. (2022). Infografis Sebagai Media Informasi Protokol Kesehatan Diera Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Marisa Kabupaten Pohuwato. *Pixel :Jurnal Ilmiah Komputer Grafis*, 15(2), 371–378. <https://doi.org/10.51903/pixel.v15i2.884>