



Edukasi Pencegahan dan Cara Pengendalian Diabetes Melitus Melalui Poster Digital di Media Sosial untuk Meningkatkan Kesadaran Masyarakat

Education on Prevention and Ways to Control Diabetes Mellitus Through Digital Poster Campaigns on Social Media to Raise Health Awareness

Ananda Ninuk Rezkyia^{1*}, Anisa Hul Jannah², Arum Shochichah³,
Citra Lestari⁴, Dassya Mukni Butuni⁵, Aliya⁶, Devi Savitri Effendy⁷, Ramadhan
Tosepu⁸, Febriana Muchtar⁹, Hariati Lestari¹⁰, Siti Nurfadilah H¹¹, Nurmaldewi¹²,
Nurhijrianti Akib¹³

¹⁻¹³Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Indonesia

*Penulis Korespondensi: annaninuk08@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 25 Maret 2026;

Revisi: 22 April 2026;

Diterima: 28 Juni 2026;

Terbit: 06 Juli 2026

Keywords: Community

Empowerment; Education;

Religion; Social Service; Wedegan

Hamlet.

Abstract. Diabetes mellitus is a non-communicable disease with a continuously increasing prevalence worldwide and in Indonesia. Limited public knowledge regarding its risk factors and prevention contributes to a higher incidence of the disease and its complications. This community engagement activity aimed to improve public awareness and knowledge of diabetes mellitus prevention and management through a digital poster campaign on social media. The program involved situation analysis using secondary data, poster development, validation by content and media experts, publication on Instagram, and evaluation of audience responses. Three digital posters were created, focusing on healthy eating habits, reducing excessive sugar intake, and promoting physical activity and weight management. Content validation resulted in an average feasibility score of 76% (feasible), while media validation achieved 83.3% (highly feasible). The campaign demonstrated strong public engagement, with Poster 3 reaching 1,416 accounts and generating the highest number of interactions (139), whereas Poster 1 recorded the highest engagement rate (30.33%). Overall media acceptance reached 86.3%, categorized as very good, indicating that the digital posters are effective and well accepted as health education media to enhance public awareness and support diabetes mellitus prevention and management.

Abstrak

Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, baik secara global maupun di Indonesia. Keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian penyakit serta komplikasinya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus melalui kampanye poster digital di media sosial. Program ini meliputi analisis situasi berdasarkan data sekunder, penyusunan poster, validasi oleh ahli materi dan ahli media, publikasi melalui Instagram, serta evaluasi terhadap respons audiens. Tiga poster digital dikembangkan dengan fokus pada pola makan sehat, pengurangan konsumsi gula berlebih, serta peningkatan aktivitas fisik dan pengendalian berat badan. Hasil validasi ahli materi menunjukkan rata-rata skor kelayakan sebesar 76% dengan kategori layak, sedangkan validasi ahli media memperoleh rata-rata skor sebesar 83,3% dengan kategori sangat layak. Kampanye menunjukkan tingkat keterlibatan masyarakat yang tinggi, dengan Poster 3 menjangkau 1.416 akun dan menghasilkan interaksi terbanyak, yaitu 139 interaksi, sementara Poster 1 memperoleh tingkat keterlibatan (*engagement rate*) tertinggi sebesar 30,33%. Secara keseluruhan, tingkat penerimaan media mencapai 86,3% dengan kategori sangat baik, yang menunjukkan bahwa poster digital yang dikembangkan efektif dan diterima dengan baik sebagai media edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan serta mendukung upaya pencegahan dan pengelolaan diabetes melitus.

Kata Kunci: Dusun Wedegan; Keagamaan; Pemberdayaan Masyarakat; Pendidikan; Pengabdian kepada Masyarakat.

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) adalah suatu masalah kesehatan jangka panjang yang ditandai oleh kekurangan kemampuan pankreas dalam memproduksi insulin yang cukup atau kurangnya efektivitas tubuh dalam menggunakan insulin. Insulin berfungsi sebagai hormon yang mengendalikan kadar glukosa dalam aliran darah. Hiperglikemia merujuk pada situasi meningkatnya kadar gula dalam darah, merupakan akibat umum dari diabetes yang tidak dikelola dengan baik. Kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan serius pada berbagai sistem dalam tubuh, terutama pada saraf serta pembuluh darah (Aminuddin *et al.*, 2023).

Secara internasional, frekuensi terjadinya diabetes mellitus tipe 2 (DM), yang merupakan penyakit yang tidak menular, terus mengalami kenaikan. Dulu, diabetes tipe 2 lebih sering dijumpai pada orang dewasa dan lansia, tetapi dalam beberapa tahun terakhir terdapat lonjakan yang signifikan dalam jumlah kasus diabetes tipe 2 di kalangan anak-anak dan remaja. Kondisi ini menjadi fokus utama dalam sektor kesehatan masyarakat karena remaja merupakan kelompok umur yang produktif dan akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa depan (Bn, 2025).

Sebuah studi mengungkapkan bahwa estimasi oleh *Federasi Diabetes Internasional* (IDF) memperkirakan bahwa jumlah individu dengan diabetes di seluruh dunia akan mencapai 578 juta pada tahun 2030 dan 700 juta pada tahun 2045. Indonesia menduduki posisi ketujuh sebagai negara angka penderita diabetes tertinggi dan menjadi satu-satunya negara di Asia Tenggara yang termasuk dalam daftar tersebut. Ini sangat berhubungan dengan tingginya risiko faktor diabetes serta rendahnya pengetahuan terkait langkah-langkah pencegahan dan pengelola diabetes (Aisyah *et al.*, 2023).

Beberapa aspek yang meningkatkan risiko diabetes melitus termasuk usia, faktor keturunan, tekanan darah tinggi, dislipidemia, kurangnya olahraga, kebiasaan merokok, serta pengelolaan stres yang kurang baik. Upaya untuk mencegah diabetes melitus bisa dilakukan dengan menjalankan program penyuluhan. Strategi pencegahan harus dipusatkan pada modifikasi gaya hidup, terutama untuk kelompok yang berisiko tinggi. Peningkatan edukasi masyarakat mengenai diabetes dapat dilakukan melalui penyuluhan (Aisyah *et al.*, 2023).

Mengonsumsi makanan bergizi sangat krusial tidak hanya untuk meningkatkan energi, tetapi juga untuk menjaga kesehatan tubuh, mempertahankan kondisi gizi yang baik, serta mencegah timbulnya berbagai jenis penyakit. Makanan yang sehat menyuplai nutrisi yang cukup dan seimbang, mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan serat, yang semuanya diperlukan agar tubuh dapat berfungsi dengan baik. Namun, cara orang makan saat ini telah beralih jauh dari pola makanan tradisional yang kaya serat dan sayuran menjadi

makanan modern yang umumnya tinggi gula, lemak, dan garam dengan jumlah serat yang minim. Situasi ini dapat meningkatkan risiko seseorang terkena berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus tipe 2. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengadopsi kebiasaan makan yang sehat dengan proporsi gizi yang seimbang, yakni 50–55% dari karbohidrat, 20% dari protein, dan 25–30% dari lemak, agar tubuh tetap sehat dan risiko terkena penyakit dapat diminimalisir (Supriatin & Nirmalasari, 2025).

Konsumsi gula dalam jumlah yang berlebihan dapat membahayakan kesehatan karena meningkatkan kemungkinan terjadinya Diabetes Melitus (DM) Tipe 2. Pengambilan gula yang tinggi secara terus-menerus menyebabkan peningkatan kadar glukosa dalam darah, sehingga pankreas harus bekerja ekstra untuk memproduksi insulin. Dalam jangka panjang, situasi ini bisa menyebabkan resistensi insulin, dimana sel-sel tubuh tidak lagi merespons insulin dengan efektif, sehingga sulit untuk mengendalikan kadar gula darah. Selain itu, kelebihan gula yang tidak dimanfaatkan sebagai sumber energi akan terakumulasi menjadi lemak dan berpotensi menyebabkan obesitas, yang merupakan salah satu faktor risiko utama diabetes. Jika keadaan ini tidak dikelola, diabetes dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, masalah ginjal, kerusakan saraf, serta gangguan penglihatan. Oleh karena itu, penting untuk membatasi asupan gula dan menjalani gaya hidup sehat untuk mencegah diabetes dan menjaga kesehatan tubuh (Sinaga *et al.*, 2024).

Aktivitas fisik serta pengelolaan berat badan tubuh memiliki peranan yang krusial dalam mencegah diabetes melitus. Aktivitas fisik seperti berjalan, bersepeda, berenang, dan olahraga aerobik dapat membantu membakar kalori, mengurangi lemak berlebih dalam tubuh, serta menjaga keseimbangan energi agar berat badan tetap dalam kondisi yang ideal. Penelitian mengindikasikan bahwa melakukan olahraga secara konsisten bisa menurunkan risiko seseorang mengalami obesitas, yang merupakan salah satu faktor utama penyebab diabetes tipe 2. Selain berfungsi dalam pendalihan berat badan, aktivitas fisik juga meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin, sehingga tubuh mampu mengolah kadar gula darah dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan gula tetap terjaga. Oleh karena itu, melaksanakan olahraga secara rutin dan mempertahankan berat badan yang seimbang adalah langkah penting untuk menjaga kesehatan serta mencegah risiko terkena diabetes (Arum *et al.*, 2023).

Edukasi kesehatan dengan menggunakan poster bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran warga mengenai diabetes melitus, termasuk faktor-faktor risiko, gejala, serta cara-cara pencegahannya (Sapitri & Kurniasari, 2024). Poster dipilih sebagai alat edukasi karena mampu menyampaikan informasi dengan cara yang sederhana, menarik, dan mudah dimengerti melalui perpaduan gambar, warna, dan teks, sehingga pesan kesehatan dapat

diingat dengan lebih baik dan bisa dibaca berkali-kali. Selain itu, pembuatan poster dimaksudkan untuk mendorong masyarakat agar mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk menjaga pola makan dan rutin melakukan aktivitas fisik, sebagai langkah pencegahan diabetes sejak awal. Dengan bertambahnya pemahaman melalui poster, diharapkan lebih mampu mengambil langkah-langkah pencegahan dan mengurangi risiko kemungkinan terjadinya diabetes melitus di masa yang akan datang.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode kampanye pendidikan kesehatan yang memanfaatkan media digital dalam bentuk poster informatif mengenai pencegahan diabetes melitus. Teknik yang diterapkan merujuk pada langkah-langkah dalam pengembangan media pendidikan yang terdiri dari analisis situasi, pembuatan media, validasi oleh ahli, publikasi media, serta evaluasi dari masyarakat.

Analisis Situasi

Tahapan pertama aktivitas ini dilakukan dengan menemukan masalah kesehatan yang berhubungan dengan diabetes melitus melalui pencarian berbagai sumber data sekunder. Sumber data yang digunakan mencakup laporan kesehatan dari tingkat nasional, hasil penelitian kesehatan, publikasi ilmiah, serta referensi yang relevan. Analisis kondisi ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang frekuensi kejadian diabetes melitus, faktor-faktor risiko yang ada, dampak yang ditimbulkan, serta kebutuhan informasi kesehatan yang diperlukan oleh masyarakat. Temuan dari analisis ini berfungsi sebagai landasan untuk menentukan materi dan pesan utama yang akan disampaikan melalui media edukasi.

Pengembangan Media Poster Edukasi

Berdasarkan penilaian kondisi saat ini, disusunlah konten edukasi yang menjelaskan pengertian diabetes melitus, faktor penyebab, tanda-tanda, komplikasi, serta langkah-langkah pencegahan penyakit. Konten ini kemudian disajikan dalam format poster digital dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip komunikasi visual, seperti kejelasan pesan, pemilihan warna yang tepat, pengaturan layout, ukuran font, dan pemanfaatan ilustrasi yang mendukung pemahaman bagi audiens. Pada tahap ini, tiga desain poster dikembangkan sebagai pilihan media edukasi yang selanjutnya akan dievaluasi kelayakannya.

Validasi Media

Poster yang telah dibuat kemudian diperiksa oleh ahli media untuk mengevaluasi kualitas visual, tingkat keterbacaan, kesesuaian desain, dan berapa efektifnya dalam menyampaikan pesan. Hasil dari validasi menunjukkan bahwa poster pertama dan kedua

mendapatkan kategori layak untuk dijadikan media pembelajaran, sedangkan poster ketiga juga dianggap layak, meskipun masih memerlukan beberapa perbaikan berdasarkan umpan balik dari validator. Secara keseluruhan, semua poster dinilai telah memenuhi standar sebagai media edukasi kesehatan dan dapat digunakan setiap setelah revisi dilakukan sesuai rekomendasi yang diberikan.

Publikasi Media Edukasi

Setelah melewati tahap perbaikan dan dianggap memenuhi syarat, poster dipublikasikan di media sosial sebagai sarana untuk menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat. Penyebaran informasi dilakukan dengan memanfaatkan platform digital yang dapat diakses dengan mudah oleh berbagai segmen masyarakat sehingga pesan edukatif dapat mencapai audiens yang lebih besar. Setiap poster dilengkapi dengan narasi tambahan untuk memperdalam pemahaman mengenai informasi yang disampaikan.

Evaluasi Penerimaan Media

Evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana masyarakat menerima media poster yang telah disebarkan dengan menilai elemen daya tarik visual, kejelasan pesan, kemudahan dalam memahami isi, dan manfaat informasi yang didapatkan. Penilaian dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan nilai tertinggi 100, sedangkan perhitungan persentase kelayakan dilakukan dengan rumus $\text{Persentase Kelayakan} = (\text{Total Skor}/100) \times 100\%$. Hasil penilaian selanjutnya dikelompokkan menjadi kategori sangat layak (81–100%), layak (61–80%), cukup layak (41–60%), kurang layak (21–40%), dan tidak layak ($\leq 20\%$). Berdasarkan hasil evaluasi, ketiga poster yang diciptakan mendapatkan nilai dalam kategori sangat layak, yang menunjukkan bahwa media memiliki desain yang menarik, informasi yang terang, mudah dimengerti, serta bermanfaat bagi masyarakat. Temuan ini menunjukkan bahwa poster edukasi yang dirancang dapat diterima dengan baik oleh target dan efektif dijadikan sebagai media pendidikan kesehatan tentang pencegahan diabetes melitus.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari validasi ahli dan penilaian persepsi masyarakat dianalisis secara deskriptif. Penafsiran dari hasil dilakukan berdasarkan kategori kelayakan media, yaitu tidak layak, kurang layak, cukup layak, layak, dan sangat layak. Analisis tersebut digunakan untuk mengevaluasi kualitas media poster yang telah dikembangkan serta sejauh mana masyarakat menerima media edukasi yang telah dipublikasikan. Dengan cara ini, poster yang dihasilkan dapat menjadi salah satu pilihan metode promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengembangan Media

Pengembangan media dilaksanakan dengan mengacu pada analisis situasi yang menunjukkan tingginya angka kasus diabetes melitus dan faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan pola makan tidak sehat, konsumsi gula yang berlebihan, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Data yang digunakan dalam pembuatan media diambil dari sejumlah sumber yang dapat diandalkan seperti *World Health Organization* (WHO), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS), dan artikel ilmiah yang relevan dengan diabetes melitus.

Berdasarkan hasil kajian tersebut, ditentukan tiga pesan inti yang akan disampaikan kepada publik, yaitu keutamaan pola makan yang sehat, pengurangan asupan gula, dan peningkatan kegiatan fisik sebagai langkah pencegahan diabetes melitus. Ketiga pesan ini kemudian diolah menjadi poster digital yang disajikan dengan bahasa yang mudah, gambar yang menarik, serta informasi yang gampang dipahami oleh masyarakat luas.

Poster 1: Makan Sehat, Hidup Sehat, Risiko Diabetes Berkurang



Gambar 1. Poster Makan Sehat, Hidup Sehat, Risiko Diabetes Berkurang.

Poster yang pertama kali ini mengedepankan pendidikan tentang pentingnya adopsi pola makan yang sehat demi pencegahan diabetes melitus. Data yang diberikan mencakup pengertian tentang diabetes melitus, statistik kasus diabetes, prinsip-prinsip gizi yang seimbang, makanan yang disarankan, makanan yang harus dibatasi, serta contoh menu sehat untuk sehari-hari. Pemilihan pesan ini dilakukan dengan mempertimbangkan pentingnya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pola makan sehat untuk mengatur kadar gula darah dan mencegah munculnya diabetes.

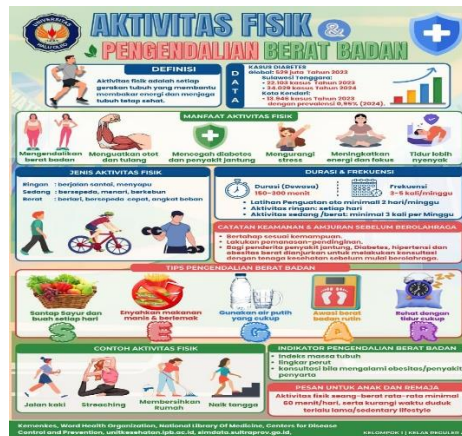
Poster 2: Bahaya Konsumsi Gula Berlebih



Gambar 2. Bahaya Konsumsi Gula Berlebih.

Poster kedua memuat informasi tentang efek buruk dari konsumsi gula yang berlebihan bagi kesehatan. Konten yang disajikan mencakup pengertian gula, variasi tipe gula, konsekuensi dari konsumsi gula yang tinggi, kaitan antara gula dengan diabetes melitus, batasan konsumsi gula harian yang direkomendasikan, makanan dan minuman yang memiliki kandungan gula tinggi, serta pilihan camilan yang lebih sehat. Poster ini dibuat untuk meningkatkan kesadaran publik agar lebih berhati-hati dalam mengonsumsi gula dan menerapkan pola makan yang lebih sehat.

Poster 3: Aktivitas Fisik dan Pengendalian Berat Badan



Gambar 3. Aktivitas Fisik dan Pengendalian Berat Badan.

Poster ketiga menyoroti peranan vital dari gerakan tubuh dalam mempertahankan berat badan yang sehat serta mencegah diabetes tipe 2. Materi yang disampaikan mencakup pengertian tentang gerakan fisik, keuntungan dari kegiatan fisik, kategori aktivitas berdasarkan tingkat intensitas, saran mengenai waktu dan frekuensi untuk berolahraga, tips untuk mengatur berat badan, serta ilustrasi aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pemilihan tema ini didorong oleh tingginya potensi diabetes pada orang-orang yang memiliki gaya hidup kurang aktif dan mengalami kelebihan berat badan.

Hasil Validasi

Sebelum resmi diposting, ketiga poster harus melewati tahap validasi oleh para ahli materi dan media untuk menilai kualitas konten dan desain media tersebut.

Hasil Validasi Ahli Materi

Validasi ahli materi bertujuan untuk mengevaluasi kecocokan konten, keakuratan informasi, kejelasan pesan kesehatan, dan tingkat pemahaman masyarakat terhadap materi. Penilaian mencakup lima aspek, yaitu kesesuaian serta akurasi konten, kelengkapan informasi, bahasa dan cara penyampaian, relevansi dengan audiens yang ditargetkan, serta nilai edukatif. Hasil dari validasi menunjukkan bahwa poster mendapatkan penilaian yang baik hingga sangat baik di semua aspek yang diuji. Materi yang disampaikan dinilai sudah sesuai dengan tujuan edukasi kesehatan, relevan dengan kebutuhan audiens, mudah dipahami, dan memiliki potensi untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat tentang pencegahan diabetes melalui pola makan yang sehat.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Materi/Konten.

Poster	Persentase (%)	Kategori
Poster 1: Makan Sehat, Hidup Sehat, Risiko Diabetes Berkurang	73	Layak
Poster 2: Bahaya Konsumsi Gula Berlebih	75	Layak
Poster 3: Aktivitas Fisik dan Pengendalian Berat Badan	80	Layak
Rata-rata	76	Layak

Sumber: Data Primer, 2026.

Hasil validasi menunjukkan bahwa semua poster telah memenuhi standar kelayakan materi. Poster ketiga mendapatkan skor tertinggi karena dianggap menyajikan informasi yang lebih lengkap dan mudah dipahami. Pada poster 1, validator memberikan beberapa saran untuk perbaikan, khususnya mengenai akurasi data, penggunaan bahasa, klasifikasi makanan, dan juga penambahan sumber referensi. Data mengenai kasus diabetes di tingkat global, nasional, dan lokal perlu diperiksa kembali, serta harus dilengkapi dengan sumber, tahun, indikator, dan satuan yang jelas. Selain itu, terdapat beberapa istilah serta cara penulisan yang perlu diperbaiki agar lebih formal dan sesuai dengan norma pendidikan kesehatan. Validator juga merekomendasikan untuk menambahkan sumber pustaka pada poster, memperbaiki tata letak, dan menyempurnakan materi yang berkaitan dengan prinsip gizi seimbang serta pencegahan diabetes. Pada poster kedua, validator memberikan beberapa rekomendasi perbaikan, terutama mengenai penambahan penyebutan sumber data serta referensi yang lebih terperinci. Informasi terkait kelebihan berat badan pada anak, remaja, dan orang dewasa harus disertai dengan sumber, tahun, dan indikator yang relevan. Selain itu, data tentang durasi dan frekuensi aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan pedoman resmi dari WHO atau Kementerian

Kesehatan. Validator juga merekomendasikan untuk menyertakan informasi mengenai pengawasan Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran pinggang, keselamatan saat berolahraga, serta perlunya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan bagi individu yang mempunyai kondisi kesehatan tertentu.

Pada poster ketiga, validator memberikan beberapa masukan untuk perbaikan mengenai keakuratan data, kejelasan komunikasi, dan referensi yang harus dicantumkan. Data tentang prevalensi diabetes perlu diperiksa ulang dan disesuaikan dengan sumber yang resmi agar tidak menimbulkan kebingungan. Selain itu, materi tersebut harus dilengkapi dengan informasi mengenai batas maksimal konsumsi gula harian yang disarankan, perbedaan antara gula alami dengan gula tambahan, serta contoh sumber gula yang tersembunyi dalam produk makanan dan minuman kemasan. Validator juga merekomendasikan agar pesan edukasi diperluas dengan menyertakan saran mengenai diet seimbang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, pengelolaan berat badan, serta pemeriksaan kadar gula darah secara rutin.

Hasil Validasi Ahli Media

Validasi media oleh ahli media bertujuan untuk mengevaluasi elemen-elemen seperti desain visual, pengaturan layout, pilihan warna, gambar, dan kemudahan membaca dari media tersebut.

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Media.

Poster	Persentase (%)	Kategori
Poster 1: Makan Sehat, Hidup Sehat, Risiko Diabetes Berkurang	74	Layak
Poster 2: Bahaya Konsumsi Gula Berlebih	81	Sangat Layak
Poster 3: Aktivitas Fisik dan Pengendalian Berat Badan	95	Sangat Layak
Rata-rata	83,3	Sangat Layak

Sumber: Data Primer, 2026.

Berdasarkan hasil analisis dari ahli media, seluruh poster telah dinyatakan pantas digunakan sebagai alat pendidikan kesehatan. Poster yang ketiga mendapatkan skor tertinggi karena memiliki perpaduan warna, penataan, dan visual yang dianggap lebih menarik daripada poster lainnya. Namun, validator memberikan beberapa saran untuk meningkatkan kualitas media. Beberapa elemen pada poster masih membutuhkan penambahan penjelasan agar informasi yang disampaikan menjadi lebih komprehensif dan mudah dimengerti oleh target audiens. Selain itu, ada poster yang dinilai memiliki jumlah teks berlebihan sehingga perlu diringkas dengan menampilkan poin-poin utama secara lebih sederhana dan lebih komunikatif. Validator juga mencatat ukuran font yang masih tergolong kecil pada beberapa bagian poster, sehingga disarankan untuk memperbesar ukuran huruf agar informasi lebih mudah diakses oleh masyarakat.

Hasil Kampanye Media Sosial

Kampanye pembelajaran dilaksanakan melalui platform media sosial dengan mengunggah tiga poster secara bertahap yang dilengkapi dengan keterangan informatif dan tagar kesehatan. Tujuan publikasi ini adalah untuk memperluas penyebaran informasi tentang pencegahan diabetes melitus dalam masyarakat.

Ketiga poster yang dipublikasikan mendapatkan respon baik dari pengguna platform media sosial. Ini terlihat dari adanya interaksi seperti tanda suka (*like*), komentar, simpan (*save*), dan berbagi (*share*). Tingginya tingkat interaksi menunjukkan bahwa poster mampu menarik minat audiens dan efektif sebagai alat edukasi kesehatan yang berbasis digital.

Berdasarkan informasi metrik yang nyata (*insight*) dari platform Instagram, total reaksi pengunjung terhadap ketiga bahan pembelajaran dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Kampanye Media Sosial.

Parameter Interaksi	Poster 1	Poster 2	Poster 3
<i>Reach</i> (jangkauan)	366	324	1.416
<i>Like</i> (suka)	96	70	111
<i>Comment</i> (komentar)	12	10	11
<i>Share</i> (bagikan)	3	5	17
Total Engagement	111	85	139
Engagement rate (%)	30,33	26,23	9,82

Sumber: Data Primer, 2026.

Berdasarkan tabel di atas, Poster 3 mendapatkan *reach* tertinggi dengan 1.416 akun yang terjangkau, jauh lebih banyak dibandingkan Poster 1 yang menjangkau 366 akun dan Poster 2 yang hanya menjangkau 324 akun. Angka jangkauan yang tinggi tersebut menunjukkan bahwa Poster 3 lebih efektif dalam mendistribusikan informasi kepada audiens yang lebih luas. Dalam hal interaksi, Poster 3 juga mencatatkan total engagement tertinggi dengan 139 interaksi yang terdiri dari 111 suka, 11 komentar, dan 17 kali dibagikan. Di sisi lain, Poster 1 mencatat total engagement sebanyak 111 interaksi, sedangkan Poster 2 sebanyak 85 interaksi.

Namun, jika dilihat dari segi engagement rate, hasil yang didapat menunjukkan tren yang berbeda. Poster 1 mencatat *engagement rate* tertinggi sebesar 30,33%, diikuti oleh Poster 2 yang mencapai 26,23%, sementara Poster 3 hanya memperoleh *engagement rate* sebesar 9,82%. Ini menunjukkan bahwa walaupun Poster 3 berhasil menjangkau audiens yang lebih banyak, proporsi audiens yang merespons konten tersebut tampaknya lebih rendah jika dibandingkan Poster 1 dan Poster 2. Secara keseluruhan, hasil dari kampanye di media sosial menunjukkan bahwa Poster 3 paling berhasil dalam meningkatkan cakupan informasi, sedangkan Poster 1 paling berhasil dalam mendorong keterlibatan dari audiens. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap materi edukasi memiliki ciri khas dan keunggulan yang berbeda

dalam mendukung tujuan komunikasi melalui platform media sosial Instagram.

Hasil Uji Penerimaan Media

Uji tanggapan terhadap media dilaksanakan untuk masyarakat luas guna mengukur seberapa baik mereka menerima poster yang sudah diciptakan. Evaluasi mencakup berbagai elemen seperti daya tarik visual, kemudahan dalam pembacaan, tingkat pemahaman, serta nilai informasi yang disampaikan.

Tabel 4. Hasil Validasi Uji Penerimaan Media pada Khalayak Umum.

Poster	Skor	Persentase (%)	Kategori
Poster 1: Makan Sehat, Hidup Sehat, Risiko Diabetes Berkurang	429/500	85,8	Sangat Baik
Poster 2: Bahaya Konsumsi Gula Berlebih	431/500	86,2	Sangat Baik
Poster 3: Aktivitas Fisik dan Pengendalian Berat Badan	435/500	87,0	Sangat Baik
Rata-rata	-	86,3	Sangat Baik

Sumber: Data Primer, 2026.

Hasil uji penerimaan menunjukkan bahwa semua poster mendapatkan kategori sangat baik. Poster ketiga meraih nilai tertinggi yaitu 87,0%, diikuti oleh poster kedua dengan 86,2%, dan poster pertama dengan 85,8%. Tingginya angka penerimaan menunjukkan bahwa media yang diciptakan memiliki desain yang menarik, informasi yang jelas, serta memberikan keuntungan bagi dalam meningkatkan pemahaman tentang pencegahan diabetes melitus.

Tabel 5. Hasil Validasi Uji Pengetahuan dan Penerimaan Media.

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	8	80
Baik	2	20
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Sangat Kurang	0	0
Rata-rata	10	100

Sumber: Data Primer, 2026.

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan oleh 10 responden, sebagian besar memberikan penilaian pada kategori sangat baik, dengan jumlah mencapai 8 orang (80%). Di sisi lain, 2 orang (20%) memberikan penilaian dalam kategori baik. Tidak ada responden yang menilai dalam kategori cukup, kurang, atau sangat kurang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa media yang dibuat menerima respon yang sangat positif dari responden. Dominasi penilaian pada kategori sangat baik menunjukkan bahwa media dianggap menarik, mudah dimengerti, informatif, dan efektif dalam menyampaikan pesan pendidikan. Selain itu, tidak adanya penilaian dalam kategori cukup hingga sangat kurang menunjukkan bahwa media telah memenuhi ekspektasi dan kebutuhan pengguna. Secara keseluruhan, hasil dari validasi, uji pengetahuan dan penerimaan media menunjukkan bahwa poster digital yang diciptakan dan

dipublikasikan layak digunakan sebagai alat edukasi kesehatan dan diterima dengan sangat baik oleh masyarakat sebagai sarana promosi kesehatan tentang pencegahan diabetes melitus.

Pembahasan

Media informasi kesehatan yang dibuat dalam kegiatan ini berupa poster digital tentang pencegahan diabetes melitus melalui kebiasaan makan yang baik, olahraga dan pengelolaan berat badan, dan pengurangan konsumsi gula yang berlebihan. Proses pengembangan media dilakukan dengan validasi dari ahli materi, validasi dari ahli media, kampanye di media sosial, dan pengujian penerimaan media untuk memastikan bahwa poster yang dihasilkan sesuai memenuhi kebutuhan sasaran dan bisa digunakan dengan baik sebagai alat edukasi kesehatan.

Berdasarkan hasil validasi dari ahli materi dan ahli media, alat yang dibuat dinilai layak digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan. Konten yang disampaikan dianggap sesuai dengan tujuan pembelajaran, relevan dengan kebutuhan audien, dan efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang jelas. Dari sisi media, penggunaan warna, gambar, susunan, dan elemen visual dinilai dapat mendukung penyampaian informasi jadi lebih menarik dan gampang dipahami. Tetapi, beberapa masukan perbaikan diberikan oleh validator, seperti penambahan referensi yang lebih jelas, penyederhanaan teks, penjelasan lebih lanjut pada beberapa bagian poster, dan penyesuaian ukuran font agar lebih mudah dibaca oleh masyarakat umum.

Poster yang dibuat juga sudah sesuai dengan karakteristik target. Target dari kegiatan ini adalah masyarakat umum yang aktif menggunakan media sosial sehingga materi edukasi dirancang dengan bahasa yang mudah dipahami, visual yang menarik, dan informasi yang disajikan dalam bentuk poin-poin penting. Pendekatan ini bertujuan agar pesan kesehatan dapat dimengerti dengan mudah oleh beragam kelompok usia dan latar belakang pendidikan. Tingginya tingkat penerimaan responden menunjukkan bahwa media yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan sasaran dalam memahami informasi kesehatan.

Salah satu keunggulan dari poster sebagai alat pendidikan adalah kemampuannya untuk menyampaikan informasi dengan cara yang ringkas, jelas, dan menarik melalui gabungan teks dan gambar. Penggunaan ilustrasi membantu audiens dalam mencerna informasi dengan lebih cepat dibandingkan dengan penyampaian yang menggunakan teks panjang. Di samping itu, poster digital juga mudah diakses, disimpan, dan dibagikan kembali oleh pengguna yang dapat membantu memperluas penyebaran pesan kesehatan kepada masyarakat. Keuntungan ini terlihat dari hasil kampanye di media sosial yang menunjukkan adanya interaksi positif, seperti likes, komentar, dan share pada setiap poster yang disebarluaskan. Media sosial berfungsi sebagai ruang publik virtual di mana individu dapat mengekspresikan diri, menciptakan

identitas, dan berinteraksi dengan orang lain tanpa batasan waktu atau lokasi. Platform ini memungkinkan adanya pembentukan komunitas baru yang didasarkan pada minat, hobi, profesi, atau tujuan tertentu, yang sebelumnya sulit dijangkau melalui komunikasi tradisional. Interaksi sosial di media sosial juga berdampak pada dinamika hubungan sosial, mulai dari hubungan pribadi dan profesional hingga hubungan sosial yang lebih luas, seperti gerakan sosial dan kampanye politik. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial lebih dari sekedar alat komunikasi, ia juga berfungsi sebagai medium untuk membentuk budaya dan nilai-nilai sosial dalam masyarakat modern (Rosyidi *et al.*, 2025).

Hasil kampanye melalui Instagram mengonfirmasi bahwa media sosial memiliki potensi yang besar sebagai alat pendidikan kesehatan. Pada semua poster yang berhasil dipublikasikan, poster tersebut menjangkau total 2.106 akun dengan berbagai jenis interaksi pengguna. Poster ketiga mencapai yang terbaik, dengan mengumpulkan paling banyak tayangan dan *engagement rate* tertinggi. Secara keseluruhan, temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya berpotensi memperluas jangkauan informasi kesehatan, tetapi juga dapat memotivasi keterlibatan audiens dalam menerima dan menanggapi pesan kesehatan yang disampaikan. Platform digital merupakan media yang efektif untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan karena kemudahan aksesibilitas dan penyebaran informasi yang cepat, didukung oleh jumlah pengguna media sosial yang besar.

Studi menunjukkan bahwa meskipun media berhasil menarik perhatian audiens melalui teknik desain, masih ada ruang untuk meningkatkan literasi kesehatan di kalangan masyarakat umum. Pesan yang disampaikan pada poster memberikan pengetahuan mengenai faktor risiko diabetes melitus, pola makan yang sehat, konsumsi gula yang dianjurkan, serta aktivitas fisik. Informasi kesehatan yang mudah diakses dapat membantu orang meningkatkan pemahaman mereka, mengubah sikap, dan memfasilitasi pengambilan keputusan yang lebih baik tentang praktik hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi digital dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat dalam pencegahan penyakit tidak menular, khususnya diabetes melitus.

Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Arviani & Oktianti, 2022) yang menjelaskan bahwa penggunaan poster sebagai media dapat memperbaiki pengetahuan masyarakat tentang Diabetes Melitus. Ini berbeda dengan penelitian yang hanya memanfaatkan penyuluhan atau ceramah tanpa keberadaan poster, di mana tingkat peningkatan pengetahuannya cenderung lebih rendah karena informasi hanya diberikan secara verbal dan lebih mudah terlupakan oleh peserta. Selain itu, penelitian ini mengungkapkan bahwa poster menyampaikan informasi dalam bentuk visual dan teks yang singkat, sehingga

lebih menarik perhatian, lebih mudah dipahami, serta dapat diakses kembali setelah sesi edukasi. Oleh karena itu, pemanfaatan media poster dinilai lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang Diabetes Melitus jika dibandingkan dengan penyuluhan yang tidak melibatkan media visual (Arviani & Oktianti, 2022).

Meskipun menunjukkan hasil yang positif, kegiatan ini memiliki beberapa batasan. Jumlah partisipan yang terlibat dalam pengujian penerimaan media masih tergolong sedikit sehingga belum sepenuhnya representatif untuk seluruh kelompok masyarakat. Di samping itu, evaluasi yang dilakukan hanya menilai sejauh mana media tersebut layak, respons dari audiens, dan penerimaan oleh pengguna, sehingga belum mencerminkan perubahan pengetahuan atau perilaku kesehatan secara langsung setelah mendapatkan edukasi. Batasan lain adalah kampanye hanya dilaksanakan di satu platform media sosial, yaitu Instagram, sehingga hasil jangkauan dan interaksi yang diperoleh belum dapat merepresentasikan efektivitas media di platform digital lainnya. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan selanjutnya melibatkan lebih banyak responden, menggunakan berbagai platform media sosial dan melakukan evaluasi perubahan dalam pengetahuan serta perilaku kesehatan setelah intervensi edukasi diberikan.

Secara umum, temuan dari hasil validasi, kampanye media sosial, dan pengujian penerimaan menunjukkan bahwa poster digital yang dibuat memiliki standar yang tinggi, seelaras dengan ciri-ciri target, mudah dimengerti, serta berpeluang menjadi alat pendidikan kesehatan yang efisien dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan edukasi kesehatan yang telah dilakukan, kampanye untuk mencegah diabetes melitus melalui poster digital di platform media sosial terbukti berhasil dalam menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat. Hasil evaluasi dan validasi oleh ahli materi dan media menunjukkan bahwa semua poster termasuk dalam kategori layak hingga sangat layak digunakan sebagai alat edukasi kesehatan. Di sisi lain, hasil uji penerimaan menunjukkan reaksi yang sangat positif dari masyarakat terkait daya tarik, keterbacaan, kemudahan pemahaman, dan manfaat dari informasi yang disampaikan. Kampanye di Instagram juga berhasil menjangkau banyak orang dan menciptakan interaksi yang baik, yang menandakan bahwa media sosial memiliki potensi yang besar sebagai alat promosi kesehatan. Oleh karena itu, penggunaan poster digital dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan diabetes melitus dengan menerapkan pola makan sehat, membatasi konsumsi gula berlebih, melakukan aktivitas

fisik secara teratur, dan mengendalikan berat badan untuk mengurangi risiko terjadinya diabetes melitus.

PENGAKUAN

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada dosen mata kuliah Ekologi Pangan dan Gizi yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, dan motivasi serta dukungan sepanjang proses perencanaan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan kegiatan ini. Terima kasih juga ahli media dan materi yang telah memberikan saran, masukan, dan evaluasi terhadap media edukasi yang dibuat, sehingga poster digital yang digunakan dalam kampanye kesehatan ini menjadi lebih menarik, efektif, dan mudah dipahami oleh masyarakat. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada tim pembuatan poster, tim pengembangan poster, tim pengimplementasi poster, serta semua anggota kelompok 1 yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan sukses.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, R., Bestari, R. S., Fakultas, D., Universitas, K., & Surakarta, M. (2023). *Prevalensi Dan Faktor Risiko Diabetes Melitus Serta Improving Public Knowledge of Prevalence and Risk Factors of Diabetes Mellitus , and Its Prevention through Education*. 35–40. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v3i1.1587>
- Aminuddin, A., Sima, Y., Izza, N. C., Norma, N. S., & Arda, D. (2023). *Abdimas Polsaka : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus bagi Masyarakat*. 7–12.
- Arum, I. S., Yulianto, F. A., & Indrasari, E. R. (2023). *Studi Literatur : Aktivitas Fisik Jalan Kaki Sebagai Pengendalian Berat Badan*. 3, 552–557.
- Arviani, L. P. I., & Oktianti, D. (2022). *Pengaruh Media Poster Terhadap Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Apotek Sahabat Denpasar Bali No Title*.
- Bn, I. R. (2025). *Trend Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja : Literatur Review*. 4(3).
- Rosyidi, R. A., Dito, M. D., Hakiki, A., Wibowo, M. L., Husaini, F., & Fianto, B. A. (2025). *Peran Media Sosial dalam Strategi Pemasaran Produk UMKM*.
- Sapitri, V., & Kurniasari, R. (2024). *Efektivitas Media Poster , Video Animasi dan Podcast terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Diabetes*. 13(1), 30–41.
- Sinaga, J., Sinambela, J. L., Purba, B. C., & Pelawi, S. (2024). *Gula dan Kesehatan: Kajian Terhadap Dampak Kesehatan Akibat*. 2(1), 54–68.
- Supriatin, R. D., & Nirmalasari, N. (2025). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Pola Makan Seimbang Dengan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2*. 6(1), 12–24.