



**PENINGKATAN LITERASI MIKROPLASTIK DAN PENERAPAN AUSDRISK TOOLS  
DALAM PENCEGAHAN RESIKO DIABETES TIPE 2 PADA IBU MAJELIS TAKLIM DI  
KAMPUNG KAPUK JAKARTA SELATAN**

*Improving Microplastic Literacy And Application Of Ausdrisk Tools In Preventing The Risk  
Of Type 2 Diabetes In Majelis Taklim Women In Kampung Kapuk, Jakarta Selatan*

**Anita Sukarno<sup>1\*</sup>, Erna Veronika<sup>2</sup>, Yulia Wahyuni,<sup>3</sup> Meisya Talahaturuson<sup>1</sup>, Fransiskus  
Febri Juferta Telaumbanua<sup>1</sup>, Mayliana Perangin Angin<sup>1</sup>, Yunarti Yosefa M. Manec<sup>1</sup>,  
Ingrid Tabalessy<sup>1</sup>**

*Jalan Arjuna Utara No. 9, Kecamatan Kebon Jeruk, Jakarta Barat, 11510*

\*Alamat korespondensi: [anita.sukarno@esaunggul.ac.id](mailto:anita.sukarno@esaunggul.ac.id)

*(Tanggal Submission: 06 Agustus 2023, Tanggal Accepted: 10 Agustus 2023)*



**Kata Kunci :**

*Literacy,  
Diabetes,  
Mikroplastik,  
Diet Sehat*

**Abstrak :**

Sekitar 35% Ibu Majelis Taklim At Taqwa mengidap hipertensi dan peningkatan diabetes tipe 2. Ibu rumah tangga adalah jantung kehidupan rumah tangga dengan tugas yang besar, seperti perawat dan penjamin gizi anggota keluarga, serta memiliki peran madrasah utama atau pendidik pertama bagi anak-anaknya. Pemberdayaan pada perempuan menjadi tonggak utama untuk mencapai derajat kesehatan dan kesejahteraan yang optimal untuk unit keluarga dengan meningkatkan kesetaraan akses literasi kesehatan. Pertama, meningkatkan kemampuan deteksi resiko diabetes tipe 2 dan literasi ibu-ibu tentang mikroplastik dan dampak negatifnya terhadap kesehatan terutama resiko penyakit kronis serta kemampuan mengatur pola nutrisi diabetes. Mitra dari Program Kemitraan Masyarakat (PKM) merupakan Ketua Majelis Taklim At Taqwa Kampung Kapuk Kelurahan Lebak Bulus. Kegiatan ini berlangsung dari Bulan Juli hingga Agustus 2023 dalam 5 tahap yaitu survei masalah, pelatihan penggunaan AUSDRISK TOOLS dalam deteksi resiko diabetes tipe 2, pengenalan mikroplastik, pengaturan pola gizi penderita diabetes, dan monitoring evaluasi kegiatan. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mitra dalam penggunaan instrument dalam deteksi resiko diabetes tipe 2, mampu membaca penomoran bahan plastic dan identifikasi wadah plastic yang aman, serta mendemonstrasikan pembagian komponen gizi diabetes dan pembuatan smoothies sebagai makanan selingan yang sehat untuk penderita diabetes. Melalui kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan mitra dalam deteksi resiko diabetes tipe 2, kemampuan identifikasi wadah plastic yang aman dan

pencegahan paparan mikroplastik serta kemampuan mengatur pola nutrisi diabetes.

**Key word :**

*Literacy,  
Diabetes,  
Microplastics,  
Healthy Diet*

**Abstract :**

Approximately 35% of the women of the Taklim At Taqwa Council suffer from hypertension and an increase in type 2 diabetes. Housewives are the heart of household life with big tasks, such as nurses and guarantors of nutrition for family members, and have the role of the main madrasah or first educator for children. his son. Empowerment of women is a major milestone in achieving optimal health and well-being for the family unit by increasing equality of access to health literacy. First, increase the ability to detect the risk of type 2 diabetes and literacy of mothers about microplastics and their negative impact on health, especially the risk of chronic disease and the ability to regulate diabetes nutritional patterns. The partner of the Community Partnership Program (PKM) is the Chairman of the Taklim Council At Taqwa Kampung Kapuk Lebak Bulus Village. This activity takes place from July to August 2023 in 5 stages, namely surveying problems, training on using AUSDRISK TOOLS in detecting the risk of type 2 diabetes, introducing microplastics, regulating the nutritional pattern of diabetics, and monitoring the evaluation of activities. This activity can increase partners' knowledge and skills in using instruments to detect the risk of type 2 diabetes, be able to read the numbering of plastic materials and identify safe plastic containers, and demonstrate the division of nutritional components of diabetes and making smoothies as a healthy snack for diabetics. Through this activity partners gain increased knowledge in detecting the risk of type 2 diabetes, the ability to identify safe plastic containers and prevent exposure to microplastics as well as the ability to regulate diabetic nutritional patterns.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Sukarno, A., Veronika, E., Wahyuni, Y., Talahaturuson, M., Telaumbanua, F. F. J., Angin, M. P., Manec, Y. Y. M., & Tabalessy, I. (2023). Peningkatan Literasi Mikroplastik Dan Penerapan Ausdrisk Tools Dalam Pencegahan Resiko Diabetes Tipe 2 Pada Ibu Majelis Taklim Di Kampung Kapuk Jakarta Selatan. *Jurnal Abdi Insani*, 10(3), 1514-1525. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i3.1060>

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data kesehatan Indonesia, peningkatan angka harapan hidup disertai dengan disabilitas (disability-adjusted life-years ([DALYs]) yang disebabkan oleh penyakit tidak menular (Non Communicable Diseases [NCDs]) meningkat pesat (Mboi et al., 2018). Penyakit tidak menular yang mendominasi adalah kanker, stroke, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (Purnamasari, 2018). Kemudian, diabetes tipe 2 diperkirakan diderita oleh 90% individu dari total penderita diabetes baik secara global maupun nasional (International Diabetes Federation, 2019).

Indonesia dalam pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) bekerjasama dengan Persatuan Bangsa Bangsa (PBB) melalui pendekatan yang berfokus kepada masyarakat miskin, marginal dan rentan untuk melawan diskriminasi, ketidakadilan dan mencari tahu penyebab permasalahan di komunitas (LOCALISE SDGs, 2023). Diperkirakan 19.2% dari pendanaan total SDGs diperuntukkan untuk menanggulangi masalah kesehatan dan kesejahteraan. Hal ini menjadi kesempatan besar kepada masyarakat untuk terlibat di dalam program yang dapat meningkatkan kesamaan hak untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (LOCALISE SDGs, 2023).

Literasi kesehatan terkait NCDs seperti hipertensi, diabetes tipe 2 dan gagal ginjal kronis masih suboptimal pada mayoritas masyarakat Indonesia (Christiani et al., 2015, 2017; Rachmawati et al.,



2019). Sebagian besar perempuan yang hidup di kota besar sering menderita penyakit kronis seperti hipertensi dan artritis (Rachmawati et al., 2019), Perempuan juga cenderung lebih stress daripada laki-laki karena lebih mengedepankan kesehatan keluarganya, terutama anak-anaknya daripada kesehatan diri sendiri (Christiani et al., 2015, 2017; Rachmawati et al., 2019). Ketidaksetaraan dalam pekerjaan, pendidikan, dan kurangnya kolaborasi kebijakan NCDs dan program kesehatan perempuan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi derajat kesehatan perempuan (Christiani et al., 2017; Rachmawati et al., 2019).

Salah satu faktor yang menjadi penyebab terjadinya peningkatan resiko NCDs adalah peningkatan polusi mikroplastik yang jarang diketahui dan disadari. Polusi mikroplastik dan nanoplastik telah merambah di berbagai tempat tidak hanya pada perairan Indonesia seperti muara, sungai, dan laut, bahkan di produk yang kita konsumsi seperti garam, makanan laut, dan produk kemasan plastik (Sari et al., 2021; Yuan et al., 2022; Zhang et al., 2020). Mikroplastik yang terpapar pada tubuh dapat memberikan dampak negatif yang berbahaya pada kesehatan manusia baik bersifat akut atau kronik dan bersifat racun pada berbagai organ seperti organ pernapasan, pencernaan, imunitas, reproduksi, kardiovaskular, perkemihan, dan hati (Sari et al., 2021; Yuan et al., 2022). Kandungan Bisphenol A (BPA) merupakan kandungan berbahaya yang sering ada di kemasan plastik makanan yang sering dikonsumsi masyarakat dan telah terdeteksi keberadaannya pada sampel urin, air susu ibu, darah, dan jaringan manusia (Sari et al., 2021; Yuan et al., 2022).

Majelis taklim At Taqwa merupakan persatuan ibu-ibu rumah tangga yang menjalankan kegiatan agama islam secara rutin seperti kajian islam, membaca ayat suci Al-Qur'an, dan berdiskusi. Perkumpulan ini berada di Kampung Kapuk RT 004 RW 004 Kelurahan Lebak Bulus, Jakarta Selatan dengan total anggota 120 ibu rumah tangga. Mayoritas pekerjaan anggota adalah sebagai ibu rumah tangga secara penuh dan sebagian berdagang. Terdapat 37 anggota yang menjadi orang tua tunggal. Berdasarkan analisa situasi, terdapat beberapa masalah yang mendominasi, seperti masalah kesehatan, dimana 37 anggota memiliki riwayat hipertensi, 46 anggota menderita gangguan metabolic, dan 53 anggota mempunyai riwayat diabetes mellitus tipe 2. Anggota majelis taklim juga sangat antusias terkait bagaimana cara untuk metode sederhana deteksi dini resiko diabetes tipe 2 dan perawatan diri untuk melindungi dirinya dan keluarganya.

Selain itu, 100% ibu-ibu menggunakan alat makan dan alat rumah tangga berbahan plastic, menggunakan wadah kemasan plastic dari produk makanan berulang-ulang, dan mengkonsumsi rutin produk makanan kemasan plastic bersama anak dan keluarga. Ibu-ibu tidak mengetahui jenis plastic yang aman dan dampaknya terhadap kesehatan dalam meningkatkan resiko penyakit kronis. Anggota majelis taklim sangat setuju apabila mendapatkan pemberdayaan terkait penggunaan wadah plastic yang aman dan edukasi terkait dampak bahan plastic terhadap kesehatannya.

The Australian type 2 diabetes risk assessment tool (AUSDRISK) merupakan daftar pertanyaan singkat yang dapat membantu tenaga kesehatan profesional dan masyarakat awam untuk menilai resiko diabetes mellitus tipe 2 untuk 5 tahun mendatang (Australian Government: The Department of Health and Aged Care, 2022). Instrumen ini memiliki komponen yang sama dengan instrument resiko diabetes tipe 2 dari American Diabetes Association yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia, diuji validitas dan reabilitasnya kepada masyarakat oleh kami selaku pengusul hibah pengabdian masyarakat ini (Nadiyahussholeha & Sukarno, 2022). Instrumen ini dapat membantu masyarakat untuk melakukan deteksi dini secara mandiri untuk dirinya dan keluarganya sehingga memberikan motivasi dalam upaya pencegahan penyakit dengan melakukan modifikasi perawatan diri dan gaya hidup. Support group education dan mini modul bergambar sebagai media edukasi terkait mikroplastik dapat membantu masyarakat dalam mengidentifikasi kandungan plastik yang harus dihindari dan frekuensi pemakaiannya secara bijaksana.

Fokus dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan literasi kesehatan dan mikroplastik serta kemampuan deteksi resiko diabetes mellitus tipe 2 pada ibu-ibu anggota majelis taklim sebagai role model perawat keluarga. Tujuan kegiatan ini adalah pertama,(1) mendukung

Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi yaitu IKU 2 (mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus) dan IKU 5 (hasil kerja dosen digunakan oleh masyarakat). Dengan melibatkan mahasiswa dalam kegiatan ini, mahasiswa mendapatkan pengalaman yang tidak dapat diraih di bangku kuliah yaitu keterampilan dan kemampuan kepemimpinan serta komunikasi public dalam proyek pengabdian masyarakat. Kemudian, dosen mendapatkan kesempatan mengimplementasikan hasil risetnya untuk dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh masyarakat., Kedua,(2) meningkatkan literasi ibu-ibu rumah tangga tentang perawatan diri diabetes tipe 2, dampak mikroplastik dan pencegahan konsumsi mikroplastik yang berbahaya, dan penggunaan plastic dengan bijak, dan ketiga, (3) memberdayakan ibu-ibu rumah tangga dalam deteksi dini resiko diabetes tipe 2 secara mandiri di keluarga.

## METODE KEGIATAN

### 1. Prioritas Permasalahan

- a. Rendahnya tingkat literasi ibu-ibu tentang mikroplastik dan dampak negatifnya terhadap kesehatan terutama resiko penyakit kronis.
- b. Kurangnya pengetahuan ibu-ibu dalam mengidentifikasi wadah plastic yang aman, teknik menggunakan wadah plastik, dan cara pencegahan paparan mikroplastik.
- c. Ibu-ibu belum tahu metode untuk deteksi dini resiko diabetes tipe 2 secara mandiri dan perawatan diri diabetes tipe 2.

### 2. Solusi Permasalahan, Target Luaran, dan Indikator Capaian

- a. Berikut merupakan uraian solusi permasalahan, target luaran, dan indikator capaian yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan prioritas:
  - 1) Peningkatan literasi ibu-ibu tentang mikroplastik dan dampak negatifnya terhadap kesehatan terutama resiko penyakit kronis.
    - a) Pengetahuan, pemahaman, dan wawasan ibu-ibu majelis taklim terkait mikroplastik dan dampak negatifnya meningkat melalui program *support group education* dengan menggunakan media mini modul bergambar sebesar 100%
  - 2) Peningkatan kemampuan ibu-ibu untuk menerapkan teknik penggunaan wadah plastic yang aman dan pencegahan paparan mikroplastik.
    - a) Pengetahuan dan kemampuan ibu-ibu majelis taklim terkait teknik penggunaan dan pemilahan wadah plastic yang aman meningkat melalui program *support group education* dengan menggunakan mini modul bergambar sebesar 100%.
    - b) Pengetahuan dan kemampuan ibu-ibu majelis taklim terkait teknik pencegahan paparan mikroplastik meningkat melalui program *support group education* dengan menggunakan mini modul bergambar sebesar 100%.
  - 3) Peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam deteksi dini resiko diabetes tipe 2 secara mandiri dan perawatan diri diabetes tipe 2
    - a) Peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan wawasan ibu-ibu majelis taklim tentang teknik perawatan diri diabetes tipe 2 meningkat melalui program coaching sebesar 80%.
    - b) Peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu-ibu majelis taklim untuk deteksi dini resiko diabetes tipe 2 secara mandiri meningkat melalui program coaching sebesar 80%.
- b. Riset tim pengusul yang berkaitan dengan degan kegiatan  
Instrumen AUSDRISK merupakan instrumen yang memiliki komponen yang sama diabetes type 2 risk tools dari American diabetes Association. Tim pengusul telah melakukan penelitian pada instrumen yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia dan dilakukan uji pilot untuk menganalisa validitas dan reabilitasnya kepada masyarakat Tanggerang. Hasil dari

penelitian ini adalah instrument tersebut dinyatakan valid dan reliabel untuk mendeteksi resiko diabetes tipe 2 yang dapat digunakan oleh masyarakat umum Indonesia (Nadiyahussholeha & Sukarno, 2022).

c. Gambaran Iptek yang Digunakan

1) AUSTRISK Tools

Tabel 1. AUSTRISK Tools

1	Berapa usia anda ?	<input type="checkbox"/> Kurang dari 35 tahun (0 poin) <input type="checkbox"/> 35 – 44 tahun (2 poin) <input type="checkbox"/> 45 – 54 tahun (4 poin) <input type="checkbox"/> 55 – 4 tahun (6 poin) <input type="checkbox"/> 65 tahun atau lebih (8 poin)
2	Apa jenis kelamin anda ?	<input type="checkbox"/> Wanita (0 poin) <input type="checkbox"/> Pria (3 poin)
3	Dimana tempat lahir anda ?	<input type="checkbox"/> Australia (0 poin) <input type="checkbox"/> Asia (2 poin) <input type="checkbox"/> Lainnya (0 poin)
4.	Apakah anda memiliki ibu, ayah, saudara perempuan/laki-laki dengan diabetes ?	<input type="checkbox"/> Ya (3 poin) <input type="checkbox"/> Tidak (0 poin)
5.	Apakah anda pernah dikatakan menderita tekanan darah tinggi oleh dokter/perawat/bidan ?	<input type="checkbox"/> Ya (6 poin) <input type="checkbox"/> Tidak (0 poin)
6.	Apakah anda pernah mendapatkan obat hipertensi?	<input type="checkbox"/> Ya (3 poin) <input type="checkbox"/> Tidak (0 poin)
7.	Apakah Anda merokok di aktivitas sehari-hari?	<input type="checkbox"/> Ya (2 poin) <input type="checkbox"/> Tidak (0 poin)
8.	Apakah Anda makan sayur/buah-buahan?	<input type="checkbox"/> Setiap hari (0 poin) <input type="checkbox"/> Tidak setiap hari (1 poin)
9.	Apa Anda olahraga minimal 30 menit sehari-hari?	<input type="checkbox"/> Iya (0 poin) <input type="checkbox"/> Tidak (2 poin)
10.	Berapa ukuran lingkar perut ?	<input type="checkbox"/> Kurang dari 80 cm (0 poin) <input type="checkbox"/> 80-90 cm (4 poin) <input type="checkbox"/> Lebih dari 90 cm (7 poin)
<b>Total Poin</b>		
Resiko rendah		SKOR ≤ 5
Resiko sedang		SKOR 6—11
<b>Resiko tinggi</b>		SKOR ≥ 12

## 2) Media Gambar Penomoran Tipe Plastik



Gambar 1. Jenis Jenis Plastik

### 3. Waktu dan Sasaran Pengabdian Masyarakat

Tabel 2. Waktu dan Sasaran Pengabdian Masyarakat

Waktu dan Tempat kegiatan :	Juli – Agustus 2023 / Majelis Taklim At Taqwa Kampung Kapuk Kelurahan Lebak Bulus
Objek/sasaran/mitra :	Ibu Ibu Anggota Majelis Taklim At Taqwa Kampung Kapuk Kelurahan Lebak Bulus
Jumlah kk/anggota mitra terlibat :	85 orang

### 4. Permasalahan Prioritas Mitra dan Solusi

Tabel 3. Permasalahan Prioritas Mitra dan Solusi

Permasalahan Prioritas Mitra dan Solusi	Langkah-langkah solusi dan metode
Peningkatan literasi ibu-ibu tentang mikroplastik dan dampak negatifnya terhadap kesehatan terutama resiko penyakit kronis.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mentoring dan edukasi terkait mikroplastik, jenis-jenis substansi kimia wadah plastik yang berbahaya, frekuensi penggunaan dan dampak negatifnya pada kesehatan terutama penyakit kronis.</li> <li>2. <i>Support group education</i> secara berkelompok untuk <i>sharing session</i> pengalaman ibu-ibu dalam penggunaan wadah berbahan plastik di rumah tangga.</li> </ol>
Peningkatan kemampuan ibu-ibu untuk menerapkan teknik penggunaan wadah plastic yang aman dan pencegahan paparan mikroplastik.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coaching teknik identifikasi wadah plastic rumah tangga yang aman dan tidak aman, serta tindakan pencegahan paparan mikroplastik dari berbagai sumber.</li> <li>2. <i>Support group education</i> secara berkelompok untuk <i>sharing session</i> dalam pengolahan wadah makan plastik sekali pakai, serta ide penggunaan wadah non plastik yang dapat menjadi</li> </ol>



alternatif wadah yang aman.

- Peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam deteksi dini resiko diabetes tipe 2 secara mandiri dan perawatan diri diabetes tipe 2
1. Mentoring dan coaching penggunaan AUSDRISK Tools dalam menilai deteksi dini resiko diabetes tipe 2.
  2. Coaching perawatan diri diabetes tipe 2 yang terdiri dari pola makan, aktivitas fisik, mengelola berat badan, teknik pengukuran gula darah mandiri, menjaga kesehatan mental, dan teknik menghadapi komplikasi diabetes tipe 2.
  3. Coaching pengaturan status asupan nutrisi sehari-hari (menghitung nilai gizi) diabetes tipe 2.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Demografi Responden Pengabdian Masyarakat

Tabel 4. Sebaran responden peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat

	Jumlah responden (orang)	Persentase (%)	Rata-rata ± Simpangan Baku
Jenis Kelamin			
Perempuan	85	100	
Usia			58,62 ± 11,184
Dewasa (20 -45 tahun)	11		
Lansia Awal (46-55 tahun)	74		
Pendidikan			
Tamat SD	45	52.94	
Tamat SMP	12	14.12	
Tamat SMA	23	27.06	
Sarjana	5	5.88	

### 2. Pelaksanaan Metode Pengabdian Masyarakat

#### a. Survei Lapangan

Majelis taklim At Taqwa merupakan persatuan ibu-ibu rumah tangga yang menjalankan kegiatan agama islam secara rutin seperti kajian islam, membaca ayat suci Al-Qur'an, dan berdiskusi. Perkumpulan ini berada di Kampung Kapuk RT 004 RW 004 Kelurahan Lebak Bulus, Jakarta Selatan dengan total anggota 120 ibu rumah tangga namun yang aktif mengikuti kegiatan adalah 85 orang. Mayoritas pekerjaan anggota adalah sebagai ibu rumah tangga secara penuh dan sebagian berdagang. Terdapat 37 anggota yang menjadi orang tua tunggal. Berdasarkan analisa situasi, terdapat beberapa masalah yang mendominasi, seperti masalah kesehatan, dimana 37 anggota memiliki riwayat hipertensi, 46 anggota menderita gangguan metabolic, dan 53 anggota mempunyai riwayat diabetes mellitus tipe 2. Anggota majelis taklim juga sangat antusias terkait bagaimana cara untuk metode sederhana deteksi dini resiko diabetes tipe 2 dan perawatan diri untuk melindungi dirinya dan keluarganya.



Gambar 2. Survei Lapangan



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Status Metabolik

- b. Pelatihan (Mentoring, Coaching, dan Support Group Education) Penerapan AUSDRISK Tools dalam Deteksi Resiko Diabetes Tipe 2

Pada kegiatan ini, responden pengabdian masyarakat dikenalkan penggunaan AUSDRISK Tools yaitu instrument deteksi resiko diabetes tipe2 yang terdiri dari 10 pertanyaan dilengkapi dengan skor pada setiap pertanyaan. Kemudian, responden diminta untuk mengukur resiko diri sendiri dan menjumlahkan skor yang didapatkannya.

Tabel 5. Hasil *Self-Reported* Resiko Diabetes Tipe 2

Tingkat Resiko Diabetes Tipe 2	Jumlah responden (orang)
Resiko Rendah	3
Resiko Sedang	5
Resiko Tinggi	77



Gambar 4. Mentoring Penggunaan AUSDRISK Tools



c. Pelatihan (Mentoring, Coaching, dan Support Group Education) Pengenalan Mikroplastik dan Identifikasi Jenis Plastik

Pada tahap ini, responden mendapatkan materi terkait sumber mikroplastik, jenis-jenis penomoran plastic, dan dampak paparan mikropastik terhadap kesehatan. Untuk hasil survei pre tes dan pos tes akan dipublikasikan pada artikel ilmiah selanjutnya (diterbitkan secara terpisah).



Gambar 5. Mentoring Literasi Mikroplastik



Gambar 6. Demonstrasi Identifikasi Penomoran Jenis Plastik

d. Pelatihan (Mentoring, Coaching, dan Support Group Education) Pengaturan Pola Nutrisi Diabetes.

Pada tahap ini, responden mendapatkan materi terkait diet yang aman untuk penderita diabetes, pembagian porsi nutrisi diabetes, dan demonstrasi pembuatan smoothies sebagai camilan sehat diabetes. Untuk hasil survei pre tes dan pos tes akan dipublikasikan pada artikel ilmiah selanjutnya (diterbitkan secara terpisah).



Gambar 7. Demonstrasi Pembuatan Smoothies

e. Monitoring dan Evaluasi

Tahap terakhir, ibu-ibu majelis taklim 100% mengetahui bagaimana cara menggunakan instrument AUSDRISK Tools untuk menghitung tingkat resiko diabetes tipe 2 secara mandiri. Hal ini diukur dengan focus group education dalam pengisian instrument tersebut.



Gambar 8. Simulasi Pengisian Instrument



Gambar 10. Penutupan Kegiatan

Hasil dari kegiatan ini merupakan peningkatan pengetahuan dan literasi ibu-ibu majelis taklim terhadap penggunaan instrument AUSDRISK Tools, mikroplastik, dan pola nutrisi diabetes. Hasil yang didapatkan didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya bahwa pendidikan kesehatan melalui ketersediaan sumber informasi, pelatihan, simulasi, dan mentoring berhubungan signifikan dengan peningkatan pengetahuan dan literasi responden (Cántaro et al., 2016; Chawla et al., 2019; Saunders et al., 2019). Walaupun pada kegiatan ini belum mengukur tingkah laku secara langsung, namun beberapa penelitian sebelumnya juga melaporkan peningkatan literasi kesehatan sangat signifikan berhubungan dengan perubahan gaya hidup, sikap, dan perbaikan status metaboliknya (Chawla et al., 2019; RobotSarpoooshi et al., 2020; Verma et al., 2019).

3. Renspon dan Tanggapan Mitra

Mitra meenyatakan kepuasannya dalam berpartisipasi dalam kegiatan program kemitraan masyarakat ini dimana sanagat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu majelis taklim dalam mendeteksi resiko diabetes tipe 2, memilih bahan plastic yang aman, dan memilih makanan yang sehat untuk diabetes. Selanjutnya, mitra juga berharap dapat terlibat kembali dalam kegiatan serupa.

#### 4. Kendala Selama Pengabdian Masyarakat

Kendala yang dihadapi adalah karena kesibukan setiap anggota mitra sebagai ibu rumah tangga, tim pengabdian masyarakat merasa sulit menyatukan jadwal untuk melaksanakan kegiatan. Selain daripada itu, kemampuan kognitif setiap ibu berbeda serta pelatihan diberikan dalam skala kelompok besar, sehingga tim berusaha untuk mengulang materi dan simulasi agar tujuan kegiatan dapat terlaksana.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan mitra dalam deteksi resiko diabetes tipe 2, kemampuan identifikasi wadah plastic yang aman dan pencegahan paparan mikroplastik serta kemampuan mengatur pola nutrisi diabetes. Disarankan untuk melakukan mentoring dengan kelompok lebih kecil agar penyampaian materi dapat maksimal serta dilakukan pengukuran perubahan sikap untuk melihat dampak program jangka panjang.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Majelis Taklim At Taqwa Kampung Kapuk Kelurahan Lebak Bulus yang telah bersedia menjadi mitra kegiatan dan Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Indonesia yang telah memberikan hibah pengabdian masyarakat ini, serta lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul yang telah mendampingi dan mendukung terlaksananya kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Australian Government: The Department of Health and Aged Care. (2022). *The Australian Type 2 Diabetes Risk Assessment Tool (AUSDRISK)*. <https://www.health.gov.au/resources/apps-and-tools/the-australian-type-2-diabetes-risk-assessment-tool-ausdrisk#:~:text=The Australian type 2 diabetes risk assessment tool,help of a health professional or practice nurse>.
- Cántaro, K., Jara, J. A., Taboada, M., & Mayta-Tristán, P. (2016). Association between information sources and level of knowledge about diabetes in patients with type 2 diabetes. *Endocrinología y Nutrición (English Edition)*, 63(5), 202–211. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.endoen.2016.05.007>
- Chawla, S. P. S., Kaur, S., Bharti, A., Garg, R., Kaur, M., Soin, D., Ghosh, A., & Pal, R. (2019). Impact of health education on knowledge, attitude, practices and glycemic control in type 2 diabetes mellitus. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(1), 261–268. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_228\\_18](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_228_18)
- Christiani, Y., Byles, J., Tavener, M., & Dugdale, P. (2015). Socioeconomic related inequality in depression among young and middle-adult women in Indonesia's major cities. *Journal of Affective Disorders*, 182, 76–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.04.042>
- Christiani, Y., Tavener, M., & Byles, J. E. (2017). Contextualizing urban living as a determinant of women's health in Jakarta, Indonesia. *Women & Health*, 57(10), 1204–1220. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1263271>
- International Diabetes Federation. (2019). *IDF Diabetes Atlas (Ninth)*. [https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302\\_133351\\_IDFATLAS9e-final-web.pdf](https://www.diabetesatlas.org/upload/resources/material/20200302_133351_IDFATLAS9e-final-web.pdf)
- LOCALISE SDGs. (2023). *Sustainable Development Goals*. <https://localisesdgs-indonesia.org/tentang-kami>
- Mboi, N., Murty Surbakti, I., Trihandini, I., Elyazar, I., Houston Smith, K., Bahjuri Ali, P., Kosen, S., Flemons, K., Ray, S. E., Cao, J., Glenn, S. D., Miller-Petrie, M. K., Mooney, M. D., Ried, J. L., Nur Anggraini Ningrum, D., Idris, F., Siregar, K. N., Harimurti, P., Bernstein, R. S., & Hay, S. I. (2018). On the road to universal health care in Indonesia, 1990–2016: a systematic analysis for the Global

- Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 392(10147), 581–591. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30595-6](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30595-6)
- Nadiyahussholeha., & Sukarno, A. (2022). GAMBARAN RISIKO DIABETES TIPE 2 PADA MASYARAKAT DI KAMPUNG GURUDUG DESA MEKAR JAYA KECAMATAN SEPATAN KABUPATEN TANGERANG [Universitas Esa Unggul]. <https://digilib.esaunggul.ac.id/UEU-Undergraduate-20180303046/25474>
- Purnamasari, D. (2018). The Emergence of Non-communicable Disease in Indonesia. In *Acta medica Indonesiana*, 50(4), pp. 273–274.
- Rachmawati, U., Sahar, J., & Wati, D. N. K. (2019). The association of diabetes literacy with self-management among older people with type 2 diabetes mellitus: a cross-sectional study. *BMC Nursing*, 18(Suppl 1), 34. <https://doi.org/10.1186/s12912-019-0354-y>
- RobatSarpooshi, D., Mahdzadeh, M., Alizadeh Siuki, H., Haddadi, M., Robatsarpooshi, H., & Peyman, N. (2020). The Relationship Between Health Literacy Level and Self-Care Behaviors in Patients with Diabetes. *Patient Related Outcome Measures*, 11, 129–135. <https://doi.org/10.2147/PROM.S243678>
- Sari, G. L., Kasasiah, A., Utami, M. R., & Trihadiningrum, Y. (2021). Microplastics Contamination in the Aquatic Environment of Indonesia: A Comprehensive Review. *Journal of Ecological Engineering*, 22(10), 127–140.
- Saunders, C., Palesy, D., & Lewis, J. (2019). Systematic Review and Conceptual Framework for Health Literacy Training in Health Professions Education. *Health Professions Education*, 5(1), 13–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.hpe.2018.03.003>
- Verma, A., Mehta, S., Mehta, A., & Patyal, A. (2019). Knowledge, attitude and practices toward health behavior and cardiovascular disease risk factors among the patients of metabolic syndrome in a teaching hospital in India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(1), 178–183. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_257\\_18](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_257_18)
- Yuan, Z., Nag, R., & Cummins, E. (2022). Human health concerns regarding microplastics in the aquatic environment - From marine to food systems. *Science of The Total Environment*, 823, 153730. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2022.153730>
- Zhang, Q., Xu, E. G., Li, J., Chen, Q., Ma, L., Zeng, E. Y., & Shi, H. (2020). A Review of Microplastics in Table Salt, Drinking Water, and Air: Direct Human Exposure. *Environmental Science & Technology*, 54(7), 3740–3751. <https://doi.org/10.1021/acs.est.9b04535>