



STRATEGI UNGGULAN MAHASISWA BERBASIS NASI JAGUNG UNTUK CEGAH DIABETES MELITUS PADA MAHASISWA ETNIS SUMBA

CORN-BASED STRATEGIES FOR PREVENTING DIABETES MELLITUS AMONG SUMBA ETHNIC STUDENTS

Victor Carlos Masela¹, Fisca Audina Hanafi², Devinta Putri Farelia³, Paulina Putrinda Taka Dewa⁴, Cicilya Paraeng Bawiling⁵, Purnama Wulandari^{6*}, Sarwantika Rambuan Ana Ngawu⁷, Iren Karisma Nurlinda Thersia Mbau⁸, Desriani Indah⁹

¹⁻⁹ Nursing Departement, Faculty of Health Science, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga
Jl. Diponegoro No 52-60, Telp: (0298) 321212, Nursing Departement, Faculty of Health Science, Universitas
Kristen Satya Wacana, Salatiga,
E-mail*: 462024040@student.uksw.edu
Telp: +62 838-2510-6949

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes melitus (DM) semakin banyak terjadi pada kelompok usia produktif, akibat perubahan pola makan dan gaya hidup modern. Nasi jagung sebagai pangan lokal khas yang Sumba memiliki potensi besar dalam pencegahan DM karena memiliki indeks glikemik yang lebih rendah dibandingkan nasi putih.

Tujuan: Artikel ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi berbasis pangan lokal, khususnya nasi jagung, dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perilaku pencegahan diabetes melitus pada mahasiswa etnis Sumba di UKSW.

Metode: Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada 21 Februari 2026 dengan melibatkan 12 mahasiswa etnis Sumba di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) menggunakan metode ceramah untuk penyampaian materi terstruktur, demonstrasi melalui *challenge* penyusunan menu diet berbasis pangan lokal Sumba, serta sesi diskusi dan tanya jawab, dengan evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta.

Hasil: Kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata skor meningkat sebesar 11,81%, yaitu dari 59,09% saat pre-test menjadi 70,90% saat post-test. Mahasiswa juga terlibat aktif dalam proses edukasi dan sebagian besar peserta mampu menyusun menu diet seimbang dengan mengombinasikan berbagai jenis pangan lokal khas Sumba secara tepat.

Kesimpulan: Edukasi mengenai pangan lokal melalui metode demonstrasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswa etnis Sumba mengenai pencegahan DM.

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Mahasiswa Sumba, Nasi Jagung, Pangan Lokal

Abstract

Background: Diabetes mellitus (DM) is becoming increasingly common among people of working age due to changes in diet and modern lifestyles. Corn rice, a traditional local food of Sumba, holds great potential for preventing DM because it has a lower glycemic index than white rice.

Objective: This article aims to analyze the effectiveness of local food-based education, particularly corn rice, in increasing knowledge and encouraging diabetes mellitus prevention behavior among Sumba ethnic students at UKSW.

Research methods: The counseling activity was conducted on February 21, 2026, involving 12 Sumba ethnic students at Satya Wacana Christian University (UKSW) using a lecture method for structured material delivery, demonstrations through challenges in preparing Sumba local food-based diet menus, as well as discussion and question-and-answer sessions, with evaluation using pre-test and post-test questionnaires to measure changes in participants' knowledge levels.

Results: The activity showed a significant increase in knowledge, with an average score increase of 11.81%, from 59.09% in the pre-test to 70.90% in the post-test. Students were also actively involved in the education process, and most participants were able to prepare a balanced diet menu by combining various types of local foods typical of Sumba appropriately.

Conclusion: Education on local foods through demonstrations has proven effective in increasing the knowledge of Sumba students regarding diabetes prevention.

Kata kunci: Diabetes Mellitus, Sumba Students, Corn Rice, Local Food

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus adalah penyakit metabolik jangka panjang dan tidak menular yang menjadi isu kesehatan serta mendapat perhatian yang cukup intens baik dari lingkup internasional maupun nasional. Diabetes melitus sering kali dikaitkan dengan penyakit yang hanya dialami oleh kelompok usia lanjut, namun kini diabetes melitus juga dapat dialami oleh kelompok usia produktif bahkan anak-anak karena kebiasaan yang mulai berubah seiring dengan perkembangan zaman. Gaya hidup modern kini telah mengubah kebiasaan masyarakat, salah satunya adalah pola konsumsi makanan. Pola makan merupakan salah satu faktor penting dalam upaya pencegahan diabetes melitus, khususnya diabetes melitus tipe 2 yang terbentuk karena gaya hidup yang buruk (Yustika, 2025). Makanan yang masuk ke dalam tubuh berperan penting bagi kestabilan gula darah dalam tubuh. Pola makan tinggi gula, karbohidrat olahan, dan rendah serat merupakan penyumbang utama peningkatan kasus diabetes melitus, terutama pada usia produktif. Upaya pencegahan diabetes melitus tidak selalu dilakukan lewat pengobatan, menjaga pola makan proporsional juga dapat menekan peningkatan diabetes melitus. Salah satu strategi penting yang dapat dilakukan adalah dengan memilah jenis pangan dan pengaruhnya terhadap gula darah.

Prevalensi diabetes melitus di Indonesia diperkirakan terus meningkat setiap tahunnya. Indonesia adalah satu-satunya negara di Asia Tenggara yang memiliki jumlah penderita DM tertinggi dengan prevalensi 11,3% (Resti & Cahyati, 2022). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 (dalam Pella *et al.*, 2025), prevalensi diabetes melitus di NTT pada rentang usia ≥ 15 tahun mencapai 0,9% dengan jumlah penderita 74.867 orang. Data ini menunjukkan bahwa diabetes melitus kini tidak hanya menjadi masalah pada usia lanjut, tetapi juga berpotensi terjadi pada kelompok usia produktif yang mana hal ini membutuhkan upaya pencegahan sejak dini. Selain itu, pada tahun 2022 data menunjukkan terdapat 1.021 kasus diabetes melitus di Sumba Timur dengan prevalensi mencakup 3,21% (Timba *et al.*, 2024). Angka ini menunjukkan bahwa diabetes melitus masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, khususnya di wilayah Sumba. Mahasiswa etnis Sumba sebagai kelompok sasaran berada pada rentang usia muda atau usia produktif yang merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup jangka panjang. Pada tahap perkembangan ini, individu cenderung mulai menentukan pola konsumsi secara mandiri sehingga berisiko terpapar pola makan tidak sehat yang dapat meningkatkan risiko diabetes melitus sejak usia dini (Sanjaya & Setiawan, 2024). Perubahan gaya hidup modern pada mahasiswa, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, serta rendahnya aktivitas fisik, menjadikan kelompok ini rentan terhadap gangguan metabolik termasuk diabetes melitus tipe 2 (Yahya *et al.*, 2024).

Pendekatan berbasis budaya Sumba dalam edukasi kesehatan bagi mahasiswa penting karena nilai adat, kepercayaan, dan kebiasaan hidup masyarakat Sumba mempengaruhi persepsi terhadap kesehatan dan upaya pengobatan. Edukasi yang peka budaya dengan mengintegrasikan kearifan lokal, seperti pemanfaatan pangan tradisional, nilai kebersamaan (*kabisu*), serta peran tokoh adat, dapat meningkatkan pemahaman, kepatuhan, dan partisipasi mahasiswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Penggunaan bahasa lokal dan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari juga membantu mengurangi hambatan komunikasi dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam mengambil keputusan kesehatan. Nasi jagung merupakan salah satu pangan khas sumba yang telah dikonsumsi secara turun temurun dan memiliki nilai budaya serta gizi yang tinggi. Nasi jagung Sumba berbeda dengan daerah lain, nasi jagung Sumba diolah dengan cara pengeringan

dan penumbukan jagung secara tradisional, kemudian dimasak dan dikonsumsi bersama lauk lokal seperti sayuran, ikan, daging dan sambal khas, sehingga membentuk pola makan yang sederhana namun bergizi seimbang. Kandungan serat yang tinggi pada nasi jagung menjadikannya berpotensi sebagai alternatif pengganti nasi putih karena mampu membantu mengontrol kadar gula darah, meningkatkan rasa kenyang lebih lama serta berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular. Nasi jagung dipilih sebagai fokus utama karena merupakan pangan lokal yang paling dikenal, mudah diterima oleh masyarakat sumba, serta relevan dengan kehidupan sehari-hari, sehingga efektif digunakan sebagai media edukasi kesehatan berbasis budaya yang aplikatif dan berkelanjutan (Rich, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi pola makan sehat efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan diabetes melitus, terutama melalui ceramah, diskusi, dan media edukatif terstruktur (Ismawanti *et al.*, 2024; Yustika, 2025). Selain itu, pendekatan berbasis budaya dan pemanfaatan pangan lokal dinilai lebih efektif karena lebih relevan dengan kebiasaan dan nilai sosial masyarakat, sehingga meningkatkan penerimaan serta keberlanjutan praktik pencegahan (Bustomi *et al.*, 2023; Indrahadi *et al.*, 2021). Namun, edukasi yang secara khusus mengangkat nasi jagung sebagai pangan lokal khas Sumba dalam pencegahan diabetes masih terbatas, padahal nasi jagung memiliki indeks glikemik lebih rendah dibanding nasi putih dan berpotensi membantu menjaga kestabilan kadar gula darah (Warastuti & Sudartik, 2023). Oleh karena itu, artikel ini mengembangkan edukasi berbasis pangan lokal, khususnya nasi jagung, sebagai strategi promotif dan preventif yang kontekstual pada mahasiswa etnis Sumba.

Berdasarkan permasalahan tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi berbasis pangan lokal, khususnya nasi jagung, dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perilaku pencegahan diabetes melitus pada mahasiswa etnis Sumba. Selain itu, artikel ini juga bertujuan untuk mengkaji potensi nasi jagung sebagai alternatif sumber karbohidrat dengan indeks glikemik lebih rendah dibandingkan nasi putih dalam menjaga kestabilan kadar gula darah (Warastuti & Sudartik, 2023). Melalui pendekatan edukasi yang kontekstual dan berbasis budaya, diharapkan dapat menjembatani kesenjangan antara tingkat pengetahuan yang sudah baik dengan praktik pencegahan yang masih belum optimal, sehingga upaya promotif dan preventif dapat dilakukan secara berkelanjutan sejak usia muda (Bustomi *et al.*, 2023; Indrahadi *et al.*, 2021).

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah mahasiswa yang termasuk dalam kelompok usia produktif, yang saat ini memiliki risiko lebih tinggi terhadap kejadian diabetes melitus akibat perubahan gaya hidup dan pola makan. Kegiatan dilaksanakan di lingkungan institusi pendidikan dengan waktu pelaksanaan yang disesuaikan dengan jadwal akademik peserta agar tidak mengganggu aktivitas perkuliahan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap pengkajian, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Pengkajian

Pembagian kuesioner kepada mahasiswa etnis Sumba dilaksanakan pada tanggal 29–30 Januari 2026. Kuesioner tersebut dikembangkan sendiri oleh penulis berdasarkan referensi yang relevan, serta memuat 20 soal dengan rincian 10 soal berisi pengetahuan tentang diabetes melitus, 5 pernyataan berisi sikap terhadap pencegahan diabetes melitus, 5 pernyataan berisi perilaku pencegahan diabetes melitus. Kuesioner tersebut bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan responden mengenai diabetes melitus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penyebaran kuesioner secara langsung kepada responden.



Gambar 1. Tahap Pengisian Kuesioner

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 30 responden, diperoleh tingkat pengetahuan tentang diabetes melitus sebesar 83,61% yang termasuk dalam kategori baik. Sikap responden terhadap pencegahan diabetes melitus juga menunjukkan hasil yang positif, yaitu sebesar 87,91%. Namun, pada aspek perilaku pencegahan diabetes melitus, persentase yang diperoleh lebih rendah yaitu 60,51% dan tergolong dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan dan sikap responden sudah baik, penerapan dalam bentuk perilaku sehari-hari masih belum optimal. Oleh karena itu, perlu memilih intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pembentukan kebiasaan dan fasilitasi perilaku sehat.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan penyusunan materi edukasi, pembuatan media penyuluhan seperti leaflet dan bahan presentasi, serta koordinasi dengan pihak terkait untuk mendukung kelancaran kegiatan. Selain itu, disiapkan juga instrumen evaluasi berupa kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Instrumen evaluasi dikembangkan oleh penulis. Instrumen pre-test dan post-test terdiri dari 10 soal pilihan ganda yang disusun untuk mengukur tingkat pengetahuan mahasiswa terkait diabetes melitus, meliputi pengertian, jenis dan faktor risiko, serta dampak jangka panjang penyakit. Selain itu, kuesioner juga mengukur pengetahuan mahasiswa mengenai faktor gaya hidup, prinsip diet cegah diabetes melitus, serta pemanfaatan nasi jagung Sumba sebagai alternatif sumber karbohidrat pengganti nasi putih dalam upaya menjaga kestabilan kadar gula darah.

3. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan secara luring pada tanggal 21 Februari 2026, bertempat di Gedung Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Ruang KB 103, Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) dengan melibatkan 12 mahasiswa etnis Sumba sebagai responden. Tahapan pelaksanaan dilakukan secara sistematis sebagai berikut.

a. Pre Test

Tahap pelaksanaan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden terkait diabetes melitus dan pencegahannya. Penulis menyediakan kode QR pada layar proyektor untuk dipindai oleh peserta. Melalui tautan Google Form tersebut, peserta menjawab serangkaian pertanyaan mengenai faktor risiko DM dan karakteristik pangan lokal.

b. Metode Interaksi

1) Ceramah

Metode ceramah digunakan penulis untuk menyampaikan materi secara terstruktur yang meliputi pengertian diabetes melitus, penyebab, faktor

risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan melalui penerapan pola makan sehat dan pemanfaatan pangan lokal Sumba. Fokus edukasi ini diarahkan pada pengenalan Indeks Glikemik (IG), di mana dijelaskan secara spesifik keunggulan nasi jagung (IG 52) dibandingkan nasi putih (IG 72) dalam menjaga stabilitas glukosa darah.

2) Demonstrasi

Metode demonstrasi dilakukan dengan memberikan simulasi penyusunan menu diet berbasis pangan lokal Sumba yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang, yang mencakup karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, sayuran, dan buah-buahan. Peserta kemudian dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk menyusun contoh menu sehat dan mempresentasikan hasilnya sebagai bentuk latihan praktis. Dalam tantangan ini, peserta diminta merancang komposisi piring makan yang mengintegrasikan berbagai pangan lokal Sumba selain nasi jagung, yaitu umbi-umbian, kacang-kacangan, dan sayuran fungsional, serta olahan makanan khas seperti *kariwang* dan *luwa palamung*.

3) Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada peserta dalam memperdalam pemahaman, mengklarifikasi materi yang belum dipahami, serta meningkatkan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung.

c. Post Test

Kegiatan ditutup dengan pengisian kembali kuesioner melalui Google Form untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan responden setelah pemaparan materi.

d. Penutup

Sebagai penutup kegiatan dan bentuk implementasi nyata, penulis menyediakan hidangan makanan lokal Sumba untuk dinikmati bersama oleh seluruh peserta. Menu yang disajikan berupa nasi jagung yang dikombinasikan dengan lauk pauk dan sayuran sesuai dengan materi diet seimbang yang telah dipelajari. Sesi ini bertujuan memberikan pengalaman sensorik langsung kepada mahasiswa bahwa pangan lokal tidak hanya sehat sebagai pencegah DM, tetapi juga memiliki cita rasa yang relevan dengan lidah etnis Sumba.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan penyuluhan cegah diabetes melitus dengan memanfaatkan pangan lokal pada mahasiswa etnis Sumba ini sangat penting karena evaluasi merupakan bagian akhir yang menentukan keberhasilan suatu program kesehatan, di mana melalui evaluasi dapat diketahui apakah tujuan yang telah direncanakan sejak awal benar-benar tercapai atau belum. Dengan adanya evaluasi, pelaksana kegiatan dapat mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan materi, sehingga dapat terlihat secara nyata adanya peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, maupun potensi perubahan perilaku terkait pencegahan diabetes, khususnya dalam penerapan pola makan sehat berbasis pangan lokal seperti nasi jagung. Selain itu, evaluasi juga berfungsi untuk menilai efektivitas metode yang digunakan, apakah metode ceramah, demonstrasi, diskusi, dan praktik langsung sudah sesuai dengan karakteristik peserta atau masih perlu diperbaiki. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test serta melalui observasi langsung terhadap partisipasi peserta, termasuk keaktifan dalam diskusi, kemampuan dalam menyusun menu sehat, serta keterlibatan dalam kegiatan demonstrasi.

Tabel 1. Target Luaran Kegiatan

No.	Kegiatan	Target Luaran	Indikator
1	Ceramah	Peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang diabetes melitus dan peran pangan lokal dalam upaya pencegahan diabetes melitus	Adanya keterlibatan peserta dalam pelaksanaan kegiatan
2	<i>Challenge</i> Penyusunan Menu Diet DM Berbasis Pangan Lokal Sumba	Peserta mampu menyusun menu diet DM berbasis pangan lokal Sumba	Peserta aktif mengikuti <i>challenge</i> dan mampu menyusun menu diet DM sesuai kriteria
3	Diskusi dan Tanya Jawab	Memperdalam pemahaman peserta, mengklarifikasi materi yang belum dipahami, serta meningkatkan keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung	Peserta aktif mengajukan pertanyaan dan mengemukakan pendapat
4	Evaluasi	Terbentuknya sikap positif terhadap pemanfaatan nasi jagung sebagai alternatif pengganti nasi putih dalam upaya pencegahan DM	Ada perbedaan hasil antara pre-test dan post-test



Gambar 2. Bagian Materi Terkait Diabetes Melitus



Gambar 3. Bagian Materi Terkait Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Alternatif Pencegahan Diabetes Melitus

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan cegah Diabetes Melitus berbasis pangan lokal kepada mahasiswa etnis Sumba dilakukan berdasarkan tahapan pelaksanaan kegiatan yang telah disusun. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 21 Februari 2026 yang dihadiri sebanyak 12 orang responden yaitu mahasiswa UKSW dari beberapa fakultas. Pada saat kegiatan penyuluhan berlangsung disampaikan materi mengenai diabetes melitus serta pemanfaatan pangan lokal Sumba yaitu nasi jagung sebagai alternatif pengganti nasi putih untuk mencegah diabetes melitus (Gambar 1). Setelah penyampaian materi, peserta diminta

melakukan *challenge* berkelompok untuk menyebutkan pangan lokal khas Sumba yang dapat dijadikan sebagai makanan alternatif pencegah diabetes melitus serta peserta diminta mempresentasikan hasil yang sudah dibuat (Gambar 2). Adapun sesi diskusi dan tanya jawab bersama penyuluh dilanjutkan kegiatan terakhir yaitu menikmati makanan yang telah disiapkan oleh tim mahasiswa pelaksana kegiatan. Sebelum penyampaian materi, peserta diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait pengertian DM, faktor risiko, pencegahan, serta pemanfaatan nasi jagung sebagai alternatif karbohidrat pengganti nasi putih (Gambar 3). Setelah kegiatan penyuluhan dan *challenge* kelompok, peserta kembali diminta mengisi kuesioner post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan (Gambar 4).



Gambar 1. Penyampaian Materi





Gambar 2. Challenge Penyusunan Menu Diet Cegah Diabetes Berbasis Pangan Lokal Sumba



Gambar 3. Tahap Pengisian Pre Test



Gambar 4. Tahap Pengisian Post Test

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan sebelum kegiatan dilakukan, tingkat pengetahuan mahasiswa etnis Sumba 59,09% yang tergolong dalam kategori baik dan mengalami peningkatan setelah dilakukan kegiatan menjadi 70,90% dengan selisih kenaikan tingkat pengetahuan sebesar 11,81%.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Etnis Sumba Pre-Post
FREKUENSI TINGKAT PENGETAHUAN (N=11)

VARIABEL	Pre Test	Persentase	Post Test	PERSENTASE
Baik	7	63.63%	9	81.81%
Kurang	4	36.36%	2	18.18%
Total	11	100%	11	100%

Tabel 2. Rata-rata Skor Perubahan Tingkat Pengetahuan

N	SKOR RATA-RATA		SELISIH	PERSENTASE PERUBAHAN
	Pre Test	Post Test		
11	59.09%	70.90%	11.81%	19.98%

Adanya peningkatan pengetahuan pada mahasiswa etnis Sumba setelah dilakukan penyuluhan karena mahasiswa terlibat aktif dalam proses kegiatan dengan bertanya dan berdiskusi setelah materi disampaikan. Faktor lain yang berkaitan dengan adanya peningkatan pengetahuan karena penggunaan metode demonstrasi yaitu *challenge* penyusunan menu diet cegah diabetes melitus berbasis pangan lokal Sumba. Metode demonstrasi yang digunakan pada saat pelatihan dapat memberikan gambaran pada peserta terkait menu diet cegah diabetes melitus, selain itu peserta juga dapat memilah dan mengkombinasikan pangan lokal khas daerah mereka yakni Sumba dengan tepat sebagai upaya pencegahan diabetes melitus, hal ini selaras dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mengungkapkan metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong peserta untuk aktif (Fatmawati & Soetoko, 2022). Kegiatan *challenge* ini juga berkontribusi pada penerapan materi yang telah disampaikan, selain itu mahasiswa juga didorong untuk berpikir kritis dan aktif untuk berdiskusi. Partisipasi peserta terlihat baik, sebagian besar peserta mampu menyusun menu dengan berbagai jenis pangan lokal khas Sumba. Metode demonstrasi ini cukup berkontribusi pada peningkatan skor pretest dan posttest, karena peserta tidak hanya menerima informasi dari penyampaian materi secara pasif, tetapi juga mempraktikkan langsung konsep makan sehat yang ramah gula.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan kepada mahasiswa etnis Sumba yaitu adanya peningkatan pengetahuan pada mahasiswa etnis Sumba terkait diabetes melitus dan pemanfaatan pangan lokal Sumba yaitu nasi jagung sebagai alternatif pengganti nasi putih untuk mencegah diabetes melitus dengan metode demonstrasi yaitu *challenge* penyusunan menu diet cegah diabetes berbasis pangan lokal Sumba. Saran untuk kegiatan lanjutan adalah pemanfaatan pangan lokal Sumba lainnya selain nasi jagung seperti *kariwang* dan *luwa palamung* sebagai upaya pencegahan diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustomi, S., Waris., Lukman., & Siswati, D. (2023). Socio-cultural influence on lifestyle of prediabetes causes T2DM in ethnic society in South Sulawesi Province. *KnE Social Sciences*, 8(14), 1–10. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i14.13841>
- Fatmawati, D., & Soetoko, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dan Pelatihan Penyusunan Menu Diet Harian Penderita Penyakit Kronis Di Klinik Pratama Semarang. *ARSY : Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 2(2), 117-123. <https://doi.org/10.55583/arsy.v2i2.184>
- Indrahadi, D., Wardana, A., & Pierewan, A. C. (2021). The prevalence of diabetes mellitus and relationship with socioeconomic status in the Indonesian population. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(3), 103–112. <https://doi.org/10.22146/ijcn.55003>
- Ismawanti, Z., Ambarwati, R., Permatasari, A. D. W., Firnanda, T., Nafi'ah, U., Zhurifa, Z. M., Muhlishoh, A., & Permatasari, O. (2024). Pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan pangan lokal sebagai makanan selingan bagi keluarga penderita diabetes melitus tipe 2. *Abdi Geomedisains*, 5(2), 46–52. <http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdiGeomedisains/>
- Pella, Y. H., Ndamunamu, Y. J., Pasole, F. Y., Nuwa, M. S., & Yunitasari, V. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan diet pada pasien diabetes melitus tipe II. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(1), 623–630.
- Resti, H., & Cahyati, W. (2022). KEJADIAN DIABETES MELITUS PADA USIA PRODUKTIF DI PUSKESMAS KECAMATAN PASAR REBO, KOTA JAKARTA TIMUR. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(3), 350-361. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i3.55268>
- Rich, W. N. C. (2020). CERITA TENTANG PANGAN DAN PAKAN DI DAERAH KODI, SUMBA BARAT DAYA. *Jurnal Kawistara*, 9(3), 308-309. <https://doi.org/10.22146/kawistara.40971>
- Sanjaya, L. R., & Setiawan, Y. (2024). Faktor risiko diabetes melitus tipe II pada remaja. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(1), 66–73. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v8i1.395>
- Timba, V. K., Gunawan, Y. E. S., Landi, M., & Mulu, S. T. J. (2024). The relationship between family support and diet provision in diabetes patients. *Nurse and Holistic Care*, 4(3), 112–121. <https://doi.org/10.33086/nhc.v4i2.5804>
- Warastuti, R. A., & Sudartik. (2023). Perbandingan kadar gula darah setelah pemberian nasi jagung dan nasi putih pada mahasiswa Universitas Bina Mandiri Gorontalo. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 7(1), 78–86.
- Yahya, A. A., Arsin, A. A., & Ayu, R. D. (2024). Faktor risiko diabetes melitus tipe II pada remaja di Puskesmas Layang dan Puskesmas Antara. *Jurnal Mitrasehat*, 14(2), 742–745.
- Yustika, D. A. (2025). Hubungan pola makan dengan kejadian diabetes melitus tipe 2 pada usia produktif di wilayah kerja UPTD Puskesmas Selajambe tahun 2025. *JOONG-KI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 83–89.