

## Partisipasi Pembangunan Kesehatan Masyarakat Desa Melalui Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Gizi

<sup>1\*</sup>Agil Dhiemitra Aulia Dewi, <sup>2</sup>Muhammad Salisul Khakim

<sup>1\*</sup>Program Studi Gizi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Program Studi Fisioterapi, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

\*Penulis korespondensi, email: [agildhiemitra@unisayogya.ac.id](mailto:agildhiemitra@unisayogya.ac.id)

(Received: 19 April 2021/Accepted: 1 January 2023/Published: 30 January 2023)

### Abstrak

*Indonesia saat ini mengalami permasalahan gizi ganda. Hasil survey Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular trendnya semakin meningkat dan penyakit menular masih terjadi di Indonesia. Ranting Aisyiyah Wonokromo memiliki anggota berjumlah sekitar 35 orang dengan rentang usia 30 – 70 tahun yang merupakan usia rentan mengalami penyakit degenerative. Permasalahan yang dihadapi yaitu: (1) Belum adanya edukasi kesehatan dan gizi termasuk tentang pola hidup sehat dan Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat di Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret, (2) Beberapa anggota Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret belum mengetahui tentang pola hidup sehat dan Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat, (3) Belum ada media edukasi pola hidup sehat dan Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat di Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret, (3) Jarang sekali ada pemeriksaan kesehatan rutin di Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret. Metode yang digunakan adalah ceramah edukasi gizi seimbang untuk penyakit degeneratif dan pemeriksaan kesehatan berupa tes darah cepat, pemberian leaflet, dan pelatihan singkat penggunaan spignomanometer digital kepada pengurus Ranting Aisyiyah Wonokromo. Dari total anggota PRA Wonokromo berjumlah 35 orang, sebagian saja yang hadir (20- 29 orang) mengikuti edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Dari 10 peserta yang memiliki data lengkap dalam 2 kali pemeriksaan, terdapat perbedaan tekanan darah diastole sebelum edukasi dan pemeriksaan kesehatan dengan sesudah (terjadi penurunan) ( $p < 0.05$ ). Beberapa penelitian menunjukkan pemberian edukasi gizi menggunakan media seperti leaflet dinilai lebih baik dibandingkan tanpa media edukasi. Edukasi gizi dan pemeriksaan kesehatan dengan metode penyuluhan, pemberian leaflet dan pelatihan singkat efektif meningkatkan kesehatan anggota PRA Wonokromo.*

**Kata Kunci:** penyakit degeneratif, edukasi gizi, lansia, GERMAS

### Abstract

*Indonesia is currently experiencing multiple nutritional problems. The results of the Basic Health Research Survey (2013) show that the prevalence of non-communicable diseases is increasing and infectious diseases still occur in Indonesia. The Aisyiyah Wonokromo branch has around 35 members with an age range of 30–70 years, which is an age susceptible to degenerative diseases. The problems faced are: (1) There is no health and nutrition education, including about healthy lifestyles and the Healthy Indonesian Community Movement in the Aisyiyah Wonokromo Branch, Pleret, (2) Some members of the Wonokromo Aisyiyah Branch, Pleret, do not know about healthy lifestyles and the Community Movement Healthy Indonesia. (3) There is no media for education about healthy lifestyles and the Healthy Indonesia Community Movement in Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret, (3) There are rarely any routine health checks in Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret. The methods used were educational lectures on balanced nutrition for degenerative diseases and health checks in the form of rapid blood tests, giving leaflets, and short training on the use of digital spignomanometers for the management of the Wonokromo Aisyiyah Branch. Of the total PRA Wonokromo members, totaling 35 people, only a portion of those present (20–29 people) took part in education and health checks. Of the 10 participants who had*

*complete data in 2 examinations, there was a difference in diastolic blood pressure before the education and health examination and after (a decrease) ( $p < 0.05$ ). Several studies show that providing nutrition education using media such as leaflets is considered better than without educational media. Nutrition education and health checks using counseling methods, providing leaflets, and short training are effective in improving the health of PRA Wonoromo members.*

Keywords : degenerative disease, nutrition education, the elderly, GERMAS

## 1. Pendahuluan

Persyarikatan Aisyiyah dalam kegiatannya terbagi menjadi cabang-cabang organisasi, diantaranya dalam tingkat desa disebut sebagai Ranting. Di Kabupaten Bantul, terdapat 17 kecamatan yang tiap kecamatan terdiri dari beberapa ranting tergantung pada jumlah desanya. Sasaran untuk pengabdian masyarakat kali ini adalah ranting Aisyiyah yang berada dalam Kecamatan Pleret. Cabang Aisyiyah Pleret terdiri dari 7 ranting dengan jumlah anggota sekitar 350 orang dengan rentang usia anggota mulai usia 30 – 70 tahun. Ranting Aisyiyah Wonokromo yang akan dijadikan mitra dalam program pengabdian kepada masyarakat memiliki kegiatan rutin setiap sebulan sekali dengan anggota berjumlah sekitar 35 orang dengan rentang usia 30 – 70 tahun. Kegiatan rutin yang dilaksanakan seperti pengajian bersama, kegiatan sosial dengan panti asuhan, kegiatan pengelolaan pendidikan, namun masih jarang kegiatan rutin terkait kesehatan. Sementara sebagian besar anggota ranting memasuki usia lanjut yang memerlukan pemeriksaan kesehatan rutin dan pengaturan gaya hidup yang lebih baik agar terhindar dari penyakit degeneratif dan komplikasinya.

Indonesia saat ini sedang mengalami permasalahan gizi yaitu beban gizi ganda. Data hasil survei Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular trendnya semakin meningkat dan penyakit menular masih terjadi di Indonesia ([Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI 2013](#)). Periode 1990-2015, pola kematian akibat PTM semakin meningkat (37% menjadi 57%), akibat PM menurun (56% menjadi 38%) dan akibat kecelakaan akan meningkat (7% menjadi 13%), dan tren ini kemungkinan akan berlanjut seiring dengan perubahan perilaku hidup (pola makan dengan gizi tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, merokok, dll) ([Kemenkes RI 2017](#)). Salah satu upaya pemerintah dalam mengatasi hal ini adalah dengan upaya promotif dan preventif. upaya tersebut tertuang dalam Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat (GERMAS). GERMAS dapat dilakukan dengan cara: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban ([Kemenkes RI 2017](#)). Salah satu poin dalam GERMAS pemeriksaan kesehatan rutin, salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan memantau status gizi secara antropometri. Pemantauan status gizi penting dilakukan agar deteksi penyakit dapat secara dini dilakukan.

Makna eksistensi mitra dalam hal ini anggota Ranting Aisyiyah selain sebagai individu yang memerlukan edukasi kesehatan dan perhatian dalam pembangunan kesehatannya, dalam hal ini lingkup desa, juga sebagai agen pengelola dalam berbagai kegiatan masyarakat yang harapannya dapat berperan dalam pembangunan kesehatan di masyarakat baik dari segi sosial maupun pendidikannya, sebagai upaya promotif dan preventif. Masalah yang ditemukan di sebagai berikut: 1) Belum adanya edukasi kesehatan dan gizi termasuk tentang pola hidup sehat dan Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat di Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret; 2) Beberapa anggota Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret belum mengetahui tentang pola hidup sehat dan Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat; 3) Belum ada media edukasi pola hidup sehat dan Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat di Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret; 4) Jarang sekali ada pemeriksaan kesehatan rutin di Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret.

Prioritas permasalahan yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan PKM ini yaitu: 1) Belum adanya edukasi kesehatan dan gizi termasuk tentang pola hidup sehat dan Gerakan

Masyarakat Indonesia Sehat di Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret. Edukasi kesehatan sangat penting dilakukan mengingat upaya promotif dan preventif harus dilakukan di segala usia. Usia dewasa lanjut dan juga dalam hal ini anggota Aisyiyah juga merupakan pihak yang dapat menjadi pemberi edukasi kesehatan kepada masyarakat; 2) Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret belum memiliki media edukasi untuk mendukung Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat bagi siswa-siswi. Pengadaan media edukasi penting karena edukasi tidak hanya melalui penyuluhan tetapi bisa menggunakan media seperti leaflet dan booklet; 3) Pemeriksaan kesehatan rutin di Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret masih jarang sekali dilakukan, sementara usia 30 tahun ke atas merupakan usia yang mulai berisiko mengalami penyakit degeneratif sehingga perlu diadakan pemeriksaan kesehatan yang rutin.

Berdasarkan pemaparan analisis situasi dan permasalahan mitra, maka beberapa solusi atau upaya yang dapat dilakukan diantaranya: 1) Edukasi Kesehatan dan Gizi berupa sosialisasi GERMAS dan pemberian edukasi dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan diskusi tanya jawab aktif dengan memanfaatkan dengan alat peraga. Alat peraga yang digunakan berupa poster dan booklet serta slide presentasi berisi gambar-gambar edukasi. Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret belum memiliki media edukasi untuk edukasi kesehatan dan gizi terkait pola hidup sehat dan Gerakan Masyarakat Indonesia Sehat bagi anggota aisyiyah dan masyarakat binaan ranting. Pengadaan media edukasi penting karena edukasi tidak hanya melalui penyuluhan tetapi bisa menggunakan media seperti booklet dan poster. Media ini dikemas menarik sehingga masyarakat mau membaca dan bagi yang belum mengetahui menjadi tahu tentang sosialisasi pola hidup sehat dan GERMAS; 2) Pemeriksaan kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar kolesterol, kadar gula darah sewaktu, dan kadar asam urat. Setelah dilakukan pengukuran, diberikan edukasi gizi melalui penyuluhan dengan peraga media edukasi kemudian, pemberian leaflet dan booklet edukasi kepada peserta. Kegiatan ini dilakukan 2 kali. Pertama pada bulan Maret, yang kedua pada bulan Agustus sebagai follow up dan kegiatan pemantauan apakah terjadi perubahan nilai laboratorium (kolesterol, gula darah, dan asam urat), termasuk kaitannya dengan edukasi pola hidup sehat dan Gerakan Masyarakat Sehat. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara rutin dapat menjadi sarana deteksi dini terjadinya masalah gizi pada usia dewasa dan lansia sehingga penting untuk diselenggarakan secara berkala.

Dalam kegiatan ini, Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret sebagai pihak mitra berperan dalam mengkondisikan peserta dan memberikan informasi terkait kegiatan PKM yang akan dilaksanakan serta membantu menyiapkan lokasi untuk kegiatan. Kedepannya, diharapkan organisasi ranting Aisyiyah ini juga dapat meneruskan edukasi pola hidup sehat dan sosialisasi GERMAS kepada masyarakat dan melakukan menerapkan pola hidup sehat dan GERMAS di kehidupan sehari-hari serta masyarakat. Luaran yang dicapai berdasarkan jenis kegiatan yang akan dilakukan adalah: 1) Edukasi Kesehatan dan Gizi berupa bertambahnya pengetahuan peserta tentang konsep pola hidup sehat dan Gerakan Masyarakat Sehat, serta mengubah sikap peserta untuk hidup lebih sehat dengan prinsip GERMAS, minimal dari pola konsumsi sayur dan buah. Sikap peserta akan di pantau dengan wawancara pola makan sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, dengan produk keluaran berupa leaflet edukasi gizi; 2) Pemeriksaan Kesehatan, yang selanjutnya dapat diperoleh data hasil kadar kolesterol, gula darah sewaktu, asam urat peserta; serta diperoleh hasil interpretasi pemeriksaan kesehatan yang kemudian dapat digunakan oleh Ranting untuk memantau kesehatan masyarakat. Jika terdapat anak yang mengalami masalah kesehatan, bisa segera dilakukan tindakan seperti menganjurkan pemeriksaan kesehatan lebih lanjut ke dokter. Produk keluarannya yaitu hasil pemeriksaan kesehatan.

## 2. Metode

PKM ini dilaksanakan pada bulan Januari – Agustus 2019 di wilayah Ranting Aisyiyah Wonokromo, Pleret, Bantul. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan ceramah edukasi gizi kepada peserta mengenai gizi seimbang pada lansia dan diet-diet pada penyakit degeneratif serta menerapkan GERMAS melalui

pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan diantaranya adalah mengukur tekanan darah menggunakan spignomanometer digital, cek darah cepat menggunakan alat GCU Merek Easy Touch dengan Komponen yang dicek adalah kadar glukosa darah sewaktu, kadar asam urat, kadar kolesterol total. Semua anggota PRA Wonokromo yang hadir diperiksa. Selanjutnya data yang telah terkumpul di analisis secara statistik menggunakan uji *paired t-test* melalui aplikasi statistik.

Pelaksanaan PKM ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu: 1) Persiapan, dimana kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan kegiatan survey dan perijinan ke PRA Wonokromo. Waktu perijinan dilakukan pada bulan Januari-Februari 2019 dengan 1 kali ke lokasi mitra. Disamping itu, kegiatan yang dilakukan adalah persiapan peralatan dan materi. Peralatan yang dipersiapkan antara lain signomanometer digital, alat GCU test (*Glucose, Cholesterol, Uric Acid*). Materi sosialisasi yang dipersiapkan antara lain slide gizi seimbang pada lansia, dan leaflet diet hipertensi, diet rendah lemak, diet diabetes melitus, diet lansia. Persiapan peralatan dan materi dilakukan pada bulan Februari-awal Maret 2019; 2) Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Masjid Baitussalam, Wonokromo dengan sasaran anggota Ranting Aisyiyah Wonokromo. Bentuk program yang dilakukan antara lain penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah, kadar glukosa darah sewaktu, kadar kolesterol total, dan kadar asam urat) tahap 1. Kegiatan tersebut dilakukan pada tanggal 15 Maret 2019. Penyuluhan gizi seimbang untuk lansia menggunakan metode ceramah disertai pemberian leaflet diet untuk penyakit degeneratif dan diet untuk lansia. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan mengukur tekanan darah, kadar glukosa darah sewaktu, kadar kolesterol total, dan kadar asam urat. Hasil pengukuran diolah menggunakan program STATA sehingga dapat dikategorikan kondisi tekanan darah, kadar glukosa darah sewaktu, kadar kolesterol total, dan kadar asam uratnya apakah normal atau tidak normal. Kegiatan pengabmas lanjutan dilakukan pada bulan Agustus 2019 dengan agenda pemeriksaan tekanan darah, kadar glukosa darah sewaktu, kadar kolesterol total, dan kadar asam urat tahap 2. Hasil pemantauan kesehatan yang telah dikategorikan kemudian di analisis menggunakan aplikasi statistika yaitu STATA versi 12.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di PRA Wonokromo tidak ada kendala yang berarti. Seperti pada kegiatan pemantauan tidak semua anggota dapat mengikuti karena memiliki agenda lain sehingga tidak hadir dalam acara pemeriksaan kesehatan. Program ini sangat disupport oleh pihak pengurus Ranting Aisyiyah karena jarang adanya pemeriksaan kesehatan rutin anggota PRA yang rata-rata adalah perempuan dewasa hingga lansia dengan rentang usia 37 tahun hingga 72 tahun. Peserta juga sangat antusias mengikuti acara penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan ([Gambar 1](#) dan [Gambar 2](#)).

Tabel 1. Karakteristik Total Responden

Variabel	Kategori	Tahap I	Jumlah	Tahap II	Jumlah
Tekanan Darah	HT	19	29	14	22
	Normal	10		8	
Kadar Glukosa Darah Sewaktu	HG	5	25	8	20
	Normal	20		12	
Kadar Asam Urat	HU	12	23	9	20
	Normal	11		11	
Kadar Kolesterol Total	HK	13	23	10	19
	Normal	10		9	

\*Keterangan : HT (Hipertensi), HG (Hiperglikemia), HU (Hiperurisemia), HK (Hiperkolesterol)

Tabel 2. Perubahan tekanan darah, kadar glukosa darah sewaktu, asam urat, dan kolesterol total pada 10 peserta (memiliki data lengkap dari tahap I dan II)

Variabel	Tahap I	Tahap II	<i>diff</i>	p
Tekanan Darah Sistole	149.3 ± 8.21	148.6 ± 24.89	0.7 ± 9,70	0,412
Tekanan Darah Diastole	85.4 ± 12.44	74.9 ± 5.02	10.5 ± 0,61	0.019*
Glukosa Darah Sewaktu	121.3 ± 37.34	159.1 ± 87.5	-37.8 ± 84.59	0,904
Asam Urat	5.3 ± 1.68	6.44 ± 1.77	-1.14 ± 1.32	0,989
Kolesterol Total	216.4 ± 57.84	198.6 ± 57.78	17.8 ± 76.97	0.242

Keterangan \*signifikan (p value < 0,05)

[Tabel 1](#) dan [Tabel 2](#) merincikan hasil pemeriksaan kesehatan, dimana hanya tekanan darah diastole saja yang mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh data yang diuji statistik hanya 10 orang yang memiliki data lengkap saat pemeriksaan tahap I (pre-test) dan tahap II (post-test). Namun, dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa edukasi gizi seimbang dan pemeriksaan kesehatan rutin cukup baik dilakukan untuk memantau kondisi kesehatan. Paparan informasi gizi mengenai pola makan yang baik dan diet gizi seimbang memiliki peranan penting dalam perilaku makan individu ([Permatasari 2017](#)). Pengetahuan gizi yang kurang dapat menjadi penyebab pola hidup yang tidak sehat. Sebuah penelitian di Malang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi pada lansia terbukti dapat meningkatkan kualitas aktifitas fisik dan asupan kalsium ([Hidayah, Kholidah, and Mustafa 2019](#)) dan edukasi menggunakan media seperti leaflet dinilai lebih baik dibandingkan tanpa media edukasi ([Al Rahmad 2018](#)). Sebuah penelitian di Korea Selatan mengungkapkan bahwa pemberian edukasi gizi kepada subjek dengan sindrom metabolik, dapat memperbaiki pola makannya ([Kim et al. 2013](#)).

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan pada bulan Agustus 2019 sekaligus dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan.



Gambar 1. Edukasi Gizi Seimbang Lansia



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan dan melatih pengurus PRA Wonokromo mengukur tekanan darah menggunakan tensi digital

Kendala yang terjadi dalam pengabdian masyarakat ini adalah kesulitan mengumpulkan anggota Ranting Aisyiyah Wonokromo secara lengkap, sehingga data *pre* dan *posttest* (tahap I dan tahanan II) hanya dimiliki oleh 10 anggota saja. Namun hasil pemeriksaan secara keseluruhan cukup menggambarkan kondisi kesehatan peserta. Leaflet diet, hasil pemeriksaan kesehatan, dan materi telah diberikan kepada peserta dan mendapat *feedback* positif.

#### 4. Simpulan

Hasil pengabdian masyarakat memang belum 100% memenuhi target karena hanya 10 peserta saja yang memiliki data lengkap, namun sebagian besar peserta setidaknya sudah mendapatkan pemeriksaan kesehatan dan edukasi mengenai gizi seimbang khususnya untuk mencegah penyakit degeneratif saat lansia. Hal ini diharapkan dapat membantu peserta untuk memperbaiki pola hidup dan kualitas hidup menjadi sehat dan lebih baik. Dengan pelatihan singkat mengenai cara mengukur tekanan darah, diharapkan para pengurus ranting dapat secara rutin memantau kesehatan dan menerapkan prinsip Gerakan Masyarakat Sehat.

#### 5. Persantunan

Ucapan terima kasih disampaikan penulis kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Aisyiyah Yogyakarta atas hibah PKM yang diberikan dan terima kasih kepada seluruh anggota dan pengurus Ranting Aisyiyah Wonokromo sehingga terlaksananya kegiatan ini.

#### 6. Referensi

- Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Hidayah, N., Kholidah, D., & Mustofa, A. (2019). Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Kalsium Dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Osteoporosis Pada Lansia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(1), 79-92.
- Kemendes RI. (2017). *Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)*.
- Kim, J., Bea, W., Lee, K., Han, J., Kim, S., Kim, M., ... & Sohn, C. (2013). Effect of the telephone-delivered nutrition education on dietary intake and biochemical parameters in subjects with metabolic syndrome. *Clinical nutrition research*, 2(2), 115-124..
- Permatasari, T. A. E. (2017). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menggunakan Metode Peer Education. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 114-120.
- Al Rahmad, A. H. (2018). Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Darah. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 241-247.



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-ND) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).