

Pelatihan Calon Kader Posbindu Remaja Tentang Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Dusun Kembaran Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul

Training of Adolescent Posbindu Cadres In The Prevention Of Non-communicable Diseases In Kembaran Village, Kasihan District, Bantul Regency

Denny Anggoro Prakoso, Fitria Nurul Hidayah

¹ Department of Family Medicine and Public Health, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

² Department of Internal Medicine, , Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

*denny.anggoro@umy.ac.id

ABSTRAK

Diabetes dan hipertensi adalah penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi tinggi di seluruh dunia dan memiliki dampak signifikan pada kesehatan masyarakat. Penyakit ini semakin umum terjadi pada remaja dan jika dibiarkan dapat berdampak serius pada kesehatan mereka sekarang dan di masa depan. Keduanya memiliki hubungan erat dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti diet tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan obesitas. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pendidikan tentang faktor risiko dan gejala diabetes dan hipertensi pada remaja. Upaya pencegahan dan pengelolaan diabetes dan hipertensi pada remaja harus menjadi prioritas utama dalam menjaga kesehatan masyarakat dan mengurangi beban penyakit pada generasi yang akan datang. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan dan pengelolaan risiko diabetes dan hipertensi. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dengan penyuluhan, penggunaan modul elektronik dan diskusi dengan pakar, selain itu untuk melihat peningkatan pengetahuan remaja dilakukan pre-test dan pos-test dan hasilnya dianalisis dengan uji *t-independent*. Evaluasi kegiatan diperoleh hasil yaitu meningkatnya pengetahuan remaja secara bermakna dalam aspek pencegahan dan pengelolaan risiko diabetes dan hipertensi. Simpulan hasil pengabdian masyarakat, edukasi kesehatan dengan penyuluhan, modul elektronik dan diskusi efektif dalam membantu meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan dan pengelolaan diabetes dan hipertensi.

Kata kunci — Diabetes Mellitus, Hipertensi, Penyakit Tidak Menular, Remaja

ABSTRACT

Diabetes and hypertension are non-communicable diseases that have a high prevalence worldwide and have a significant impact on public health. This disease is increasingly common in adolescents and if left unchecked can seriously impact their health. Both have a close relationship with unhealthy lifestyles such as unhealthy diets, lack of physical activity, and obesity. Therefore, it is imperative to increase awareness and education in adolescents. Prevention and management of diabetes and hypertension in adolescents must be a top priority in maintaining public health. The purpose of this community service is to increase adolescent knowledge about the prevention and management of the risk of diabetes and hypertension. The method used is health education with counselling, electronic modules and discussions with experts. Besides that, to see an increase in adolescent knowledge, pre-tests and post-tests are carried out and the results are analyzed by independent t-test. Evaluation of the activity resulted in a significant increase in adolescent knowledge in the aspects of prevention and risk management of diabetes and hypertension. The conclusions of the results of community service, health education with counselling, electronic modules and discussions are effective in helping increase adolescent knowledge about the prevention and management of diabetes and hypertension.

Keywords — Diabetes Mellitus, Hypertension, Non-Communicable Diseases, Adolescents

 OPEN ACCESS

© 2023. Denny Anggoro Prakoso, Fitria Nurul Hidayah



Creative Commons
Attribution 4.0 International License

1. Pendahuluan

Indonesia saat ini menghadapi beban penyakit tidak menular (PTM) yang merupakan ancaman global bagi pembangunan di Indonesia. Peningkatan angka penyakit tidak menular (PTM) di kalangan remaja saat ini menjadi isu kesehatan yang serius. PTM termasuk diabetes, kanker, hipertensi, penyakit jantung, obesitas, dan penyakit pernapasan kronis yang semuanya dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kualitas hidup remaja. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), PTM menyumbang lebih dari 70% kematian di seluruh dunia dan diperkirakan bahwa angka ini terus meningkat setiap tahun [1].

Beberapa faktor risiko yang berkontribusi pada PTM pada remaja antara lain kebiasaan merokok, diet yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, berat badan berlebih dan obesitas [2]. Meningkatnya penggunaan teknologi dan perubahan gaya hidup juga telah mempengaruhi kesehatan remaja [3].

Program pencegahan dan intervensi diperlukan untuk membantu remaja memahami pentingnya gaya hidup sehat dan mendorong mereka untuk mengadopsi perilaku sehat. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan pendidikan kesehatan, dukungan keluarga, dan perubahan lingkungan dapat efektif dalam mendorong perubahan perilaku pada remaja [4]. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami pentingnya mencegah PTM dan mempraktikkan gaya hidup sehat sejak dini.

Pos Pembinaan Terpadu PTM (POSBINDU PTM) merupakan salah satu unit kegiatan yang berbasis masyarakat yang diharapkan mampu melakukan kegiatan yang berfokus pada pencegahan dan pengendalian PTM. Kegiatan POSBINDU PTM meliputi deteksi dini faktor risiko PTM seperti obesitas, hipertensi, hiperglikemi dilanjutkan dengan edukasi dan konseling perubahan perilaku kesehatan. Keberadaan Posbindu diharapkan mampu menjangkau seluruh penduduk usia 15 tahun keatas di setiap dusun, yang kegiatannya dilaksanakan mandiri dari masyarakat, oleh masyarakat dan untuk masyarakat, dengan

pendampingan dari puskesmas yang berada di areanya masing-masing [5].

Mayoritas pola hidup remaja di Indonesia saat ini memiliki risiko tinggi terhadap munculnya berbagai macam penyakit. Risiko tersebut berasal dari gaya hidup yang tidak sehat remaja yang meliputi diet tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok dan mengkonsumsi alkohol. Sebagian besar risiko tersebut tidak disadari dan tidak mendapatkan perhatian. Pola hidup pada remaja tersebut jika terus dibiarkan akan berdampak pada kemungkinan ancaman meningkatnya insidensi PTM seperti hipertensi dan diabetes. Untuk mengatasi persoalan tersebut, maka perlu dilakukan sosialisasi dan edukasi kesehatan tentang pencegahan dan pengelolaan risiko PTM pada remaja. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi, kepedulian dan pemberdayaan remaja terhadap upaya pencegahan PTM dan mendukung penurunan prevalensi PTM. Skema kegiatan berupa edukasi dengan kuliah penyuluhan kepada perwakilan remaja, pemberian media promosi kesehatan dan diskusi dengan pakar. Sehubungan dengan adanya konteks pandemi COVID-19 ada beberapa adaptasi jenis kegiatan dalam pengabdian masyarakat pada periode ini..

2. Metodologi

Pelaksanaan program ini dilaksanakan Dusun Kembaran, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul bekerja sama dengan paguyuban remaja Pelita Jiwa. Pelaksanaan program ini dilaksanakan selama 2 bulan (Oktober-November 2021) yang dimulai setelah mendapatkan pendanaan program tahap awal. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan dengan memanfaatkan media daring dalam bentuk kuliah umum, ceramah dan diskusi. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang berusia > 15 tahun di Dusun Kembaran, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul. Untuk mengetahui terdapatnya peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan dan pengelolaan risiko diabetes dan hipertensi dilakukan pre-test (sebelum mendapatkan edukasi kesehatan) dan post-test (setelah



mendapatkan edukasi kesehatan). Post-test dilakukan 1 minggu setelah remaja mendapatkan materi dan modul.

Media edukasi kesehatan yang digunakan pada penyuluhan berupa video yang berisi materi pencegahan diabetes dan hipertensi dan modul pencegahan dan pengelolaan risiko PTM yang disusun oleh dokter umum dan dokter spesialis. Media video ini dapat dimainkan secara mandiri oleh setiap remaja melalui aplikasi Youtube. Modul berupa modul elektronik yang dapat dibaca secara berulang. Kegiatan diskusi dilaksanakan melalui media daring Zoom dan grup Whatsapp.

3. Pembahasan

Dusun Kembaran merupakan dusun yang terletak di Desa Tamantirto, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul dengan luas 1066 hektar. Dusun Kembaran memiliki 850 kepala keluarga dengan 3400 jiwa.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara daring melalui aplikasi Zoom, dan Youtube. Sebelum kegiatan penyuluhan dan edukasi kesehatan dilaksanakan, peserta penyuluhan dilakukan penilaian pengetahuan menggunakan instrumen dengan Google form. Edukasi kesehatan diberikan oleh 2 orang narasumber dari tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari 1 dokter umum dan 1 dokter spesialis penyakit dalam secara bergantian dan dengan

memanfaatkan video. Pemberian materi masing-masing sebanyak 1 kali dalam waktu 30-40 menit. Kegiatan diskusi dilakukan di akhir penyuluhan dan dilanjutkan secara daring dengan menggunakan grup Whatsapp yang telah disiapkan. Setiap peserta mendapatkan alamat tautan materi Youtube dan modul elektronik setelah penyuluhan kesehatan. Satu minggu setelah penyuluhan dan edukasi, peserta dilakukan penilaian pengetahuan kembali dengan instrumen yang sama dengan penilaian pengetahuan saat pre-test.

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil dari pre-test dan post-test bahwa terjadi peningkatan rerata tingkat pengetahuan antara sebelum dengan sesudah edukasi kesehatan. Rerata skor tingkat pengetahuan sebelum edukasi kesehatan sebesar 6.28 ± 1.64 , sedangkan rerata skor tingkat pengetahuan sesudah edukasi kesehatan sebesar 7.32 ± 1.52 .

Hasil uji normalitas data perubahan tingkat pengetahuan didapatkan data memiliki sebaran normal ($p > 0.05$). Dari analisis bivariat dengan menggunakan uji-t independent diperoleh hasil nilai p sebesar 0.025 ($p < 0.05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi kesehatan.

Tabel 1. Rerata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi kesehatan

Variabel	Pre-test	Post-test	Tes Normalitas	p-Value
Tingkat pengetahuan	6.28 ± 1.64	7.32 ± 1.52	0.2	0.025

Pengabdian masyarakat ini menemukan bahwa edukasi kesehatan tentang PTM dengan penyuluhan dan media promosi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan dan pengelolaan risiko PTM. Tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat berpengaruh pada perilaku pencegahan penyakit. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi tentang penyakit cenderung lebih mungkin

mengadopsi perilaku pencegahan untuk menghindari penyakit [6]. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan yang dimiliki pada remaja juga memiliki peranan penting dalam upaya mencegah penyakit PTM.

Tingkat pengetahuan yang tepat tentang diabetes dan hipertensi dapat

membantu seseorang mengenali tanda-tanda awal penyakit, seperti kehausan yang berlebihan, sering buang air kecil, dan penurunan berat badan yang tidak diketahui sebabnya. Hal ini dapat mendorong seseorang untuk menjalani tes darah untuk mengetahui apakah mereka berisiko terkena diabetes atau tidak, atau melakukan pemeriksaan tekanan darah secara aktif untuk mengetahui terkena hipertensi atau tidak. Selain itu, pengetahuan yang tepat tentang makanan sehat, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres dapat membantu seseorang untuk mempertahankan gaya hidup sehat dan mengurangi risiko terkena diabetes maupun hipertensi. Intervensi edukasi pada pengabdian masyarakat ini mampu memperbaiki tingkat pengetahuan remaja tentang diabetes dan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Machmud, dkk (2019) menyatakan bahwa pelajar sekolah menengah atas (SMA) yang mendapatkan intervensi leaflet dan pendidikan kesehatan memiliki pengetahuan dalam kategori baik jika dibandingkan dengan kelompok kontrol [7].

Hal ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya tentang hubungan pengetahuan remaja mengenai faktor risiko diabetes melitus tipe 2 dengan perilaku pencegahan diabetes. Studi yang dilakukan oleh Silalahi (2019) pada populasi pelajar menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan perilaku pencegahan diabetes [8]. Penelitian ini sebanding dengan penelitian lain yang telah menemukan korelasi antara pengetahuan dan upaya pencegahan faktor risiko diabetes melitus [9], [10].

Pemanfaatan modul pada penelitian ini memberikan kontribusi dukungan yang baik terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pencegahan dan pengelolaan risiko PTM. Hal ini sejalan dengan penelitian Widyastuti dkk (2021) yang menemukan penggunaan edukasi dengan booklet dapat meningkatkan pengetahuan tentang pola makan terkait risiko diabetes [11]. Penggunaan lebih dari satu media edukasi pada promosi kesehatan dapat digunakan sebagai strategi yang efektif dalam upaya

peningkatan pengetahuan sasaran promosi kesehatan [12].

4. Kesimpulan

Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan pengelolaan risiko penyakit diabetes dan hipertensi. Penyuluhan dan edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit tidak menular (diabetes dan hipertensi).

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Dukuh Kembaran, Paguyuban Pelita Jiwa, Kepala Desa tamantirto, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, yang telah mendukung persiapan hingga pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Ucapan terima kasih juga Penulis haturkan kepada LRI UMY yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. Daftar Pustaka

- [1] WHO, "Noncommunicable diseases," 2019. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (accessed Apr. 06, 2023).
- [2] N. Jahan Urmy *et al.*, "Noncommunicable Disease Risk Factors Among Adolescent Boys and Girls in Bangladesh: Evidence From a National Survey Osong Public Health and Research Perspectives," *Public Heal. Res Perspect*, vol. 11, no. 6, pp. 351–364, 2020, doi: 10.24171/j.phrp.2020.11.6.03.
- [3] T. Dienlin and N. Johannes, "The impact of digital technology use on adolescent well-being," *Dialogues Clin. Neurosci.*, vol. 22, no. 2, p. 135, 2020, doi: 10.31887/DCNS.2020.22.2/TDIENLIN.
- [4] J. Pringle, L. Doi, D. Jindal-Snape, R. Jepson, and J. Mcateer, "Adolescents and health-related behaviour: using a framework to develop interventions to support positive behaviours," 2018, doi: 10.1186/s40814-018-0259-7.
- [5] S. Fathonah, "Program Capacity Building Kader Remaja Posbindu PTM," *Martabe J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 3, pp. 1055–1062, 2021.



- [6] F. A. Rincón Uribe *et al.*, “Health knowledge, health behaviors and attitudes during pandemic emergencies: A systematic review,” *PLoS One*, vol. 16, no. 9, p. e0256731, 2021, doi: 10.1371/JOURNAL.PONE.0256731.
- [7] Y. Machmud, A. K. Ahmad, and H. P. P. P. Putri, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Diabetes Melitus pada Siswa Kelas X di Smk Negeri 10 Makassar,” *Media Keperawatan*, vol. 10, no. 2, pp. 109–114, 2019, doi: 10.32382/jmk.v10i2.1317.
- [8] L. Silalahi, “Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2,” *J. Promkes Indones. J. Heal. Promot. Heal. Educ.*, vol. 7, no. 2, pp. 223–232, Dec. 2019, doi: 10.20473/JPK.V7.I2.2019.223-232.
- [9] R. B. Moon, “Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan terhadap Pola Hidup terkait Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja di Kecamatan Mantrijeron Yogyakarta,” *Universtas Sanata Dharma*, 2017.
- [10] M. Nugrahalia, “Hubungan Katarak Senilis dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Mellitus di Medan,” *BIOLINK (Jurnal Biol. Lingkung. Ind. Kesehatan)*, vol. 2, no. 2, pp. 110–116, 2016.
- [11] W. Widyastuti, S. Rofiqoh, I. Isyti’aroh, and S. Khuzaiyah, “Booklet pencegahan diabetes mellitus dan pengetahuan diet remaja sebagai upaya pencegahan dini diabetes melitus tipe 2,” *Edu Masda J.*, vol. 5, no. 2, pp. 187–196, Sep. 2021, Accessed: Apr. 06, 2023. [Online]. Available: <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/180>.
- [12] A. Ernawati, “Media Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting,” *J. Litbang Media Inf. Penelitian, Pengemb. dan IPTEK*, vol. 18, no. 2, pp. 139–152, 2022.