

JPKKH



VOLUME : 1
NOMOR : 2
2025

JURNAL PENGABDIAN KEPERAWATAN DAN KESEHATAN HOLISTIK

E-ISSN: 3108-9275

PUBLISHED BY:

**LPPM GITA MATURA ABADI
KISARAN**

Volume 1, No. 1, Juli 2025

**DOI Prefix : 10.65386
eISSN : 3108-9275**

Jurnal Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik

- ❑ *Edukasi Dan Pelatihan Terkait Mekanisme Koping Yang Adaptif Bagi Perawat Pelaksana Igd Dalam Menghadapi Stres Kerja*
- ❑ *Penyuluhan Pada Ibu Dan Pemberian Makanan Bergizi Untuk Pencegahan Stunting Pada Anak*
- ❑ *Edukasi Bahaya Anemia Pada Remaja Usia Sekolah*
- ❑ *Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Bagi Masyarakat*
- ❑ *Pemeriksaan Kesehatan Dan Edukasi Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Dan Hipertensi*
- ❑ *Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke Di Rumah Sakit*

Jurnal Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik

Volume 1, No. 2, Juli 2025

e-ISSN 3108-9275

1. Edukasi Dan Pelatihan Terkait Mekanisme Koping Yang Adaptif Bagi Perawat Pelaksana Igd Dalam Menghadapi Stres Kerja
(Rahmat Ali Putra Harahap, Khairunnisa Batubara) 1-6
2. Penyuluhan Pada Ibu Dan Pemberian Makanan Bergizi Untuk Pencegahan Stunting Pada Anak
(Efi Irwansyah Pane, Joni Siagian, Amelia Dini Anggraini Silalahi) 7-13
3. Edukasi Bahaya Anemia Pada Remaja Usia Sekolah
(Sri Legawati, Joni Siagian, Amelia Dini Anggraini Silalahi, Umi Kalsum, Sinta Juli Asmara, Syahidul Haq) 14-20
4. Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Bagi Masyarakat
(Joni Siagian, Wahyu Agustina, Umi Kalsum, Sinta Juli Asmara, Syahidul Haq)..... 21-28
5. Pemeriksaan Kesehatan Dan Edukasi Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus Dan Hipertensi
(Bitcar, Fitriyani Nasution, Halimah Tusya'diah) 29-36
6. Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke Di Rumah Sakit
(Fajar Amanah Ariga, Youlanda Sari) 37-41

Jurnal Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik

e-ISSN 3108-9275

Jurnal Pengabdian Keperawatan Dan Kesehatan Holistik (JPKKH) adalah jurnal ilmiah berstandar nasional yang diterbitkan oleh Akper Gita Matura Abadi Kisaran berfokus pada penggunaan temuan penelitian dalam bentuk layanan masyarakat. Ruang lingkupnya meliputi **pelatihan, penyuluhan, pendidikan kesehatan** untuk memperkuat masyarakat mengatasi berbagai kemungkinan, hambatan, tantangan, dan masalah yang ada di masyarakat dan mencakup partisipasi masyarakat maupun mitra. Kegiatan layanan dibuat dengan kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan di masyarakat.

Focus and Scope

Fokus Jurnal Pengabdian Keperawatan dan Kesehatan Holistik pada keperawatan dan kesehatan dalam bentuk hasil dari edukasi, pelatihan, bahkan pada pengelolaan dan pemasaran Produk Masyarakat tentang Kesehatan bidang **keperawatan, kebidanan, farmasi, kesehatan masyarakat, gizi**.

Abstracting and Indexing

Garuda; Google Scholar.

Open Access Statement

Jurnal ini menyediakan akses terbuka yang pada prinsipnya membuat kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan di masyarakat tersedia secara gratis untuk publik dan akan mensupport pertukaran pengetahuan global terbesar.

Contact Us

NO. 45 21223, Jl. KH. Agus Salim, Selawan, Kec. Kota Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara 21222. Tel. 0623-42915; Mobile. +62-853-6014-1385 (chat only). E-mail: akpergitamaturaabadikisaran@gmail.com. Website: <https://akpergitamaturaabadi.ac.id/>

Jurnal Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik (JPKKH)

e-ISSN 3108-9275

Editor in Chief

Khairunnisa Batubara, M.Kep – Akper Gita Matura Abadi Kisaran

Editorial Team

1. Henrianto Karolus Siregar, M.Kep - Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PGI Cikini
2. Ani Rahmadhani Kaban, M.Kep - Institut Kesehatan Helvetia
3. Josep Kristian Lubis, M.Kep - Universitas Efarina
4. Rahmat Ali Putra Harahap, M.Kep - Universitas Audi Indonesia
5. Bitcar Dalimunte, M.Kep - Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina
6. Romauli E. G Siallagan, M.Kep - Akademi Keperawatan Columbia Asia Medan
7. Syamsul Idris, M.Kep - Universitas Haji Sumatera Utara
8. Bayu Azhar, M.Kep - Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
9. Hanna Ester Empraninta, M.Kep - Akper Kesdam I/BB Binjai
10. Sari Desi Esta Ulina Sitepu, M.Kep - Institut Kesehatan Medistra

Reviewers Team

1. Dr. Ismuntania, M.Kep - STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam
2. Dr. dr.Kartika, M.Kes - STIKes Payung Negeri Aceh Darussalam
3. Dr. Sondang Sidabutar, SKM., M.Kes - Universitas Efarina
4. Dr. apt.Romauli Anna Teresia Marbun, S.Farm., M.Si - Institut Kesehatan Medistra
5. apt.Shofian Syarifuddin, S.Si., M.Si - Institut Kesehatan Medistra
6. Vike Dwi Hapsari, M.Kep., Sp.An - STIKes Widya Dharma Husada Tangerang
7. Virginia Syafrinanda, M.Kep - Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
8. Irwan Agustian, M.Kep - Politeknik Negeri Subang
9. Arif Rahman Aceh, M.Kep - Poltekkes Pangkalpinang
10. Pratiwi Christa Simarmata, M.Kep - Universitas Mulawarman
11. Maya Ardilla Siregar, M.Kep - Universitas Tadulako
12. Muhammad Taufik Daniel Hasibuan, M.Kep - Universitas Murni Teguh
13. Muthia Deliana, M.Kep - Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang
14. Afina Muharani Syaftriani, M.Kep - Institut Kesehatan Helvetia
15. Gita Adelia, M.Kep - Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
16. Lina Berliana Togatorop, M.Kep - Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
17. Wulan Sari Purba, MNS - Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai
18. Andriani Mei Astuti, M.Kep - Universitas Duta Bangsa Surakarta
19. Resmi Pangaribuan, M.Kes - Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Medan
20. Ardianto, M.Kep - Universitas Putra Abadi Langkat
21. Youlanda Sari, M.Kep - Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora

Editorial Address

Sekretariat Pengabdian Keperawatan & Kesehatan Holistik (JPKKH)
NO. 45 21223, Jl. KH. Agus Salim, Selawan, Kec. Kota Kisaran Timur, Kabupaten Asahan, Sumatera Utara 21222. Tel. 0623-42915; Mobile. +62-853-6014-1385 (chat only). E-mail: akpergitamaturaabadikisaran@gmail.com.

EDUKASI DAN PELATIHAN TERKAIT MEKANISME KOPING YANG ADAPTIF BAGI PERAWAT PELAKSANA IGD DALAM MENGHADAPI STRES KERJA

Rahmat Ali Putra^{1*}, Khairunnisa Batubara²

¹Sarjana Keperawatan, Universitas Audi Indonesia, Medan

²Diploma III Keperawatan, Akper Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran

Email: rahmataliputra8@gmail.com^{1}

Article History:

Received: 15 May 2025

Accepted: 03 June 2025

Published: 01 July 2025

Keywords: Education, Coping Mechanisms, Emergency Room Nurses, Work Stress

Abstract: Work stress is one of the main challenges faced by nurses in the Emergency Department (ED), where high pressure, short response times, and critical patient conditions are the main triggers for psychological disorders. The imbalance between work demands and adaptability can trigger prolonged stress that impacts mental health and reduces the quality of service. In this context, community service is an important means to help nurses recognize work stress and develop appropriate coping strategies. This activity is designed to provide education and training related to two main forms of coping strategies, namely problem-focused coping and emotion-focused coping. Through a counseling approach, group discussions, and relaxation technique training (such as deep breathing and mindfulness), nurses are encouraged to understand the sources of stress, recognize emotional responses, and implement healthy and adaptive stress management methods. Evaluations before and after the activity showed an increase in participants' understanding and commitment to implementing coping techniques sustainably in the work environment. These results indicate that simple but systematic interventions can be an effective solution in helping nurses manage work stress in the ED, improve psychological resilience, and support the quality of health services.

Abstrak

Stres kerja merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh perawat pelaksana di Instalasi Gawat Darurat (IGD), di mana tekanan tinggi, waktu tanggap yang singkat, serta kondisi pasien yang kritis menjadi pemicu utama gangguan psikologis. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan adaptasi dapat memicu stres berkepanjangan yang berdampak pada kesehatan mental dan menurunkan kualitas pelayanan. Dalam konteks ini, pengabdian kepada masyarakat menjadi sarana penting untuk membantu perawat mengenali stres kerja dan mengembangkan strategi koping yang tepat. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan terkait dua bentuk strategi koping utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Melalui pendekatan penyuluhan, diskusi kelompok, dan pelatihan teknik relaksasi (seperti napas dalam dan *mindfulness*), perawat didorong untuk memahami sumber stres, mengenali respons emosional, dan mengimplementasikan cara-cara pengelolaan stres yang sehat dan adaptif. Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan komitmen peserta dalam menerapkan teknik koping secara berkelanjutan di lingkungan kerja. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi sederhana namun sistematis dapat menjadi solusi yang efektif dalam membantu perawat mengelola stres kerja di IGD, meningkatkan ketahanan psikologis, dan mendukung mutu pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Edukasi, Mekanisme Koping, Perawat Pelaksana IGD, Stres Kerja.

*Rahmat Ali Putra Harahap, rahmataliputra8@gmail.com

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan isu yang signifikan dalam dunia keperawatan, terutama pada unit dengan tekanan tinggi seperti Instalasi Gawat Darurat (IGD). Beban kerja tinggi, tuntutan waktu, dan kondisi pasien yang kritis sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang besar bagi perawat (Setyawati, E., & Haryani, 2019). Perawat IGD dihadapkan pada situasi darurat yang memerlukan kecepatan dan ketepatan dalam pengambilan keputusan. Hal ini menyebabkan peningkatan risiko stres kerja kronis yang jika tidak ditangani dapat menurunkan produktivitas dan kualitas pelayanan (Widyastuti, D., & Safitri, 2021). Menurut (WHO., 2016), stres kerja dapat menyebabkan gangguan fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, hingga masalah jantung, serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dalam konteks IGD, tekanan berasal dari banyak faktor, termasuk ekspektasi keluarga pasien, keterbatasan sumber daya, dan kurangnya dukungan sosial di tempat kerja. Perawat di IGD harus mampu memberikan keputusan cepat, bekerja secara tim dalam tekanan waktu, serta menghadapi keluarga pasien yang sering berada dalam kondisi panik dan emosional. Situasi ini menciptakan lingkungan kerja yang sangat rentan terhadap stres kerja (Yuliana, T., 2022).

Penelitian oleh (Pratiwi, S., 2018) menyebutkan bahwa lebih dari 60% perawat IGD mengalami stres kerja dalam tingkat sedang hingga berat. Faktor-faktor seperti kekurangan staf, jadwal kerja yang padat, serta seringnya menghadapi kematian pasien turut memperparah stres yang dirasakan. Mekanisme koping sangat penting untuk mengelola stres kerja. (Lazarus, R.S & Folkman, 1984) membedakan dua tipe utama koping: *problem-focused* dan *emotion-focused coping*. Coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused*) bertujuan untuk mengatasi penyebab stres, sedangkan *emotion-focused* bertujuan untuk mengatur emosi akibat stres (Kurniawan, A., & Sari, 2020).

Perawat yang menggunakan strategi koping adaptif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan yang menggunakan koping maladaptif seperti menghindar atau menyalahkan, dan stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi keselamatan pasien, meningkatkan risiko kesalahan medis, serta memperburuk hubungan kerja antar tim medis (Handayani, R., & Dewi, 2023). Kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi penting untuk memberikan dukungan dan pembekalan kepada perawat agar mampu mengenali dan menerapkan

strategi koping yang tepat. Selain meningkatkan kesejahteraan individu, manajemen stres yang efektif juga berkontribusi terhadap mutu pelayanan kesehatan (Rahmawati, D., 2021).

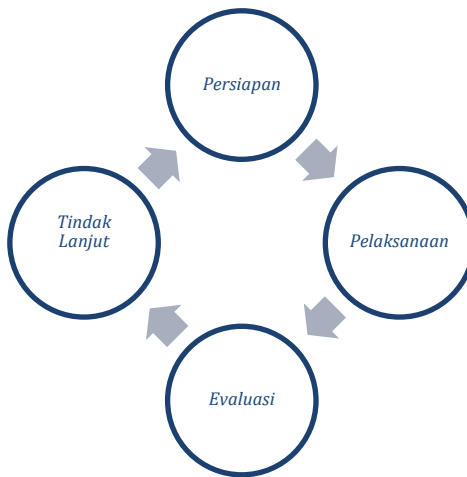
Kegiatan edukatif seperti penyuluhan dan pelatihan teknik relaksasi terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketahanan psikologis (Utami, N., & Nurjanah, 2020). Pelatihan ini juga sejalan dengan program peningkatan SDM kesehatan oleh (Kementerian Kesehatan RI., 2023). Stres yang dialami perawat IGD bersifat kompleks dan kronis. Bentuk stres kerja yang paling umum meliputi kelelahan fisik akibat shift panjang, tekanan emosional karena menghadapi situasi kegawatan dan kematian pasien, konflik antar tim, serta keterbatasan sumber daya medis. Beberapa perawat mengalami gejala psikologis seperti mudah marah, kecemasan, hingga depresi ringan yang berkelanjutan. Jika tidak ditangani, stres ini dapat berkembang menjadi kelelahan emosional (*burnout*), penurunan empati terhadap pasien, dan niat untuk berhenti bekerja. Untuk mengatasi hal tersebut, strategi koping (*coping strategies*) menjadi mekanisme penting yang dapat digunakan oleh perawat dalam mengelola stres kerja. Strategi koping adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan dan tuntutan yang melebihi kapasitasnya.

Dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental di tempat kerja, intervensi semacam ini menjadi sangat relevan dan dibutuhkan. Diperlukan pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan agar perawat dapat menghadapi tuntutan kerja dengan lebih sehat dan produktif. Melalui pengabdian ini, diharapkan perawat IGD dapat lebih siap menghadapi tantangan kerja dan meningkatkan kualitas hidup serta kualitas pelayanan yang diberikan.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan perawat pelaksana IGD di RSUD Doloksanggul. Kegiatan berlangsung selama dua hari pada bulan April 2025. Metode pelaksanaan terdiri dari:

- a) Penyuluhan mengenai stres kerja dan dampaknya.
- b) Diskusi kelompok tentang pengalaman stres dan strategi koping.
- c) Pelatihan teknik koping, termasuk relaksasi napas dalam dan *mindfulness*.
- d) Evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* pengetahuan serta observasi partisipasi.



Gambar 1. Diagram Kegiatan

HASIL

Tabel 1. Perubahan Skor Pre-Test dan Post Test

Aspek Pengetahuan Pretest (% peserta benar)		Posttest (% peserta benar)
Jenis-jenis stres	40%	85%
Strategi Koping	32%	88%
Teknik Relaksasi	25%	90%

Berdasarkan pre-test, sebanyak 68% peserta memiliki pengetahuan rendah mengenai jenis-jenis koping. Setelah pelatihan, angka tersebut menurun menjadi 12%, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman. Mayoritas peserta mengaku baru mengetahui perbedaan antara *problem-focused* dan *emotion-focused coping*. Teknik relaksasi napas dalam dianggap paling mudah dipraktikkan oleh peserta. Diskusi kelompok menunjukkan bahwa beban kerja dan ketidakpastian kondisi pasien adalah pemicu stres utama.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

PEMBAHASAN

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam latihan *mindfulness*. Beberapa peserta menyampaikan bahwa teknik ini membantu mereka merasa lebih tenang setelah *shift* malam. Dukungan rekan kerja juga disebut sebagai faktor yang memengaruhi efektivitas coping. Sebanyak 80% peserta menyatakan ingin menerapkan teknik yang dipelajari secara rutin. Evaluasi menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 56 menjadi 87. Sebagian besar peserta menyarankan agar pelatihan diadakan secara berkala. Intervensi ini juga meningkatkan kesadaran pentingnya menjaga kesehatan mental di tempat kerja.

Studi oleh (Marlina, E., 2020) juga menunjukkan bahwa pelatihan coping efektif meningkatkan kualitas hidup perawat. Penggunaan coping yang tepat menurunkan risiko burnout dan kelelahan emosional (Saputra, R., & Lestari, 2021). Perawat yang aktif dalam diskusi lebih cepat memahami materi. Kegiatan ini membuka ruang untuk saling mendukung antar perawat. Kegiatan ini juga menjadi media curhat dan refleksi bersama. Manajemen rumah sakit menyambut baik kegiatan ini dan mempertimbangkan integrasi ke dalam program pelatihan rutin. Diharapkan pelatihan ini menjadi model untuk unit lain di rumah sakit.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kemampuan perawat IGD dalam mengelola stres kerja melalui mekanisme coping yang adaptif. Strategi seperti *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, serta teknik relaksasi terbukti bermanfaat. Disarankan agar kegiatan ini dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan manajemen rumah sakit agar dampaknya lebih luas dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada RSUD Doloksanggul atas izin dan fasilitas yang diberikan, serta kepada seluruh perawat IGD yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada tim pelaksana dan pihak fakultas keperawatan yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Handayani, R., & Dewi, I. (2023). Strategi Coping Perawat IGD. *Jurnal Keperawatan Indonesia*,

26(2), 134-142.

Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Program Transformasi SDM Kesehatan*. Kemenkes.

Kurniawan, A., & Sari, M. (2020). Emotion-focused dan Problem-focused Coping. *Ners Journal*, 15(3), 187-195.

Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company.Inc.

Marlina, E., et al. (2020). Efektivitas Pelatihan Relaksasi. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 12(1), 55-63.

Pratiwi, S., et al. (2018). Tingkat Stres Kerja Perawat IGD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 89-96.

Rahmawati, D., et al. (2021). Intervensi Kesehatan Mental untuk Perawat. *Jurnal Keperawatan Global*, 19(1), 99-108.

Saputra, R., & Lestari, T. (2021). Burnout dan Strategi Koping. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 16(4), 212-221.

Setyawati, E., & Haryani, R. (2019). Stres Kerja Perawat IGD. *Jurnal Keperawatan Medisina*, 7(3), 200-208.

Utami, N., & Nurjanah, S. (2020). Pelatihan Mindfulness untuk Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(1), 76-84.

WHO. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge*.

Widyastuti, D., & Safitri, A. (2021). Beban Kerja Perawat IGD. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(2), 122-130.

Yuliana, T., et al. (2022). Faktor-faktor Stres Kerja Perawat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 20(3), 149–160.

PENYULUHAN PADA IBU DAN PEMBERIAN MAKANAN BERGIZI UNTUK PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK

Efi Irwansyah Pane^{1*}, Joni Siagian², Amelia Dini Anggraini Silalahi³

^{1,2}Diploma III Keperawatan, Akper Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran

*eip.kisaran@gmail.com

Article History:

Received: 10 April 2025

Accepted: 07 May 2025

Published: 01 July 2025

Keywords:

Counseling,
Providing Nutritious Food,
Preventing Stunting In Children

Abstract: *Stunting is a chronic nutritional problem that affects children's physical growth and cognitive development. The main cause of stunting is a lack of adequate nutritional intake from pregnancy to the age of two. This community service activity aims to increase mothers' knowledge about stunting and the importance of providing nutritious food in preventing it. This activity was carried out in Binjai Serbangan Village, Air Joman District, targeting mothers who have toddlers. The method used was counseling and demonstration of providing nutritious food using local food ingredients. A total of 45 mothers participated in this activity. The evaluation results showed an increase in participants' knowledge by 78% after the counseling. This activity succeeded in increasing mothers' understanding of the importance of a healthy diet and balanced nutrition for children. It is hoped that this activity can contribute to reducing stunting rates in the area. Active community involvement and cross-sectoral cooperation are very important in efforts to prevent stunting sustainably.*

Abstrak

Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak. Penyebab utama stunting adalah kurangnya asupan gizi yang adekuat sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang stunting dan pentingnya pemberian makanan bergizi dalam pencegahannya. Kegiatan ini dilakukan di Desa Binjai Serbangan, Kecamatan Air Joman, dengan sasaran ibu-ibu yang memiliki anak usia balita. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi pemberian makanan bergizi menggunakan bahan pangan lokal. Sebanyak 45 ibu mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 78% setelah penyuluhan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman ibu tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang bagi anak. Diharapkan kegiatan ini dapat berkontribusi dalam menurunkan angka stunting di wilayah tersebut. Keterlibatan aktif masyarakat dan kerja sama lintas sektor sangat penting dalam upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Penyuluhan, Pemberian Makanan Bergizi, Pencegahan Stunting Pada Anak.

PENDAHULUAN

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2021). Dampak stunting tidak hanya terlihat pada fisik anak yang pendek, namun juga mempengaruhi perkembangan kognitif, prestasi belajar, dan produktivitas di masa dewasa (UNICEF., 2022). Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi stunting di Indonesia mencapai 21,6%, masih jauh di atas target WHO sebesar 20% (Kementerian

*Efi Irwansyah Pane, eip.kisaran@gmail.com

Kesehatan Republik Indonesia., 2022). Di Sumatera Utara, angka stunting pada tahun 2022 tercatat sebesar 25,8%, dengan Kabupaten Asahan sebagai salah satu daerah dengan kasus cukup tinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara., 2022). Desa Binjai Serbangan, Kecamatan Air Joman, merupakan salah satu desa yang memiliki kasus balita stunting dengan akses informasi dan edukasi gizi yang terbatas.

Faktor penyebab stunting di antaranya adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi, praktik pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang salah, serta pola hidup yang kurang sehat (Yuliana, T., & Fitri, 2020). Studi menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi kepada ibu sangat efektif dalam meningkatkan praktik pemberian makanan bergizi kepada anak (Hidayati, N., Sari, M., & Dewi, 2021). Pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan terbukti mampu meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif terhadap masalah kesehatan anak (Ningsih, L., Wardani, D., & Amalia, 2020). Makanan bergizi tidak harus mahal. Pemanfaatan bahan pangan lokal seperti daun kelor, tempe, telur, dan ubi sangat potensial untuk mencukupi kebutuhan zat gizi anak (Mulyani, N., Ramadhan, R., & Putri, 2019).

(World Health Organization., 2020) menekankan pentingnya intervensi berbasis komunitas dalam upaya percepatan penurunan stunting secara nasional. Peran ibu dalam keluarga sangat strategis dalam memastikan kecukupan gizi anak melalui pemilihan, pengolahan, dan penyajian makanan sehat (Rohmah, A. & Sari, 2023). Intervensi yang menasar ibu rumah tangga lebih efektif karena ibu berperan langsung dalam pengasuhan dan pemberian makan kepada anak (Susanti, E., Firmansyah, A., & Laila, 2019). Kegiatan pengabdian masyarakat seperti penyuluhan gizi harus dilakukan secara berkelanjutan agar dampaknya maksimal (Prasetyo, B., Utami, I., & Wulandari, 2021). Kolaborasi antara tenaga kesehatan, akademisi, dan tokoh masyarakat penting untuk keberhasilan program pencegahan stunting (Lestari, E. & Hamidah, 2018).

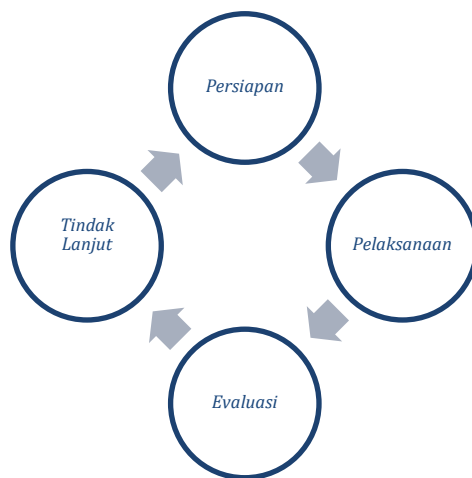
Edukasi gizi yang interaktif dan disertai dengan praktik langsung seperti demo masak lebih mudah diterima dan dipahami oleh ibu (Situmorang, D., & Manik, 2020). Keterlibatan kader posyandu juga menjadi kunci dalam keberlanjutan edukasi gizi di tingkat desa (Rahayu, D., Nurjanah, & Huda, 2019). Gizi buruk dan stunting tidak hanya berdampak pada anak, tetapi juga menjadi beban ekonomi dan sosial bagi negara (World Bank., 2016). Upaya pencegahan stunting harus dimulai sejak masa kehamilan melalui edukasi dan pemenuhan gizi ibu hamil (Ramadhani, A., Syafitri, R., & Oktaviani, 2020). Peningkatan kapasitas ibu dalam memahami stunting dan gizi dapat dilakukan melalui kegiatan penyuluhan berbasis masyarakat (Utami, W., Pratiwi, D., & Aisyah, 2022). Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi berupa penyuluhan dan praktik pemberian makanan bergizi kepada ibu di Desa Binjai Serbangan guna menurunkan prevalensi stunting.

METODE

Kegiatan dilakukan pada bulan April 2025 selama dua hari. Tahapan meliputi:

- **Persiapan:** Koordinasi dengan aparat desa, pengumpulan data anak balita, dan penyusunan materi penyuluhan.
- **Pelaksanaan:** Penyuluhan tentang stunting, pentingnya gizi seimbang, dan demo pembuatan makanan sehat menggunakan bahan lokal.

- Evaluasi: Pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta serta observasi praktik pembuatan makanan.



Gambar 1. Diagram Kegiatan

HASIL

Sebanyak 45 ibu rumah tangga mengikuti penyuluhan. Berikut adalah hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan:

Tabel 1. Perubahan Skor Pre-Test dan Post Test

Aspek Pengetahuan	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Selisih (%)
Pengetahuan tentang stunting	52	89	37
Pengetahuan makanan bergizi	48	85	37
Kemampuan memilih bahan makanan lokal	44	82	38
Praktik pengolahan makanan bergizi	39	77	38
Rata-rata	45.75	83.25	37.5



Gambar 1. Kegiatan Edukasi

PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan ibu tentang stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hidayati, N., Sari, M., & Dewi, 2021) yang menyatakan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu. Pengetahuan tentang makanan bergizi meningkat pesat, membuktikan bahwa penyuluhan sangat diperlukan di daerah dengan akses terbatas informasi. Peningkatan juga terlihat dalam kemampuan ibu memilih dan mengolah bahan pangan lokal, mendukung studi (Mulyani, N., Ramadhan, R., & Putri, 2019). Demonstrasi pembuatan makanan seperti bubur kelor, bola tempe, dan sup telur terbukti mempercepat pemahaman ibu. Intervensi berbasis komunitas memberikan hasil yang lebih optimal dibanding edukasi individual (World Health Organization., 2020). Ibu-ibu tampak antusias dan aktif bertanya, menunjukkan tingginya minat terhadap materi yang diberikan.

Kegiatan ini juga memperkuat literasi gizi ibu rumah tangga yang sebelumnya masih rendah (Ningsih, L., Wardani, D., & Amalia, 2020). Keterlibatan kader posyandu dalam kegiatan

ini juga memperkuat jangkauan edukasi (Rahayu, D., Nurjanah, & Huda, 2019). Materi yang disampaikan disesuaikan dengan konteks lokal dan budaya makan masyarakat Desa Binjai Serbangan. Pendekatan partisipatif terbukti lebih efektif karena memberikan ruang dialog antara fasilitator dan peserta (Utami, W., Pratiwi, D., & Aisyah, 2022). Ibu mulai memahami bahwa gizi tidak harus mahal dan bisa dipenuhi dari sumber lokal seperti ikan, telur, sayur, dan kacang-kacangan. Studi (Susanti, E., Firmansyah, A., & Laila, 2019) menyatakan bahwa keberhasilan edukasi bergantung pada relevansi materi dengan kehidupan sehari-hari ibu. Penyuluhan ini juga menyentuh aspek sanitasi, penting untuk mencegah infeksi penyebab *stunting* (Yuliana, T., & Fitri, 2020). Monitoring dan evaluasi dengan *pre-test* dan *post-test* terbukti efektif dalam mengukur perubahan pengetahuan. Kolaborasi dengan bidan desa juga mempermudah penyampaian informasi kesehatan yang berkelanjutan. Diperlukan *follow-up* berupa pelatihan lanjutan agar praktik makanan sehat tetap berkelanjutan. Diharapkan ibu yang telah diedukasi dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekitarnya. Dengan strategi berkelanjutan dan kolaboratif, angka *stunting* di desa ini dapat ditekan secara signifikan. Program ini juga bisa direplikasi di desa lain yang memiliki masalah serupa dengan penyesuaian lokal.

KESIMPULAN

Penyuluhan dan pemberian makanan bergizi berbasis pangan lokal efektif meningkatkan pengetahuan ibu di Desa Binjai Serbangan tentang *stunting*. Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 37,5% setelah kegiatan. Pendekatan partisipatif dan kontekstual sangat penting dalam penyampaian edukasi. Adapun saran yang diberikan penulis adalah Kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkala dan terstruktur, diperlukan dukungan pemerintah desa untuk pengadaan bahan pangan lokal bergizi, keterlibatan kader posyandu dan tokoh masyarakat perlu terus ditingkatkan, perlunya pelatihan lanjutan bagi ibu untuk menjaga keberlanjutan praktik pemberian makanan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Binjai Serbangan, ibu-ibu peserta kegiatan, kader posyandu, bidan desa, dan seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya

kegiatan ini. Terima kasih juga kepada institusi kami yang telah memberikan dukungan penuh dalam pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2022). *Laporan Tahunan Status Gizi Balita di Sumatera Utara*.
- Hidayati, N., Sari, M., & Dewi, R. (2021). Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang MP-ASI. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 112–118.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*.
- Lestari, E. & Hamidah, N. (2018). Peran Tokoh Masyarakat dalam Program Pencegahan Stunting di Daerah Tertinggal. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 45–52.
- Mulyani, N., Ramadhan, R., & Putri, I. (2019). Pemanfaatan Pangan Lokal sebagai Alternatif Makanan Tambahan Balita. *Gizi Indonesia*, 42(1), 23–31.
- Ningsih, L., Wardani, D., & Amalia, F. (2020). Penyuluhan Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 134–141.
- Prasetyo, B., Utami, I., & Wulandari, S. (2021). Pentingnya Penyuluhan Gizi Berkelanjutan dalam Menurunkan Stunting. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 78–85.
- Rahayu, D., Nurjanah, & Huda, M. (2019). Keterlibatan Kader Posyandu dalam Edukasi Gizi untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 11(2), 58–64.
- Ramadhani, A., Syafitri, R., & Oktaviani, S. (2020). Edukasi Gizi pada Ibu Hamil untuk Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(1), 22–29.
- Rohmah, A. & Sari, D. (2023). Peran Ibu dalam Pencegahan Stunting Melalui Pola Asuh dan Pemberian Makanan Bergizi. *Jurnal Gizi Dan Perilaku*, 4(1), 31–39.
- Situmorang, D., & Manik, R. (2020). Metode Demonstrasi dalam Edukasi Gizi pada Ibu Balita. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(1), 51–57.
- Susanti, E., Firmansyah, A., & Laila, A. (2019). Hubungan Edukasi Gizi dan Pemberian MP-ASI terhadap Kejadian Stunting. *Jurnal Kesehatan Anak*, 4(2), 87–94.
- UNICEF. (2022). *Reducing Stunting in Children: Key Interventions and Results*. UNICEF.

- Utami, W., Pratiwi, D., & Aisyah, S. (2022). Penyuluhan Gizi Kontekstual Berbasis Masyarakat dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 6(1), 40–47.
- World Bank. (2016). *The Economic Costs of Stunting in Indonesia*. World Bank.
- World Health Organization. (2020). *Global Nutrition Report: Action on Equity to End Malnutrition*. Geneva: WHO.
- Yuliana, T., & Fitri, M. (2020). Pola Asuh dan Higiene sebagai Faktor Risiko Stunting pada Balita. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 18(2), 102–109.

EDUKASI BAHAYA ANEMIA PADA REMAJA USIA SEKOLAH

Education on the Dangers of Anemia in School-Age Adolescents

**Sri Legawati^{1*}, Joni Siagian², Amelia Dini Anggraini Silalahi³, Umi Kalsum⁴,
Sinta Juli Asmara⁵, Syahidul Haq⁶**

¹⁻⁶DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran

[*srilegawati2@gmail.com](mailto:srilegawati2@gmail.com)

Article History:

Received: 20 June 2025

Accepted: 28 June 2025

Published: 01 July 2025

Keywords: Anemia, Adolescents,
Health Education, Community
Service, High School

Abstract: Anemia is one of the health problems that often occurs in adolescents, both boys and girls, and has a significant impact on academic achievement, physical activity, and growth and development. This community service activity aims to increase the knowledge of students of SMA Negeri 1 Kisaran regarding the dangers of anemia and the importance of early prevention. The method used is health education through interactive counseling and distribution of educational leaflets in August 2023. A total of 80 students from grades X and XI participated. The pre-test results showed that only 35% of students had sufficient knowledge about anemia, while after intervention through education, this figure increased to 87.5%. This activity proves that school-based education is very effective in increasing student awareness of anemia. It is hoped that similar activities can be carried out periodically as part of the UKS and promotive-preventive programs in schools.

Abstrak : Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja, baik putra maupun putri, dan berdampak signifikan terhadap prestasi akademik, aktivitas fisik, serta pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Kisaran mengenai bahaya anemia dan pentingnya pencegahan sejak dini. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan interaktif dan pembagian leaflet edukatif pada bulan Agustus 2023. Sebanyak 80 siswa dari kelas X dan XI berpartisipasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 35% siswa memiliki pengetahuan cukup tentang anemia, sedangkan setelah intervensi melalui edukasi, angka ini meningkat menjadi 87,5%. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi berbasis sekolah sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang anemia. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkala sebagai bagian dari program UKS dan promotif-preventif di sekolah.

Kata kunci: anemia, remaja, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat, SMA.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang sering terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut (WHO., 2020), anemia adalah suatu kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah lebih rendah dari normal, yang menyebabkan tubuh kekurangan oksigen untuk menjalankan fungsi fisiologisnya. Salah satu kelompok yang paling rentan terhadap anemia adalah remaja, baik putra maupun putri, karena mereka berada pada fase

*Sri Legawati, srilegawati2@gmail.com

pertumbuhan yang pesat dan memerlukan asupan gizi, terutama zat besi, yang lebih tinggi.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas., 2021) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Indonesia mencapai sekitar 22,7 %, artinya sekitar 1 dari 5 remaja mengalami anemia, dengan proporsi lebih tinggi terjadi pada remaja putri. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan yang kurang seimbang, rendahnya asupan zat besi, kurangnya edukasi kesehatan, serta menstruasi rutin pada remaja putri yang meningkatkan risiko kehilangan zat besi. Kondisi anemia yang dibiarkan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi belajar, kelelahan kronis, hingga menurunnya produktivitas dan daya tahan tubuh.

SMA Negeri 1 Kisaran merupakan salah satu sekolah menengah atas terbesar di Kabupaten Asahan yang memiliki jumlah siswa remaja cukup besar, baik putra maupun putri. Berdasarkan laporan dari Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan observasi lapangan, masih banyak siswa yang belum memahami pentingnya mencegah anemia sejak dini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan para siswa mengenai bahaya anemia serta cara-cara pencegahannya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Kisaran mengenai bahaya anemia, pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta kebiasaan hidup sehat guna mencegah anemia. Dengan meningkatnya pengetahuan para siswa, diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan dalam menjaga kesehatan dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, kegiatan ini diharapkan dapat mendorong peran serta aktif sekolah, guru, dan siswa dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mendukung program nasional pencegahan anemia pada remaja, yang digagas oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas generasi muda Indonesia.

Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi karena kehilangan zat besi akibat menstruasi setiap bulan (Nugraheni, S., 2019). Selain menstruasi, kebiasaan diet tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji, dan gaya hidup sedentari menjadi faktor risiko penting (Fitriani, R., & Lubis, 2021). Kurangnya edukasi kesehatan tentang pentingnya zat besi juga menjadi penyebab utama tingginya kasus anemia (Hasibuan, H., & Siregar, 2017). Anemia pada remaja dapat menyebabkan kelelahan kronis, daya tahan tubuh rendah, serta memperbesar risiko komplikasi

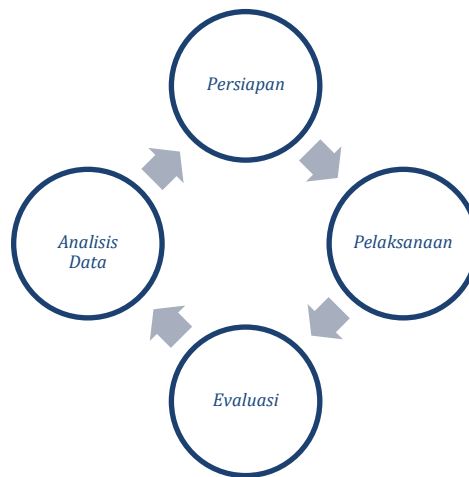
saat dewasa, terutama pada wanita hamil (Putri, M. D., 2023). Edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kepedulian siswa terhadap bahaya anemia (Sari, R. & Widodo, 2018).

Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk melakukan intervensi kesehatan karena siswa mudah dijangkau dan pendekatannya dapat dilakukan secara berkesinambungan (Nasution, T., 2020). Upaya promotif seperti penyuluhan, penyebaran leaflet, dan pemberian tablet tambah darah dapat menjadi solusi jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI., 2019). Di wilayah Kisaran, laporan Dinas Kesehatan menunjukkan adanya peningkatan kasus anemia pada remaja, khususnya di kalangan pelajar SMA (Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan., 2022). SMA Negeri 1 Kisaran sebagai salah satu sekolah terbesar di wilayah tersebut memiliki populasi remaja yang cukup besar dan menjadi lokasi ideal untuk intervensi edukatif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai bentuk kontribusi tenaga kesehatan dalam pencegahan anemia pada remaja.

Keterlibatan langsung tim kesehatan ke sekolah dapat membangun hubungan yang kuat antara sekolah dan pihak kesehatan (Rahmawati, E., & Sinaga, 2021). Selain itu, partisipasi guru dan orang tua juga diperlukan agar pemahaman tentang bahaya anemia dapat menyeluruh. Metode penyuluhan yang interaktif terbukti meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran kesehatan (Anggraini, N., 2019). Hasil kegiatan diharapkan mampu memberikan rekomendasi intervensi kesehatan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Pengetahuan yang cukup tentang anemia akan membentuk sikap positif terhadap kebiasaan konsumsi makanan bergizi (Wijaya, F. H., 2023). Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini difokuskan untuk memberikan pemahaman menyeluruh tentang bahaya anemia dan upaya pencegahannya di kalangan remaja SMA.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Agustus 2023 di SMA Negeri 1 Kisaran. Metode pelaksanaan terdiri dari: Persiapan: Survei awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai anemia. Pelaksanaan: Edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif, tanya jawab, pemutaran video singkat, dan pembagian *leaflet*. Evaluasi: Pengisian *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas edukasi. Peserta: 80 siswa kelas X dan XI. Analisis data: Data pre dan post dianalisis menggunakan metode deskriptif kuantitatif.



Gambar 1. Diagram Kegiatan

HASIL

Tabel berikut menunjukkan perbandingan hasil pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi:

Kategori Pengetahuan	Pre-Test (Jumlah)	Pre-Test (%)	Post-Test (Jumlah)	Post-Test (%)
Baik	10	12,5%	56	70%
Cukup	18	22,5%	14	17,5%
Kurang	52	65%	10	12,5%
Jumlah	80	100%	80	100%



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

PEMBAHASAN

Anemia pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan berdampak luas terhadap kualitas hidup, prestasi belajar, serta perkembangan fisik dan mental.

Menurut (World Health Organization., 2021), anemia didefinisikan sebagai kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah batas normal, yakni kurang dari 12 g/dL untuk remaja perempuan dan 13 g/dL untuk laki-laki. Prevalensi anemia pada remaja, khususnya perempuan, masih cukup tinggi baik di negara berkembang maupun berkembang. Di Indonesia, (Kementerian Kesehatan RI., 2018) melaporkan bahwa sekitar 32% remaja putri mengalami anemia, yang sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi.

Faktor risiko anemia pada remaja antara lain asupan zat besi yang kurang, menstruasi yang berlebihan, infeksi cacing, dan kebiasaan diet tidak seimbang. Remaja merupakan kelompok yang rentan karena sedang berada dalam masa pertumbuhan pesat, sehingga kebutuhan zat besi meningkat (Siregar, M. L., & Sihombing, 2020). Selain itu, gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi junk food dan kurangnya pengetahuan gizi turut memperparah kondisi ini.

Dampak anemia pada remaja tidak hanya terbatas pada aspek fisik seperti kelelahan, pucat, dan penurunan imunitas, tetapi juga mempengaruhi kemampuan konsentrasi dan prestasi akademik. Dalam jangka panjang, anemia dapat menghambat produktivitas dan meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan di masa depan bagi remaja perempuan (Kurniawan, R., & Mahmudah, 2021).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan pendekatan edukasi, perawat berperan penting dalam memberikan informasi, motivasi, dan intervensi preventif. Teori keperawatan yang relevan dalam kegiatan ini adalah Teori Promosi Kesehatan oleh Nola J. Pender, yang menekankan pentingnya meningkatkan perilaku sehat melalui pendidikan dan pemberdayaan individu. Menurut teori ini, pemahaman individu tentang manfaat kesehatan dan dukungan lingkungan akan mendorong perubahan perilaku positif, seperti peningkatan konsumsi makanan bergizi dan suplemen zat besi (Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, 2019).

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis Tanggal 18 Agustus 2023 Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan setelah dilakukan edukasi. Persentase siswa dengan pengetahuan baik meningkat dari 12,5% menjadi 70%. Hal ini sesuai dengan temuan dari penelitian (Yuniarti, D., & Susilowati, 2020) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Peningkatan ini didukung oleh metode penyuluhan interaktif yang memfasilitasi pemahaman siswa secara aktif (Anggraini, N., 2019).

Leaflet juga berperan penting sebagai media informasi berkelanjutan di luar sesi edukasi (Nasution, T., 2020). Remaja cenderung lebih responsif terhadap edukasi yang bersifat visual dan interaktif, yang menjelaskan efektivitas pemutaran video dalam kegiatan ini (Wijaya, F. H., 2023). Dengan demikian, sekolah sebagai sarana strategis harus dijadikan target utama dalam intervensi kesehatan remaja.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai gejala, penyebab, serta cara pencegahan anemia. Strategi edukasi yang berbasis pada teori keperawatan terbukti efektif dalam membentuk kesadaran dan perubahan perilaku remaja (Yuliana, D., & Prasetyo, 2023). Pendekatan teori Pender juga memperkuat konsep bahwa perilaku sehat dapat dikembangkan sejak dini melalui dukungan sosial dan lingkungan yang kondusif, termasuk keterlibatan pihak sekolah dan orang tua.

Dalam jangka panjang, kegiatan seperti ini diharapkan dapat menurunkan angka kejadian anemia pada remaja dan menciptakan generasi muda yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi. Peran aktif perawat sebagai edukator dan advokat kesehatan sangat penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung upaya pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru SMA Negeri 1 Kisaran yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada para siswa yang telah berpartisipasi aktif serta kepada tim pengabdian masyarakat atas dedikasi dan kerja samanya.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai bahaya anemia pada remaja di SMA Negeri 1 Kisaran berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa. Diperlukan upaya berkelanjutan dari sekolah dan tenaga kesehatan untuk menjaga keberlanjutan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, N., et al. (2019). Media Interaktif dalam Edukasi Kesehatan. *Jurnal Media Pendidikan Kesehatan*, 3(1).

- Dinas Kesehatan Kabupaten Asahan. (2022). *Laporan Tahunan Dinkes*.
- Fitriani, R., & Lubis, M. (2021). Gaya Hidup dan Anemia pada Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 20(2).
- Hasibuan, H., & Siregar, N. (2017). Edukasi Kesehatan dan Pencegahan Anemia. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawan, R., & Mahmudah, A. (2021). Edukasi Anemia pada Remaja Putri di Sekolah: Kajian Literatur. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 1–9.
- Nasution, T., et al. (2020). Edukasi Anemia di Sekolah. *Jurnal Promkes*, 8(1).
- Nugraheni, S., et al. (2019). Menstruasi dan Anemia: Hubungan dan Pencegahannya. *Gizi Indonesia*, 42(1).
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2019). *Health Promotion in Nursing Practice (7th ed.)*. Pearson.
- Putri, M. D., et al. (2023). Dampak Jangka Panjang Anemia pada Wanita. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 9(1).
- Rahmawati, E., & Sinaga, J. (2021). Kolaborasi Sekolah dan Tenaga Kesehatan. *Jurnal Kesehatan*, 7, 7(2).
- Riskesdas. (2021). *Laporan Nasional Riskesdas 2021*.
- Sari, R. & Widodo, H. (2018). Efektivitas Penyuluhan Gizi di Sekolah. *Jurnal Gizi Klinik*, 14(3).
- Siregar, M. L., & Sihombing, R. (2020). Hubungan konsumsi makanan sumber zat besi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 12(2), 78–85.
- WHO. (2020). *Anemia in adolescents*.
- Wijaya, F. H., et al. (2023). Peran Media Visual dalam Promosi Kesehatan. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 11(1).
- World Health Organization. (2021). *Anemia*.
- Yuliana, D., & Prasetyo, A. (2023). Pengaruh edukasi berbasis teori Pender terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 25–32.
- Yuniarti, D., & Susilowati, T. (2020). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 120-128.

Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Diabetes Melitus Bagi Masyarakat

Health Education About Diabetes Mellitus Disease for the Community

Joni Siagian^{1*}, Wahyu Agustina², Umi Kalsum³, Sinta Juli Asmara⁴, Syahidul Haq⁵

¹⁻⁵DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Gita Matura Abadi Kisaran, Kisaran

*joni.siagian0101@gmail.com

Article History:

Received: 21 June 2025

Accepted: 29 June 2025

Published: 01 July 2025

Abstract: Chronic diabetes mellitus is brought on by insufficient insulin production by the pancreas or by inefficient insulin utilization by the body. One hormone that controls blood sugar is insulin. The community is educated about diabetes mellitus through this community service. Door-to-door instruction and direct community observation are the tactics used to carry out this community service project. According to the findings, counseling can improve each person's knowledge on the pretest by 48% and the posttest by 78%. It is concluded that the community's knowledge will grow as a result of health education. The community's health may improve as a result of this volunteer effort.

Keywords: Blood Glucose, Health Education, Insulin

Abstrak : Diabetes melitus kronis disebabkan oleh produksi insulin yang tidak mencukupi oleh pankreas atau penggunaan insulin yang tidak efisien oleh tubuh. Salah satu hormon yang mengendalikan gula darah adalah insulin. Masyarakat diedukasi tentang diabetes melitus melalui pengabdian masyarakat ini. Penyuluhan dari rumah ke rumah dan observasi langsung masyarakat merupakan taktik yang digunakan untuk melaksanakan proyek pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan temuan, konseling dapat meningkatkan pengetahuan setiap orang pada pretes sebesar 48% dan postes sebesar 78%. Disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat akan meningkat sebagai hasil dari penyuluhan kesehatan. Kesehatan masyarakat dapat meningkat sebagai hasil dari upaya sukarela ini.

Kata kunci: Glukosa darah, Pendidikan Kesehatan, Insulin

PENDAHULUAN

Kondisi kronis yang dikenal sebagai diabetes melitus (DM) disebabkan oleh produksi insulin yang tidak mencukupi oleh pankreas atau penggunaan insulin yang tidak efisien oleh tubuh. Salah satu hormon yang mengendalikan gula darah adalah insulin. Diabetes yang tidak terkontrol seringkali mengakibatkan hiperglikemia, atau gula darah tinggi, yang secara serius membahayakan berbagai sistem tubuh, termasuk pembuluh darah dan neuron (Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, 2021). Diabetes tipe 2 menyumbang 90% hingga 95% dari seluruh kasus diabetes melitus, yang merupakan penyebab kematian ketujuh terbanyak di dunia (DMT2). Menurut perkiraan Federasi Diabetes Internasional (IDF), Indonesia berada di peringkat keenam dengan 10,2 juta penderita diabetes berusia 20 hingga 79 tahun pada tahun 2017, dan angka

*Joni Siagian, joni.siagian0101@gmail.com

tersebut diproyeksikan akan meningkat menjadi 16,7 juta pada tahun 2045 (Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, 2021). Kadar gula darah yang tinggi dan metabolisme protein, lipid, dan karbohidrat yang buruk akibat berkurangnya aktivitas insulin merupakan gejala diabetes melitus. Gangguan ini disebabkan oleh respons sel tubuh yang rendah terhadap insulin atau oleh sel beta Langerhans di pankreas yang memproduksi insulin dalam jumlah yang tidak mencukupi atau tidak memadai (Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, 2021).

Perilaku dan kehidupan masyarakat telah berubah secara signifikan akibat globalisasi yang semakin meluas di berbagai bidang serta kemajuan industri dan teknologi. Penyakit seperti hipertensi dapat meningkat akibat perubahan gaya hidup, kondisi sosial ekonomi, dan industrialisasi (Darmawan, D., & Zulfa, 2015). Penelitian (Kunaryanti, A., Andriyani, A., & Wulandari, 2018) menunjukkan bahwa perilaku pengendalian gula darah dan pengetahuan saling berkaitan. Oleh karena itu, terdapat hubungan antara pengaturan gula darah dan pola makan pada individu dengan diabetes melitus, klaim (Anggraini, A., & Herlina, 2022). Menurut temuan penelitian, kadar gula darah dan pola makan berkorelasi kuat. Kadar gula darah akan menjadi tidak stabil jika pola makan tidak sehat yang disarankan oleh prinsip 3J. Aktivitas fisik berdampak pada kadar gula darah pada individu dengan diabetes melitus, klaim (Astuti, 2017). Diabetes melitus semakin umum, yang secara tidak langsung meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas akibat konsekuensi penyakit tersebut. Masalah metabolik akut seperti ketoasidosis diabetik (KAD) dapat timbul akibat hiperglikemia, sedangkan hiperglikemia kronis dapat menyebabkan masalah neuropatik. Selain itu, diabetes melitus dikaitkan dengan prevalensi kondisi makrovaskular yang lebih tinggi seperti stroke dan MCI (Alhidayati, A., Rasyid, Z., Syukaisih, S., Gloria, C. V., & Tini, 2021).

Diabetes melitus dapat menyebabkan komplikasi akut maupun jangka panjang. Ketika kadar glukosa darah seseorang naik atau turun drastis dalam waktu singkat, masalah akut dapat terjadi. Pola makan yang terlalu ketat dapat menyebabkan kadar glukosa darah menurun drastis. Perubahan yang tiba-tiba dan signifikan dapat berbahaya. Kelainan arteri darah yang pada akhirnya dapat mengakibatkan serangan jantung, masalah ginjal, masalah saraf, dan gangguan serius lainnya merupakan contoh konsekuensi kronis (Tandra, 2017). Menurut Perhimpunan Endokrinologi Indonesia (Perkeni), kepatuhan terhadap terapi, pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan pengetahuan/edukasi merupakan empat pilar pengendalian diabetes (Perkeni., 2015).

Oleh karena itu, untuk mengelola diabetes melitus secara efektif, pengetahuan sangat penting (Alhidayati, A., Rasyid, Z., Syukaisih, S., Gloria, C. V., & Tini, 2021). Tes gula darah digunakan untuk mengidentifikasi pasien diabetes berdasarkan standar yang ditetapkan oleh *American Diabetes Association* (ADA) dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang diadopsi oleh Perhimpunan Endokrinologi Indonesia (Perkeni). Empat (empat) kriteria diagnostik diabetes melitus adalah sebagai berikut: 1) tes glukosa plasma puasa (puasa minimal delapan jam tanpa mengonsumsi kalori) dengan hasil ≥ 126 mg/dl, 2) tes glukosa plasma acak dengan hasil ≥ 200 mg/dl, 3) plasma glucose measurement ≥ 200 mg/dl two hours following the 75-gram glucose load in the Oral Glucose Tolerance Test (OGTT), and 4) glycated hemoglobin (HbA1C) measurement, where a value greater than 6.5% indicates the presence of diabetes with symptoms such as recurrent hunger, thirst, excessive urination, and weight loss (Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, 2021), (Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, 2021).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Perkebunan Bandar Selamat, banyak masyarakat yang menderita diabetes, dan masyarakat masih kurang pengetahuan tentang penyakit ini serta menganggap kontrol gula darah bulanan tidak perlu. Sebagian masyarakat juga lupa minum obat, dan sebagian lagi masih mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar gula darah. Pasien juga merasa bosan minum obat, dan mereka cenderung melakukannya ketika kadar gula darah mereka naik. Selain itu, pasien cenderung kurang aktif secara fisik, seperti berolahraga, kegagalan untuk mematuhi kegiatan yang telah ditetapkan rumah sakit, seperti sesi edukasi kesehatan dan pemeriksaan gula darah bagi anggota masyarakat. Hasil ini menunjukkan bahwa hasil tes gula darah tidak stabil atau sering meningkat setiap kali pasien, terutama yang berada dalam komunitas pengendalian diabetes, dirawat sebagai pasien rawat jalan.

Untuk membantu masyarakat memahami dan mempelajari cara mengontrol kadar gula darah, hal inilah yang mendorong kami untuk melakukan pengabdian masyarakat berupa konseling diabetes melitus. Di antara berbagai penyakit yang diderita masyarakat, Desa Perkebunan Bandar Selamat merupakan salah satu kecamatan di Kecamatan Aek Songsongan, Kabupaten Asahan, dengan jumlah kasus diabetes melitus tertinggi. Untuk meningkatkan kesehatan masyarakat di Desa Perkebunan Bandar Selamat, masyarakat sangat membutuhkan bantuan berupa edukasi tentang cara mengelola dan mencegah diabetes melitus dengan baik.

Pemerintah daerah dan Puskesmas Desa Perkebunan Bandar Selamat bekerja sama untuk melaksanakan kegiatan ini. Hal ini dilakukan untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan dan memaksimalkan penyampaian informasi kepada masyarakat tentang penanganan dan pencegahan masalah terkait penyakit diabetes melitus. Masyarakat Desa Perkebunan Bandar Selamat diberdayakan untuk menjaga kesehatan individu dan keluarga melalui kegiatan penyuluhan dan bimbingan yang bertujuan untuk mengatasi masalah tersebut. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pengelolaan dan pencegahan Diabetes Melitus sebagai cara untuk menghindari dan mengendalikan gula darah.

METODE

Masyarakat Desa Perkebunan Bandar Selamat, khususnya Desa Perkebunan Bandar Selamat di Kecamatan Aek Songsongan, Kabupaten Asahan, menjadi lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang dilaksanakan dengan menggunakan teknik observasi langsung. Kegiatan ini memiliki tahapan sebagai berikut: Tujuan survei awal dan identifikasi kondisi lokasi adalah untuk menentukan kesesuaian kondisi lokasi dengan tujuan pelaksanaan kegiatan. Daerah pedesaan menjadi prioritas dalam kegiatan ini karena lebih mudah mencapai sasaran. Berdasarkan hasil survei pendahuluan, Desa Perkebunan Bandar Selamat di Kecamatan Aek Songsongan Kabupaten Asahan ditetapkan sebagai lokasi ideal pelaksanaan pengabdian masyarakat. Peralatan sudah siap untuk menerima tim pengabdian masyarakat sebagai bagian dari persiapan kegiatan ini. Sarana penunjang kegiatan sudah siap dan jadwal pelaksanaan sudah disepakati. Pemeriksaan gula darah bagi masyarakat merupakan bagian dari proses penyuluhan, yang juga meliputi pemaparan tentang diabetes melitus dan sesi tanya jawab.

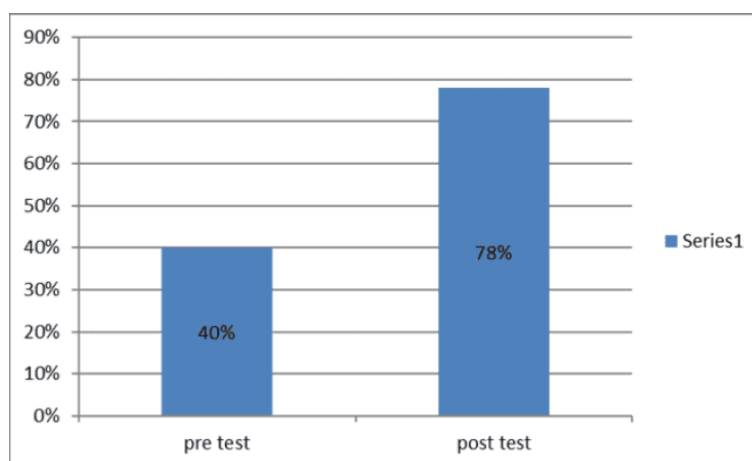
HASIL

Hasil dari inisiatif penyuluhan diabetes melitus di Desa Perkebunan Bandar Selamat menunjukkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pemahaman setiap orang tentang pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus. Hal ini dibuktikan dengan hasil penilaian yang menggunakan metodologi pengujian pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan responden atau masyarakat. Seperti yang diilustrasikan pada Gambar 1, inisiatif penyuluhan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan pengobatan diabetes

melitus. Tingkat pengetahuan sangat dipengaruhi oleh pendekatan penyuluhan, dan pengetahuan yang diperoleh dapat digunakan untuk mencapai kesehatan yang baik serta aspek-aspek lain dalam kehidupan sehari-hari (Hartaty, H., & Kurni Menga, 2022). (Suprpto, S., Mulat, T. C., & Lalla, 2021) menyatakan bahwa untuk memaksimalkan pelaksanaan pelayanan kesehatan masyarakat, kompetensi perawat harus ditingkatkan melalui pelatihan, pembinaan melalui tim yang ditunjuk, dan kerja sama tim, selain menawarkan dukungan dalam bentuk kebijakan penghargaan dan sanksi seperti jenjang karier perawat.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Grafik 1. Hasil Pre dan Post Test

PEMBAHASAN

Masyarakat di Desa Perkebunan Bandar Selamat, khususnya di Kecamatan Aek Songsongan, Kabupaten Asahan, dikunjungi sebagai bagian dari upaya penyuluhan. Sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang diabetes melitus (DM) dan cara mengontrol kadar gula darah guna mencegah perburukan kondisi dengan memberikan

penyuluhan kesehatan dan mengedukasi masyarakat. Kami menyadari bahwa saat ini banyak sekali pilihan makanan dan gaya hidup tidak sehat yang tersedia, seperti makanan cepat saji, makanan berlemak, santan, serta kebiasaan tidak sehat seperti merokok dan minum alkohol. Selain itu, berolahraga tiga kali seminggu sangat penting bagi masyarakat untuk menjaga aliran darah yang sehat (Alhidayati, A., Rasyid, Z., Syukaisih, S., Gloria, C. V., & Tini, 2021). Hal ini berdampak positif terhadap peningkatan kesehatan masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan, kesiapan, dan kapasitas setiap orang untuk menjalani gaya hidup sehat guna mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal (Nur Syamsi Norma Lalla., 2022). Pemahaman yang mendalam terhadap bidang penelitian DN selama lima tahun terakhir memungkinkan pembaca untuk dengan mudah memahami materi yang relevan, yang merupakan sumber informasi yang bermanfaat. Studi ini juga mengidentifikasi titik fokus dan arah penelitian yang diantisipasi terkait dengan DM (Shao, 2022).

Menurut temuan penelitian (Arda, 2019), komunikasi kesehatan dapat memengaruhi sikap, mengubah perilaku individu, dan meningkatkan kesadaran akan isu, masalah, serta solusi kesehatan guna meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan. Komunikasi kesehatan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, termasuk media advokasi, media massa, media hiburan, dan internet. Salah satu media penyebaran informasi kesehatan adalah konseling, terutama di daerah-daerah yang masih jauh dari jangkauan media karena kurangnya literasi informasi kesehatan (Prasanti, D., & Fuady, 2017). Monitoring dan evaluasi diperlukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Monitoring dilakukan sejak awal kegiatan hingga selesai, kemudian dilanjutkan dengan penilaian. Pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang penyakit DM guna menilai efektivitas kegiatan penyuluhan. Dari hasil pelaksanaan kegiatan diketahui bahwa tingkat keterlibatan masyarakat dalam kegiatan ini cukup tinggi. Hal ini ditunjukkan pada tabel di atas, yang menunjukkan bahwa setelah konseling, pengetahuan masyarakat meningkat. Untuk mencapai taraf hidup yang lebih tinggi, inisiatif kesehatan masyarakat sangat penting (Suprpto, S., Trimaya Cahya Mulat, 2022). Mendidik masyarakat tentang cara menerapkan gaya hidup sehat, dimulai dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar, merupakan salah satu cara untuk mencapai taraf kesehatan masyarakat yang tinggi (Suprpto, S., & Arda, 2021).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada para kader Posyandu, Kepala Desa Perkebunan Bandar Selamat, dan seluruh warga desa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak Perguruan Tinggi yang telah menyelenggarakan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

KESIMPULAN

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini selesai, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat meningkat akibat adanya penyuluhan kesehatan. Meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap penyakit diabetes melitus di Desa Perkebunan Bandar Selamat merupakan salah satu cara agar kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya di Kecamatan Aek Songsongan Kabupaten Asahan. Jika ada anggota keluarga yang menderita penyakit diabetes melitus, masyarakat dapat mengetahui cara penanganannya. Masyarakat juga mengetahui cara mencegah penyakit diabetes melitus. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan hasil pembelajaran selama terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayati, A., Rasyid, Z., Syukaisih, S., Gloria, C. V., & Tini, T. (2021). Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Diabetes Melitus Pada Komunitas DM Di RS. Prof. Dr. Tabrani Kota Pekanbaru. *ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat*, 1(2), 142–148. <https://doi.org/10.55583/arsy.v1i2.90>
- Anggraini, A., & Herlina, N. (2022). Hubungan Antara Pola Makan dengan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(3), 2579–2591. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/2896/1344>
- Arda, D. (2019). Pengetahuan Perawat Tentang Komunikasi Terapeutik Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2). <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.117>
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2021). Obesitas, Pola Diet, dan Aktivitas Fisik dalam Penanganan Diabetes Melitus pada Masa Pandemi Covid-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 2(1), 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Astuti, A. (2017). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Poli Penyakit Dalam RSUD Jombang (Studi Di Poli Penyakit Dalam Rsud Jombang). *STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/46>
- Darmawan, D., & Zulfa, S. (2015). Pengaruh promosi kesehatan terhadap motivasi pasien hipertensi tentang pelaksanaan diet hipertensi di poliklinik penyakit dalam RS. Rajawali bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 56–73.

- <https://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/view/1187>
- Hartaty, H., & Kurni Menga, M. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i1.7>
- Kunaryanti, A., Andriyani, A., & Wulandari, R. (2018). Hubungan Tingkat pengetahuan tnetnag Diabetes Mellitus dengan Perilaku Mengontrol Gula Darah pada Pasien Diabetes Mellitus Rawat Jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 49–56. <https://doi.org/10.23917/jk.v11i1.7007>
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2. *E-CliniC*, 9(2), 328. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i2.32852>
- Nur Syamsi Norma Lalla. (2022). Layanan Home Care sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan. *Abdimas Polsaka*, 45–49.
- Perkeni. (2015). *Pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 di Indonesia*. <https://www.academia.edu/download/52235026/attachment11.pdf>
- Prasanti, D., & Fuady, I. (2017). Penyuluhan Program Literasi Informasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kualitas Sanitasi bagi Masyarakat di Kaki Gunung Burangrang Kab. Bandung Barat. *JPPM: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(2), 129. <https://doi.org/10.30595/jppm.v1i2.1705>
- Shao, Y. (2022). Bibliometric Study of Trends in the Diabetic Nephropathy Research Space from 2016 to 2020. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/8050137>
- Suprpto, S., & Arda, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Meningkatkan Derajat Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 1(2), 77–87. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol1.Iss2.957>
- Suprpto, S., Mulat, T. C., & Lalla, N. S. N. (2021). Nurse competence in implementing public health care. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(2), 428. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i2.20711>
- Suprpto, S., Trimaya Cahya Mulat, & Y. Y. (2022). Kompetensi Kader Posyandu Lansia melalui Pelatihan dan Pendampingan. *Abdimas Polsaka*, 1(2), 39–44. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i2.15>
- Tandra, H. (2017). *Segala sesuatu yang harus anda ketahui tentang diabetes*. Gramedia Pustaka Utama.

Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Diet Pada Penderita Diabetes Mellitus dan Hipertensi

Health Examination and Diet Education for Diabetes Mellitus and Hypertension Patients

Bitcar^{1*}, Fitriyani Nasution², Halimah Tusya'diah³

¹ Dosen Program Studi D-III Keperawatan, Itkes Ika Bina, Rantauprapat & Praktisi RSUD Rantauprapat

²⁻³ Dosen Program Studi D-III Kebidanan, Itkes Ika Bina, Rantauprapat

[*bitcar.dalimunteh92@gmail.com](mailto:bitcar.dalimunteh92@gmail.com)

Article History:

Received: 23 June 2025

Accepted: 27 June 2025

Published: 01 July 2025

Abstract: Health checks are important to do, health checks in the form of vital signs and blood sugar levels are the first step in screening or early detection of various body problems, such as hypertension and diabetes mellitus. Hypertension and diabetes mellitus are non-communicable diseases that increase every year in terms of morbidity and mortality. The purpose of this activity is to carry out health checks and provide diet education for people with diabetes mellitus and hypertension. The implementation method is in the form of health checks consisting of vital signs and additional examinations such as blood sugar levels. The target of the activity is the community, especially those around the Binaraga Rantauprapat Field environment, evaluation in the form of vital signs and blood sugar levels. The results of the activity showed that several respondents were detected as suffering from hypertension and diabetes mellitus. Patients who were detected have been given education related to hypertension and diabetes mellitus diets. It is hoped that this activity will become a routine activity that is carried out, so that more and more people are detected and given prevention education related to hypertension and diabetes mellitus.

Keywords: Health Check;
Hypertension; Diabetes Mellitus

Abstrak: Pemeriksaan kesehatan merupakan hal yang penting untuk dilakukan, pemeriksaan kesehatan dalam bentuk pemeriksaan tanda-tanda vital serta pemeriksaan kadar gula darah merupakan langkah awal dalam melakukan skrining atau deteksi dini berbagai permasalahan tubuh, seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Hipertensi dan diabetes mellitus merupakan penyakit tidak menular yang tiap tahun mengalami peningkatan baik dari segi morbiditas dan mortalitas. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk melaksanakan pemeriksaan kesehatan dan memberikan edukasi diet pada penderita diabetes mellitus dan hipertensi. Metode pelaksanaan dalam bentuk pemeriksaan kesehatan yang terdiri dari pemeriksaan tanda-tanda vital, serta pemeriksaan tambahan seperti kadar gula dalam darah. Sasaran kegiatan adalah masyarakat khususnya yang berada disekitar lingkungan Lapangan Binaraga Rantauprapat, evaluasi dalam bentuk hasil pemeriksaan tanda-tanda vital dan kadar gula darah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa beberapa responden terdeteksi menderita hipertensi dan diabetes mellitus. Pasien yang terdeteksi telah diberikan edukasi terkait diet hipertensi dan diabetes mellitus. Diharapkan kegiatan ini menjadi kegiatan rutin yang dilakukan, sehingga semakin banyak masyarakat yang terdeteksi dan diberikan edukasi pencegahan terkait hipertensi dan diabetes mellitus.

Kata kunci: Pemeriksaan Kesehatan; Hipertensi; Diabetes Mellitus

*Bitcar, bitcar.dalimunteh92@gmail.com

PENDAHULUAN

Kesehatan sangat penting bagi manusia; tanpanya, manusia tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari. Kesehatan adalah keadaan sejahtera, baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial, yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009). Untuk mencapai kesehatan yang baik, pemeriksaan kesehatan diperlukan, yang tujuannya adalah untuk mengidentifikasi atau mendeteksi dini masalah kesehatan. Dengan mengenali masalah atau gangguan sejak dini, seseorang dapat mengambil tindakan pencegahan dini terhadap masalah yang dialaminya.

Salah satu pemeriksaan kesehatan yang umum dan terlaksana dengan baik adalah pemeriksaan fisik rutin dan pemeriksaan tanda-tanda vital. Pemeriksaan fisik merupakan proses evaluasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menilai kondisi tubuh dan organ dalam secara langsung menggunakan indera penglihatan, peraba, pendengaran, penciuman, dan perasa (Hidayati, 2019). Tujuan pemeriksaan fisik dalam konteks pelayanan kesehatan adalah untuk memperoleh informasi langsung mengenai kondisi tubuh dan organ dalam pasien dengan menggunakan berbagai metode observasi dan pengukuran. Pengukuran tanda-tanda vital merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mendeteksi perubahan pada sistem tubuh (Wardani. R., 2023).

Secara umum, tanda-tanda vital terdiri dari suhu, denyut nadi, tekanan darah, dan laju pernapasan. Namun, ada satu parameter lagi yang diukur dalam tes tanda-tanda vital: saturasi oksigen darah. Tujuan tes tanda-tanda vital umum adalah untuk memastikan kondisi pasien tetap baik dan mendeteksi setiap perubahan pada tubuh pasien. Menurut Johns Hopkins Medicine, tanda-tanda vital dapat membantu penyedia layanan kesehatan mengevaluasi respons pasien terhadap pengobatan. Lebih lanjut, tes ini dapat mendeteksi masalah kesehatan yang lebih serius dan menilai kondisi umum pasien (Nancy, 2023).

Selain tanda-tanda vital, skrining hipertensi dan diabetes juga penting. Hipertensi merupakan masalah kesehatan serius di seluruh dunia karena merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Pada tahun 2016, penyakit jantung iskemik dan stroke merupakan dua penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia (WHO, 2018). Hipertensi merupakan faktor risiko independen

untuk banyak penyakit kronis, termasuk diabetes dan penyakit kardiovaskular, yang menyebabkan beban perubahan yang signifikan bagi masyarakat dan keluarga (PERHI, 2019).

Di Indonesia, hipertensi merupakan faktor risiko penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah yang signifikan. Laporan RISKESDAS 2018 mencatat prevalensi hipertensi sekitar 34,1% di Indonesia, dengan prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Menurut laporan RISKESDAS 2018, prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 18-24 tahun dan mereka yang berusia di atas 75 tahun masing-masing adalah 13,2% dan 69,5% pada tahun 2018. Data prevalensi RISKESDAS 2018 mengungkapkan bahwa 13,3% orang yang didiagnosis hipertensi tidak minum obat, dan 32,3% tidak minum obat secara teratur. Alasan pasien tidak minum obat adalah karena merasa sehat (59,8%), tidak rutin berobat ke fasilitas kesehatan (31,3%), minum obat (sering lupa) (11,5%), tidak mampu membeli obat (8,1%), tidak tahan dengan efek samping (4,5%), tidak mendapatkan obat di fasilitas kesehatan (2,0%) dan lain-lain (12,5%) (Kemenkes, 2018).

Sedangkan data penderita diabetes mellitus Pada tahun 2021, Indonesia berada pada posisi kelima dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta. Angka ini meningkat hampir 2 kali lipat dalam waktu dua tahun, dibandingkan tahun 2019 Indonesia berada pada posisi ketujuh dengan jumlah pengidap sebesar 10,7 juta, dan pada tahun 2020 Indonesia masih menempati posisi ketujuh tetapi terjadi kenaikan jumlah pengidap mencapai 18 juta (IDF, 2021).

Berbagai masalah yang sering dialami masyarakat adalah semakin banyaknya penderita diabetes mellitus dan hipertensi, sehingga diperlukan adanya deteksi dini terhadap permasalahan tersebut, selain itu penyakit ini dapat diminimalkan kekambuhan dan diminimalkan terjadinya komplikasi dengan menerapkan diet atau gizi yang sesuai. Kegiatan ini dilaksanakan dilatarbelakangi dengan berbagai permasalahan tersebut, sehingga diadakannya kegiatan berupa pemeriksaan kesehatan dan edukasi diet bagi penderita diabetes mellitus dan hipertensi.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini antara lain, sasaran kegiatan adalah masyarakat khususnya yang berada disekitar lingkungan Lapangan Binaraga Rantauprapat, dan masyarakat yang sedang berolahraga di sekitar Lapangan Binaraga Rantauprapat. Kegiatan yang

dilaksanakan adalah bentuk pemeriksaan kesehatan yang terdiri dari pemeriksaan tanda-tanda vital, serta pemeriksaan tambahan seperti kadar gula dalam darah. Selain itu, panitia juga menyediakan tempat edukasi kesehatan kepada masyarakat yang terdiagnosa diabetes mellitus dan hipertensi mengenai diet atau gizi yang seimbang dalam mencegah kekambuhan pada penderita. Waktu kegiatan ini direncanakan pada hari Minggu, 13 Juli 2025, tempat kegiatan dilaksanakan di Lapangan Binaraga Rantauprapat. Kegiatan inti dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan edukasi, Detil acara sebagai berikut : Kegiatan terdiri dari 4 meja, meja 1 : registrasi peserta, meja 2 : pemeriksaan kesesatan tanda-tanda vital, meja 3 : pemeriksaan KGD, dan meja 4 : edukasi mengenai diet atau gizi bagi penderita Hipertnsi dan DM. Kegiatan ini akan dilaksanakan lebih kurang 2 jam, bentuk evaluasi yang dihasilkan adalah bentuk laporan hasil pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan.

HASIL

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemeriksaan tanda-tanda vital serta skrining hipertensi dan diabetes ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital responden dan kadar gula darah

Kategori pemeriksaan	Minimum		Maximum		Mean	
Tekanan darah	S : 109	D : 64	S : 175	D : 105	S : 143	D : 93
Frekuensi nadi	63 x/i		84 x/i		74 x/i	
Frekuensi nafas	19 x/i		22 x/i		20 x/i	
Suhu tubuh	36,6 °C		37,2 °C		36,9 °C	
Kadar gula darah	97 mg/DL		225 mg/DL		145 mg/DL	

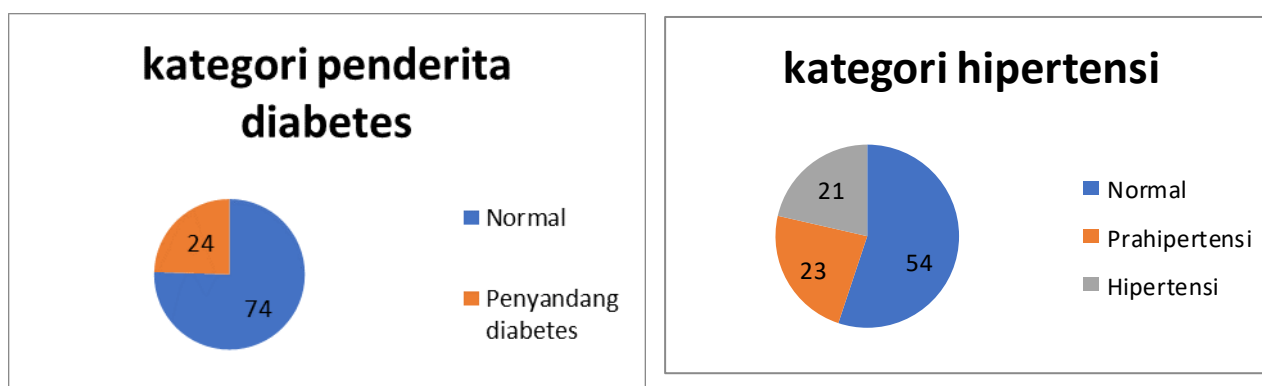


Diagram 1. Kategori Penderita Diabetes dan kategori hipertensi



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa, dari 98 responden, terlihat bahwa ada beberapa responden yang memiliki tekanan darah yang tinggi, dimaksimum 175/105 mmHg, selain itu, hasil pemeriksaan gula darah juga ada beberapa pasien yang menunjukkan hasil pemeriksaan pada kategori penderita diabetes mellitus dengan maksimum hasil pemeriksaan kegiatan sebesar 225 mg/Dl. Hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa kategori hipertensi ditemukan responden sebanyak 21 orang terdeteksi dan sebanyak 24 orang terdeteksi mengalami peningkatan kadar gula darah.

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa kegiatan berdampak pada skrining pasien dengan hipertensi dan diabetes mellitus, pasien yang telah dilakukan skrining tersebut telah diberikan edukasi tentang diet dan pencegahannya, serta edukasi terkait penanganan dan pengobatan untuk penderita. Tanda vital memiliki nilai yang sangat penting bagi fungsi tubuh. Adanya berbagai perubahan tanda vital, misalnya suhu tubuh dapat menunjukkan kondisi metabolisme di dalam tubuh; denyut nadi mampu menunjukkan perubahan di sistem kardiovaskuler; frekuensi pernapasan dapat menunjukkan fungsi pernapasan, serta tekanan darah mampu menilai kemampuan sistem kardiovaskuler yang dapat dihubungkan dengan

denyut nadi. Tanda vital dapat mengalami perubahan bila tubuh berada dalam kondisi aktivitas berat atau berada dalam keadaan sakit maka perubahan yang terjadi merupakan indikator adanya gangguan sistem tubuh (Uliyah., 2009). Pengukuran tanda vital yang dilakukan merupakan upaya memantau status perkembangan pasien. Pemeriksaan memberikan sebagian keterangan pokok yang dapat menjadi data untuk menyusun rencana tindakan (Kasim, 2012).

Menurut Amit Sapra, dkk. dalam *Vital Sign Assesment* (2023), tanda-tanda vital adalah pengukuran objektif dari fungsi fisiologis penting suatu makhluk hidup (Sapra A, Malik A, 2023). Namun menurut Nurelah dan Mawardani dalam *Dasar-Dasar Layanan Kesehatan* (2022) secara spesifik tujuan pemeriksaan tanda-tanda vital ada lima. Kelima tujuan pemeriksaan tanda-tanda vital itu termasuk mengidentifikasi suhu tubuh, hemodinamik, denyut nadi dan detak jantung, frekuensi pernapasan, dan saturasi oksigen (Mawardani., 2022).

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, sangat bermanfaat bagi responden dalam mengetahui dan mendeteksi dini permasalahan yang terjadi pada tubuh, salah satunya adalah hipertensi dan diabetes mellitus. Hipertensi berdampak pada aspek fisik, psikososial, ekonomi yang dapat mengakibatkan stress. Namun disisi lain, pasien dengan hipertensi dan dengan pengobatan serupa akan menunjukkan gambaran yang tidak sama disebabkan oleh stress yang dialami seseorang berbeda-beda. Kondisi ini akan menjadi buruk dengan adanya peningkatan tekanan darah. Maka tekanan darah pada penderita akan menjadi semakin tinggi.

Hipertensi dijuluki "*Silent Killer*", yang berarti dapat menyebabkan kematian mendadak secara diam-diam pada penderitanya. Kematian terjadi akibat efek hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang dipicu oleh hipertensi. Oleh karena itu, penderitanya berusaha untuk mematuhi dan mendisiplinkan diri terkait pola makan dan gaya hidup mereka. Hipertensi juga dianggap sebagai penyakit diam-diam karena orang tidak menyadari bahwa mereka mengidapnya sampai mereka memeriksakan tekanan darahnya (Septianingsih, 2018). Oleh karena itu, banyak penderita hipertensi mengalami kematian mendadak akibat kurangnya kepatuhan terhadap pola makan dan pemeriksaan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Selain hipertensi, diabetes melitus juga merupakan masalah yang memerlukan skrining dan pengukuran. Menurut Federasi Diabetes Internasional (2021), Diabetes Melitus adalah kondisi kronis serius yang terjadi ketika terjadi peningkatan kadar glukosa darah karena tubuh tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau tidak dapat secara efektif menggunakan

insulin yang dihasilkan. Diabetes Melitus adalah sekumpulan gejala yang timbul pada seseorang yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah di atas nilai normal, yang disebabkan oleh gangguan metabolisme glukosa akibat kekurangan insulin, baik absolut maupun relatif (Rahmasari, I., & Wahyuni, 2019). Kadar glukosa darah dapat diperiksa selama dan saat berpuasa. Seseorang didiagnosis DM jika hasil pemeriksaan gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl, sedangkan kadar gula darah puasa ≥ 126 mg/dl (Kemenkes, 2020).

Diabetes adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah), yang dari waktu ke waktu yang menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal dan saraf. Diabetes adalah salah satu penyebab utama kematian di dunia (Kemenkes, 2020). *International Diabetes Federation* (IDF) mencatat 537 juta orang dewasa (umur 20-79 tahun) atau 1 dari 10 orang hidup dengan diabetes di seluruh dunia. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian atau 1 tiap 5 detik. Diabetes dapat di klasifikasikan menjadi beberapa tipe yaitu, DM tipe 1, DM tipe 2, DM gestasional dan DM tipe lain atau sebab lain (IDF, 2021).

Edukasi Pengelolaan Diri Diabetes (DSME) adalah proses berkelanjutan untuk memfasilitasi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang diperlukan untuk perawatan diri pada penderita pradiabetes dan diabetes. Proses ini menggabungkan kebutuhan, tujuan, dan pengalaman hidup penderita pradiabetes atau diabetes dan dipandu oleh standar berbasis bukti (Habibah, 2019).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Institut Teknologi dan Kesehatan Ika Bina Rantauprapat, yang telah memberikan dukungan secara moril dan meteril sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik, serta semua pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan ini.

KESIMPULAN

Kegiatan yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa responden yang dilakukan pengukuran tanda-tanda vital diperoleh beberapa responden mengalami hipertensi dengan pengukuran tekanan darah dikategori hipertensi sebanyak 21 orang, dan pemeriksaan kadar gula darah pada responden terdeteksi sebanyak 24 orang mengalami peningkatan kadar gula darah. Responden yang dilakukan pemeriksaan telah diberikan edukasi tentang penanganan, diet dan pencegahan tentang hipertensi dan diabetes mellitus. Hal ini menunjukkan bahwa

kegiatan ini memberikan manfaat yang positif dalam melakukan skrining awal pada masyarakat, sehingga masyarakat bertambah pengetahuan, dan pemahaman tentang kondisi penyakit yang diderita, selain itu, kegiatan ini berdampak positif bagi panitia pelaksana dalam meningkatkan keterampilan dan jiwa sosial bermasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Habibah, U. et al. (2019) 'Pengaruh Diabetes Self Management Education (Dsme) Dengan Metode Audiovisual Terhadap Self Care Behavior Pasien Diabetes Melitus', *Health Care*, *Jurnal Kesehatan*, 8(2), pp. 23–28. doi: 10.36763/healthcare.v8i2.53. [Preprint].
- Hidayati, R. (2019) *Teknik Pemeriksaan Fisik*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- IDF (2021) *International Diabetic Federation Diabetic Atlas 10th edition*. International Diabetes Federation.
- Kasim, E.S.T.D. (2012) *Panduan Pemeriksaan Fisik bagi Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes (2018) *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta.
- Kemenkes (2020) *Tetap Produktif, Cegah Dan Atasi Diabetes Mellitus*.
- Mawardani., N. dan I.K. (2022) *SMK/MAK KELAS X Dasar-Dasar Layanan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia.
- Nancy, Y. (2023) *Pengertian Tanda-tanda Vital dan Tujuan Pemeriksaan TTV*. Available at: <https://tirto.id/pengertian-tanda-tanda-vital-dan-tujuan-pemeriksaan-ttv-gPKV>.
- PERHI (2019) *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. Indonesia Social Hipertensi Indonesia*.
- Rahmasari, I., & Wahyuni, E.S. (2019) 'Efektivitas Momordica Carantia (Pare) terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah', *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan* [Preprint], (9 (1):57–64.).
- Sapra A, Malik A, B.P. (2023) *Vital Sign Assessment In: StatPearls Treasure Island (FL);, StatPearls Publishing*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK553213/>.
- Septianingsih, D.G. (2018) *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pasien Hipertensi dengan Upaya Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Samata*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Uliyah., A.A.H.& M. (2009) *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Wardani. R., H. (2023) *Prosedur pengkajian keperawatan (tanda vital, pengkajian keperawatan dan pemeriksaan fisik)*. Prodi III Keperawatan Bondowoso.
- WHO (2018) *World Health Statistics: 2018*. Geneva.

Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di Rumah Sakit

Implementation of Range of Motion Exercises in Stroke Patients in Hospitals

Fajar Amanah Ariga^{1*}, Youlanda Sari²

¹⁻² Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia¹

^{*}amanaharigafaza@gmail.com

Article History:

Received: 22 May 2025

Accepted: 12 June 2025

Published: 01 July 2025

Keywords: *Range of Motion,
Stroke*

Abstract: *Stroke is the third leading cause of death after heart disease and cancer. Those who survive often suffer from disabilities that require rehabilitation to help restore physical abilities and improve overall quality of life. Permanent paralysis due to stroke can be prevented by undergoing rehabilitation therapy. Rehabilitative therapy is carried out as quickly as possible, namely in the first few days of stroke after the patient is deemed stable. The sooner rehabilitation begins, the greater the chance of preventing the spread of brain damage and reducing the effects of stroke, so that patients can quickly regain their quality of life. The implementation of the activity began with registration of participants by the organizing committee, a total of 15 people during the activity.*

Abstrak : Stroke merupakan penyebab kematian ketiga setelah jantung dan kanker, mereka yang mampu bertahan hidup sering menderita kecacatan yang memerlukan rehabilitasi untuk membantu memulihkan kemampuan fisik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kelompok permanen akibat stroke dapat dicegah dengan melakukan terapi rehabilitatif. Terapi tindakan rehabilitative dilakukan secepat mungkin, yaitu pada hari-hari pertama stroke setelah pasien dianggap stabil. Makin cepat menjalani rehabilitasi, makin besar kemungkinan mencegah meluasnya gangguan di otak dan mengurangi akibat yang ditimbulkan oleh penyakit stroke sehingga penderita akan cepat mendapatkan kembali kualitas hidupnya. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan Registrasi peserta oleh panitia pelaksana yang seluruhnya berjumlah 15 orang selama kegiatan.

Kata Kunci: Range Of Motion, Stroke

PENDAHULUAN

Kemajuan peradaban manusia sudah semakin berkembang pesat disegala bidang kehidupan, ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini menjadi bagian kehidupan masyarakat moderen. Kesibukan yang luar biasa terutama di kota besar membuat manusia terkadang lalai terhadap kesehatan tubuhnya. Pola makan tidak teratur, kurang olahraga, jam kerja yang berlebihan serta konsumsi makan cepat saji sudah menjadi kebiasaan lazim yang berpotensi menimbulkan serangan stroke (Pasaribu, 2018).

Stroke merupakan penyebab kematian ketiga setelah jantung dan kanker, mereka yang mampu bertahan hidup sering menderita kecacatan yang memerlukan rehabilitasi untuk membantu memulihkan kemampuan fisik dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

^{*}Fajar Amanah Ariga, amanaharigafaza@gmail.com

Kelumpuhan permanen akibat stroke dapat dicegah dengan melakukan terapi rehabilitatif. Terapi tindakan rehabilitative dilakukan secepat mungkin, yaitu pada hari-hari pertama stroke setelah pasien dianggap stabil (Sonhaji, 2021). Semakin cepat menjalani rehabilitasi, makin besar kemungkinan mencegah meluasnya gangguan di otak dan mengurangi akibat yang ditimbulkan oleh penyakit stroke sehingga penderita akan cepat mendapatkan kembali kualitas hidupnya (Irsan et al., 2023)

Angka kejadian stroke meningkat seiring dengan pertambahan usia. Data tahun 2020 dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sebanyak 15 juta orang pertahun di seluruh dunia terkena stroke, dimana kurang lebih 5 juta orang meninggal dan 5 juta orang mengalami cacat permanen (Appulembang & Sudarta, 2022). Stroke telah menjadi masalah kesehatan yang mendunia dan semakin penting, dengan dua pertiga stroke sekarang terjadi di Negara-negara yang sedang berkembang. Secara global, pada saat tertentu sekitar 80 juta orang menderita akibat stroke. Satu dari enam orang di seluruh dunia akan mengalami stroke, dan setiap 6 detik seseorang akan meninggal akibat stroke. Sekitar 795.000 stroke terjadi setiap tahun di Amerika Serikat (Zahratul, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSUD Sundari Medan

METODE

1. Persiapan

Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahapan persiapan yaitu :

- a. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
- b. Pembuatan proposal dan penyelesaian administrasi perijinan tempat atau lokasi pengabdian masyarakat
- c. Pembuatan materi tentang Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSUD Sundari Medan
- d. Memperbanyak leaflet sesuai dengan jumlah peserta

2. Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari beberapa kegiatan yaitu :

- a. Melakukan pre-test terhadap peserta PKM
- b. Melakukan Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSUD Sundari Medan
- c. Melakukan post-test terhadap peserta PKM

3. Evaluasi

Evaluasi ini bertujuan untuk melihat perkembangan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan, untuk mengetahui kendala yang ada dan cara menanganinya sehingga program pengabdian kepada masyarakat benar-benar efektif dan maksimal. Evaluasi yang dilakukan adalah memberikan pre dan post sebelum penyuluhan.

HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSUD Sundari Medan

Adapun kegiatan-kegiatan yang ada didalamnya yaitu :

1. Registrasi
2. Pembukaan
3. Survey Pengetahuan Peserta
4. Penyuluhan Kesehatan
5. Evaluasi

Adapun rangkaian kegiatan yang berlangsung meliputi: Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan Registrasi peserta oleh panitia pelaksana yang seluruhnya berjumlah 15 orang selama kegiatan. Setelah itu dilakukan pembukaan acara oleh Ketua Panitia.

Acara dilanjutkan dengan penyuluhan dari pemateri secara berurutan. Adapun pemberi penyuluhan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Pemberi Penyuluhan

Penyuluh	Materi
Fajar Amanah Ariga, S.Kep., Ns., M.Kep	Penyuluhan Kesehatan tentang Penerapan Latihan Range Of Motion Pada Pasien Stroke di RSUD Sundari

Medan.

Fajar Amanah Ariga, S.Kep., Ns., Range Of Motion

M.Kep

Youlanda Sari, S.Kep., Ns., M.Kep



Gambar 1. Melakukan Latihan Range Of Motion

PEMBAHASAN

Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam latihan Range of Motion (ROM). Beberapa peserta menyampaikan bahwa teknik ini membantu mereka merasa lebih tenang setelah melakukan. Sebanyak 80% peserta menyatakan ingin menerapkan teknik yang dipelajari secara rutin. Evaluasi menunjukkan peningkatan gerak rata-rata meningkat setelah dilakukan Latihan *Range of Motion*. Sebagian besar peserta menyarankan agar pelatihan diadakan secara berkala. Intervensi ini juga dapat meningkatkan gerak pasien secara teratur.

Studi yang dilakukan oleh (Ferry & Nurani, 2022) juga menunjukkan bahwa pelatihan Range of Motion dapat meningkatkan gerak pasien pasca stroke. Latihan ROM (Range of Motion) pada pasien stroke adalah serangkaian gerakan yang bertujuan untuk menjaga atau meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot serta meminimalkan risiko kekakuan sendi. Latihan ini penting untuk membantu pasien stroke memulihkan kemampuan gerak dan fungsi tubuh mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Para peserta yang mengikuti kegiatan tampak antusias dalam mengikuti penyuluhan. Hal ini dibuktikan dengan antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga mendengarkan penjelasan tentang materi penyuluhan oleh panitia kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua STIKes Flora yang telah memfasilitasi untuk penelitian dan Kepada Pihak Rumah Sakit Umum Sundari yang telah memberikan izin untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Appulembang, I., & Sudarta, I. M. (2022). Pengaruh Latihan Range Of Motion Pada Ekstremitas Atas Dengan Genggam Bola Karet Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke (Studi Literature). *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1). <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.82>
- Ferry, & Nurani, R. D. (2022). Pengaruh Latihan Range Of Motion (Rom) Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Non Hemoragik. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(1). <https://doi.org/10.59030/jkbd.v4i1.29>
- Irsan, Sumyati, Y., & Amanda, D. S. (2023). Pengaruh Range of Motion Untuk Peningkatan Kekuatan Otot Pada Penderita Pasca Stroke. *Jurnal Medika Utama*, 4(02 Januari).
- Pasaribu, E. and D. (2018). Pengaruh Latihan Gerak Pada Ekstremitas Dengan Hemiparesis Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pasien Pasca Stroke Non Hemoragik. *Penelitian*.
- Sonhaji, S. (2021). Efektivitas Range Of Motion (ROM) Jari-Jari Tangan Dan Spherical Grip Terhadap Kekuatan Ekstremitas Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Di Rsud K.R.M.T Wongsonegoro Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.103>
- Zahratul. (2019). Pengaruh Latihan Rom Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Iskemik Di RSUDZA Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 5(3).