

EDUKASI PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN MENGENAI DISMENORE DAN PENANGANANNYA PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 SIAK

Siti Nadiyah Putri¹, Nurul Aini Rahmawati²

¹Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang

²Universitas Muhammadiyah Malang

Email: snputri0023@gmail.com

Received: 16 April 2025; Revised: 22 April 2025; Accepted: 29 April 2025

Abstract

Dysmenorrhea, or primary menstrual pain, frequently disrupts adolescent girls' daily activities, including their learning process at school. Limited knowledge of its definition, risk factors, and non-pharmacological management—such as physical exercise—prevents many students from optimally coping with pain. This study aimed to evaluate the effectiveness of an education and counseling program in enhancing understanding of dysmenorrhea among 24 tenth-grade Fashion Management students at SMK Negeri 1 Siak. A one-group pre-test–post-test design was implemented using a five-item questionnaire. Results showed the mean comprehension score increased from 11.6% (pre-test) to 100% (post-test); notably, awareness of exercise as a management strategy rose from 0% to 100%. The intervention proceeded smoothly, and afterward the students were able to perform independent exercises to reduce menstrual pain. Counseling-based education effectively improved knowledge of dysmenorrhea and supports integrating physical exercise as a non-pharmacological strategy for managing menstrual pain in adolescents.

Keywords: *dysmenorrhea; exercise; adolescent girls.*

Abstrak

Dismenore atau nyeri haid primer sering mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri, termasuk proses belajar di sekolah. Pengetahuan yang rendah mengenai definisi, faktor risiko, dan penanganan non-farmakologis seperti latihan fisik membuat banyak siswi tidak dapat mengelola rasa nyeri secara optimal. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas kegiatan edukasi dan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman dismenore pada 24 siswi kelas X Tata Busana SMK Negeri 1 Siak. Metode one-group pre-test–post-test diterapkan menggunakan kuesioner dengan lima item utama. Hasil menunjukkan rata-rata skor pemahaman meningkat dari 11,6% (pre-test) menjadi 100% (post-test); khususnya pengetahuan tentang latihan fisik meningkat dari 0% menjadi 100%. Kegiatan ini berjalan lancar dan setelah penyuluhan siswi mampu melakukan latihan mandiri untuk mereduksi nyeri haid. Pendidikan berbasis penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan dismenore dan menganjurkan integrasi latihan fisik sebagai strategi non-farmakologis dalam manajemen nyeri haid pada remaja.

Kata kunci: *dismenore, exercise, remaja putri.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan pubertas. Pada fase ini, biasanya perempuan mengalami proses menstruasi (Zannah & Pulungan, 2021). Menstruasi adalah fenomena keluarnya darah secara berkala dan siklik (setiap bulan) yang disertai dengan luruhnya lapisan rahim (endometrium) melalui vagina perempuan yang berada dalam usia reproduktif. Menstruasi pertama kali yang dialami dikenal sebagai menarche (Suganda et al., 2021). Selama proses menstruasi, banyak individu yang merasakan nyeri di bagian bawah perut serta ketidaknyamanan fisik, kondisi ini dikenal dengan istilah dismenore (Villasari, 2021).

Terdapat dua kategori dismenore, yakni dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer diartikan sebagai rasa sakit saat menstruasi yang biasanya dialami perempuan selama haid tanpa adanya masalah pada sistem reproduksi. Di sisi lain, dismenore sekunder, yang juga dikenal sebagai dismenore ekstrinsik, merujuk pada nyeri menstruasi yang muncul akibat adanya kelainan ginekologis, seperti endometriosis (kebanyakan), fibroid, dan adenomyosis (Nurdahlia & Fitriani, 2021).

Berdasarkan informasi dari *World Health Organization*, terdapat angka

perempuan yang mengalami dismenore berat sebanyak 1.769.425 orang (90%), dengan 10-15% di antara mereka merasakan dismenore ringan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan di berbagai negara, menunjukkan hasil mengejutkan di mana angka kasus dismenore primer di masing-masing negara dilaporkan melebihi 50%. Di Amerika Serikat, persentase perempuan yang mengalami dismenore mencapai 62.3%, sedangkan menurut laporan klien dan litt, prevalensi dismenore tercatat hingga 59.7%, dan di Swedia, angkanya sekitar 72% (Amilisyah et al., 2023).

Dismenore atau nyeri menstruasi dapat disebabkan oleh beberapa faktor resiko. Faktor resiko terjadinya dismenore antara lain, faktor psikis, indeks massa tubuh (IMT), riwayat keluarga, olahraga, usia menarche, siklus menstruasi, mengkonsumsi alkohol, dan pengaruh hormon prostaglandin yang dapat dilihat dengan kadar malondialdehyde dalam tubuh (Oktaviani et al., 2023).

Dismenore tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial, termasuk kecemasan, stres, penurunan kualitas hidup, dan bahkan isolasi sosial (Azagew et al., 2020). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk membantu remaja putri mengelola nyeri haid secara mandiri. Intervensi non-farmakologis seperti latihan fisik telah terbukti

secara ilmiah dapat mengurangi intensitas nyeri dismenore melalui mekanisme peningkatan aliran darah ke uterus, penurunan kadar prostaglandin, dan pelepasan endorfin alami tubuh (Fajria et al., 2022).

Penanganan dismenore seperti latihan fisik dapat meningkatkan kekuatan otot, membuat vasodilatasi kapiler darah pada otot permeabilitasnya menjadi meningkat, yang dapat meningkatkan metabolisme dan aliran darah ke rahim. Selain itu, latihan fisik dapat menghasilkan endorfin, yaitu sebuah analgesik non spesifik yang dapat mengurangi frekuensi dan tingkat keparahan nyeri dismenore (Pratiwi et al., 2021).

Meskipun demikian, terdapat keterbatasan dalam penyebaran informasi yang akurat dan edukatif mengenai penanganan dismenore di lingkungan sekolah, khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang memiliki keragaman latar belakang siswi dan fokus utama pada keterampilan vokasional. Kurangnya penyuluhan yang terstruktur dan minimnya pelatihan latihan fisik berbasis bukti ilmiah di sekolah menjadi tantangan tersendiri dalam upaya meningkatkan pemahaman dan kemandirian remaja putri dalam mengelola dismenore.

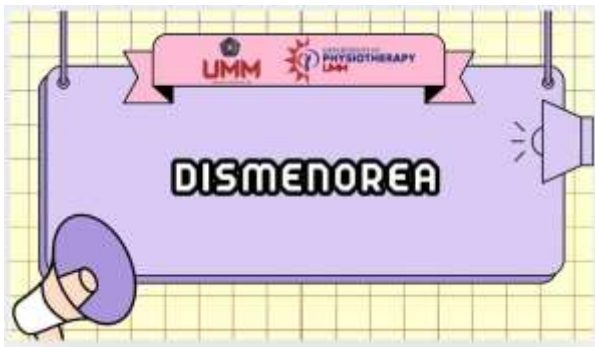
Kegiatan penyuluhan pada remaja putri ini memiliki tujuan dan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada remaja putri terhadap penanganan

dismenore sehingga tidak memperparah nyeri yang dialami.

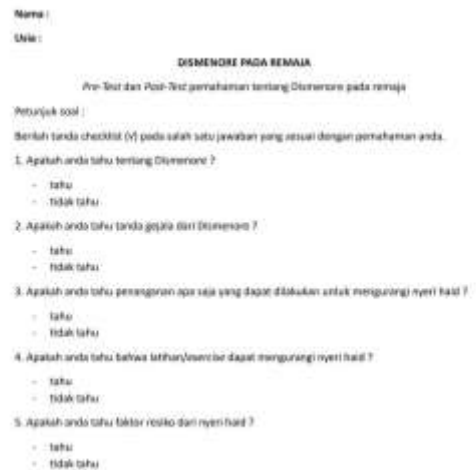
PELAKSANAAN DAN METODE

Metode yang digunakan pelaksanaan penyuluhan ini yaitu dengan *one group pre-post test* dengan remaja putri kelas 10 Tata Busana dari SMK Negeri 1 Siak yang berjumlah 24 orang. Lokasi pelaksanaan berada di SMK Negeri 1 Siak yang berada di Jl. Tengku Buwang Asmara, Kampung Rempak, Kec. Siak, Kab. Siak, Prov. Riau. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Maret 2025. Sebelum diberikan edukasi, peserta melakukan *pre-test* berupa pengisian kuesioner mengenai dismenore. Untuk mengetahui seberapa baik peserta memahami materi, setelahnya peserta diminta untuk mengisi kuesioner *post-test*. Penyuluhan ini menggunakan *leaflet* untuk promosi dan *PowerPoint* untuk media pemberian materi.

Edukasi merupakan suatu proses pembelajaran yang dialami individu dalam memahami dan menginternalisasi nilai-nilai tertentu, dari kondisi tidak mengetahui menjadi mengetahui. Melalui proses ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan, sehingga mahasiswa mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Ayu R et al., 2023).



Gambar 1. PowerPoint Penyuluhan



Gambar 3. Kuisisioner Pemahaman Terkait Dismenore



Gambar 2. Leaflet Penyuluhan

Tujuan penyuluhan ini yaitu untuk mendukung, meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya mengetahui dismenore, apa saja faktor resiko dan cara penanganannya untuk mengurangi nyeri haid tersebut.

Kegiatan penyuluhan tentang penanganan dismenore pada remaja putri di SMK Negeri 1 Siak ini berjalan baik dan lancar. Penyuluhan yang dilakukan, mendapatkan respon yang baik dari para siswi yang hadir. Semua mendengarkan materi yang disampaikan oleh peneliti.

Isi penyuluhan diantaranya yaitu penjelasan mengenai definisi dismenore, tanda gejala, faktor risiko penyebab terjadinya, serta jenis-jenis dismenore. Selanjutnya bagaimana cara penanganan yang dapat dilakukan jika mengalami dismenore. Peneliti juga mendemonstrasikan beberapa latihan yang

dapat dilakukan di rumah bersama para siswi. Lalu juga diadakan sesi diskusi tanya-jawab. Beberapa latihan yang diberikan antara lain *child's pose*, *bridging*, *arching pigeon*, *cat and cow pose*, dan *leg up the wall pose*. Setiap gerakan exercise ini dilakukan selama 8 detik dengan 3 kali pengulangan, dan diikuti dengan *breathing exercise*, dengan cara menarik napas dalam melalui hidung lalu dihembuskan perlahan menggunakan mulut. *Breathing exercise* ini bertujuan untuk merileksasikan pikiran dan meningkatkan kapasitas paru.



Gambar 4. Pemaparan Materi Dismenore



Gambar 5. Demonstrasi Gerakan Latihan Yang Dapat Mengurangi Dismenore



Gambar 6. Dokumentasi Penutupan Kegiatan Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di bawah ini merupakan hasil evaluasi dari *pre-test* dan *post-test* pemahaman materi pada 24 siswi dengan 5 pertanyaan. Analisis data *pre-test* memperlihatkan bahwa rata-rata skor pemahaman siswi terhadap dismenore pada kelima item hanya mencapai 11,6%. Pada aspek definisi dismenore, gejala klinis, faktor risiko, dan teknik relaksasi, seluruh siswi menjawab salah (0%), sedangkan hanya 58% yang mengenali latihan fisik sebagai strategi manajemen nyeri sebelum penyuluhan. Setelah intervensi, seluruh siswi (100%) menjawab benar untuk kelima pertanyaan, menunjukkan peningkatan absolut pada setiap item selain latihan fisik yang melonjak dari 58% menjadi 100% (Gambar 1).

Peningkatan skor pemahaman hingga 100% mencerminkan efektivitas metode edukasi kombinasi teori dan praktik. Demonstrasi langsung gerakan seperti *child's pose*, *bridging*, dan *cat-cow pose*

memfasilitasi pemahaman kinestetik dan kemampuan reproduksi gerakan di luar kelas (Pratiwi et al., 2021). Selain itu, sesi pernapasan terstruktur meningkatkan kesadaran tubuh melalui regulasi ritme napas, yang menurut Suganda et al., (2021) dapat menurunkan kadar prostaglandin penyebab kontraksi rahim.

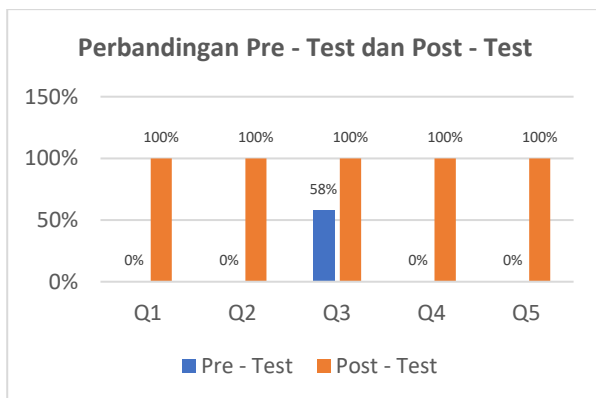


Diagram 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pemahaman Para Siswi Terkait Dismenore Perbandingan dengan penelitian serupa menunjukkan konsistensi temuan yaitu Amilsyah et al. (2023) melaporkan peningkatan pemahaman siswi SMP hingga 90% setelah program senam abdominal, sementara penelitian ini berhasil mencapai 100% pada populasi remaja putri SMK. Keberhasilan ini kemungkinan dipengaruhi oleh metode pendekatan partisipatif dan adaptasi materi sesuai konteks sekolah kejuruan.

Meskipun hasil sangat positif, perlu dicatat bahwa desain one-group tanpa kelompok kontrol membatasi generalisasi.

Faktor motivasi siswi dan efek tes ulang (testing effect) mungkin turut berkontribusi pada hasil post-test. Untuk studi lanjutan, disarankan menambahkan kelompok kontrol dan melakukan pengukuran follow-up 1–3 bulan pasca-intervensi untuk menilai retensi pengetahuan dan perubahan intensitas nyeri nyata.

Secara praktis, integrasi modul latihan fisik ke dalam ekstrakurikuler sekolah dapat meningkatkan kepatuhan siswa. Tenaga kesehatan dan guru dapat bekerja sama mengembangkan panduan digital untuk latihan mandiri, mengingat akses ke instruktur tidak selalu tersedia. Penerapan model edukasi ini juga relevan untuk institusi lain, baik di tingkat SMP maupun perguruan tinggi, guna mengurangi absensi dan meningkatkan kualitas hidup remaja putri yang mengalami dismenore.

PENUTUP

Simpulan

Penyuluhan yang mengombinasikan teori dan praktik latihan fisik secara signifikan meningkatkan pemahaman remaja putri tentang dismenore primer. Semua peserta mampu mengidentifikasi faktor risiko dan menerapkan latihan serta teknik pernapasan untuk mereduksi nyeri haid. Disarankan agar sekolah dan tenaga kesehatan rutin menyelenggarakan program edukasi serupa,

mengintegrasikan modul latihan fisik dan relaksasi dalam kurikulum kesehatan remaja. Untuk penelitian lanjut, dianjurkan melakukan *follow-up* jangka panjang guna menilai efek latihan terhadap intensitas nyeri dan kualitas hidup siswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amilasyah, M. N., Paseriani, N., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Putri Smpn 1 Tanjung Palas Barat Kabupaten Bulungan Tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 554–562. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.201>.
- Azagew, A. W., Kassie, D. G. and Walle, T. A. (2020). ‘Prevalence Of Primary Dysmenorrhea, Its Intensity, Impact And Associated Factors Among Female Students’ At Gondar Town Preparatory School, Northwest Ethiopia’, *BMC Women’s Health*, 20(1), pp. 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0873-4>.
- Fajria, S., Tharida, M., & Iskandar. (2022). Analisis Efektitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Perempuan Usia 16 – 20 Tahun Di Komplek Lanud Sim Bandara Sultan Iskandar Muda. *Jurnal Portal UII*. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i1.1936>
- Mawaddah, A. Z., Ibrahim, S. A. S., & Prakoso, A. D. (2023). Edukasi dan Sosialisasi Kegiatan Vaksinasi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Sukaindah Sebagai Upaya Dalam Mendukung Gerakan Berani (Bekasi Berantas Pandemi) Tahun 2021. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 7(3), 266-278. <https://doi.org/10.52643/pamas.v7i3.1720>
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi universitas siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1). <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3604>
- Oktaviani, R. A., Asiah, N., & Zainal, A. U. (2023). Hubungan Status Gizi , Tingkat Stres dan Aktifitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Tidak Normal Remaja Putri di MTs NEGERI 13 JAKARTA. 2(4), 510–517. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i4.2048>
- Partiwi, N., Saleha, S., & Mustary, M. (2021). Efektivitas Senam dismenore Dan abdominal stretching exercise TERHADAP intensitas Nyeri Haid Pada remaja Dismenore Primer. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(1). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i1.48>

Suganda, A. R., Septiani, T., & Nuryuniarti, R. (2021). Efektifitas Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Umtas* 5 (2), 62-71. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v5i2.1857>

Zannah, M., & Pulungan, N. (2021). Pengaruh Pemberian Stretching Abdominal Dan

Reflexology Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Anak SMA Pembangunan Nasional Pagar Merbau. *Jurnal Mutiara Kebidanan* 7 (2), 42-42. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.880>
Villasari A. (2021). Fisiologi Menstruasi.

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG RASIONALITAS PENGOBATAN HIPERTENSI DAN PENYAKIT PENYERTA DIABETES PADA MASYARAKAT DESA KARANG ASIH, CIKARANG UTARA

Marselina¹, Audrie Agustini Widiawati², Fadly Agung Fatah³, Aeni Kusno⁴, Antih Puspita Dewi⁵, Evellia Priastuti⁶, Hanifah Ikka Salamah⁷, Cyto Yudha Kurniawan⁸, Eka Ayu Riyanto⁹, Destie Elmi Mufidah¹⁰, Masita Sari Dewi¹¹, Nuzul Gyanata Adiwisastra¹², La Ode Muhammad Anwar¹³, Salma Hilmy Rusydi Hashim¹⁴, Ulyati Ulfah¹⁵, Ike Maya Permanasari¹⁶, Rosiana¹⁷, Mohammad Haikhal Ramadani¹⁸

¹⁻¹⁷Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Cikarang 17530, Indonesia

¹⁸Program Studi Sarjana Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Cikarang 17530, Indonesia

e-mail : antihpuspitadewi08@gmail.com

Received: 6 March 2025; Revised: 28 April 2025; Accepted: 02 Mei 2025

Abstract

Hypertension and diabetes mellitus (DM) are chronic diseases with a high incidence in Indonesia and have the potential to cause serious complications if not properly managed. One of the main factors in managing these diseases is adherence to rational medication therapy. However, public understanding of the importance of appropriate and sustainable drug use is still relatively low. This study aims to analyze the effect of health education on increasing community knowledge about the rationality of hypertension and diabetes mellitus treatment in Karang Asih Village, North Cikarang District. The study used an experiment with a pretest-posttest design on 30 respondents selected through convenience sampling technique. Data were collected through questionnaires given before and after the implementation of health education. The results showed a significant increase in knowledge after being given education. Before the education was implemented, 76.7% of respondents were in the low knowledge category. After the implementation of education, 46.7% of respondents had a very good level of knowledge, and 33.3% were in the good knowledge category. The results of statistical analysis using the Paired Samples t-test showed a p value smaller than 0.05, which indicates that health education has a significant effect on increasing community knowledge. The conclusion of this study is that health education plays an important role in improving people's understanding of rational treatment. Therefore, similar educational programs need to be implemented on an ongoing basis as a promotive and preventive effort in controlling chronic diseases.

Keywords: Health Education, Hypertension, Diabetes Mellitus, Rational Medication Use

Abstrak

Hipertensi dan diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis dengan angka kejadian yang tinggi di Indonesia serta berpotensi menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani secara tepat. Salah satu faktor utama dalam pengelolaan penyakit ini adalah kepatuhan terhadap terapi pengobatan yang rasional. Namun demikian, pemahaman masyarakat mengenai pentingnya penggunaan obat secara tepat dan berkelanjutan masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai rasionalitas pengobatan hipertensi dan diabetes melitus di Desa Karang Asih, Kecamatan Cikarang Utara. Penelitian menggunakan eksperimen dengan desain pretest-posttest terhadap 30 responden yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel secara mudah. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan

yang signifikan setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi dilaksanakan, sebanyak 76,7 % responden berada pada kategori pengetahuan yang rendah. Setelah pelaksanaan edukasi, sebanyak 46,7 % responden memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik, dan 33,3 % berada pada kategori pengetahuan yang baik. Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired Samples t-test menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pengobatan yang rasional. Oleh karena itu, program edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit kronis.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Diabetes Mellitus, Rasionalitas Pengobatan

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dan penyakit di Indonesia, ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal. Menurut *Joint National Committee 8 (JNC 8)*, Seseorang dianggap menderita hipertensi jika tekanan darah sistolikinya mencapai ≥ 140 mmHg atau lebih, atau tekanan darah diastolikinya mencapai ≥ 90 mmHg atau lebih. Apabila tidak terkontrol, hipertensi berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan kerusakan fungsi ginjal (silvianah *et al.*, 2024). Salah satu kondisi yang sering menyertai hipertensi adalah diabetes mellitus (DM), gangguan metabolik jangka panjang ini muncul saat pankreas tidak mampu memproduksi insulin dalam jumlah yang memadai, atau ketika respons tubuh terhadap insulin menjadi tidak efektif. Hormon insulin memiliki fungsi utama dalam mengatur keseimbangan kadar glukosa dalam darah, sehingga kekurangan hormon ini dapat menyebabkan peningkatan glukosa darah atau hiperglikemia (Ihsan and Adisasmita, 2023). Berdasarkan pedoman dari Perkumpulan Endokrinologi Indonesia, diagnosis diabetes ditegakkan apabila seseorang memiliki kadar HbA1c $<6,5\%$, kadar glukosa darah puasa melebihi 126 mg/dL, atau kadar glukosa plasma dua jam setelah uji toleransi glukosa oral (TTGO) lebih dari 200 mg/dL (soebagijo adi soelistijo, 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia saat ini mencapai 36%, dengan data dari Riskesdas

2023 menunjukkan angka sebesar 34,1% (Kementrian Kesehatan, 2016). Di sisi lain, (*IDF Diabetes Atlas*, 2025) mencatat bahwa sekitar 537 juta orang dewasa di seluruh dunia menderita diabetes mellitus (DM), dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030. Di tingkat nasional, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2024) mencatat bahwa jumlah penderita DM mengalami naik-turun dalam beberapa tahun terakhir: dari 848 ribu kasus pada 2019, meningkat menjadi lebih dari 1 juta kasus pada 2020, lalu menurun menjadi 925 ribu pada 2021, serta berada di angka sekitar 640 ribu pada tahun 2022 dan 2023 (*IDF Diabetes Atlas*, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Putri, Darmawati and Khamaruddin, 2022) menyebutkan bahwa gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, serta pengaruh gaya hidup modern, turut menjadi faktor utama dalam meningkatnya kasus hipertensi dan DM di Indonesia. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Universitas Indonesia menunjukkan bahwa menerapkan pola hidup sehat, misalnya dengan mengurangi konsumsi garam dan gula serta rutin berolahraga, dapat menurunkan risiko terkena hipertensi dan DM hingga 30%. Hal ini memperkuat pentingnya pendekatan gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan dan pengelolaan penyakit tersebut.

Walaupun sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan

masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi dan diabetes, sebagian besar intervensi tersebut dilakukan dalam setting pelayanan kesehatan atau institusi formal. Penelitian yang menilai efektivitas program edukasi berbasis pengabdian masyarakat, khususnya kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN), masih sangat terbatas (Hidayah, Khaeriah and Sariyani, 2025). Selain itu, belum banyak studi yang menyoroti konteks lokal seperti Desa Karang Asih, Cikarang Utara, yang masyarakatnya memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan dan tingkat kepatuhan terhadap terapi yang masih rendah. Oleh karena itu, studi ini memberikan nilai tambah dengan mengkaji secara langsung pengaruh edukasi kesehatan melalui program KKN terhadap peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penggunaan obat hipertensi dan diabetes secara rasional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program edukasi serupa di tingkat komunitas serta memperkuat kontribusi perguruan tinggi dalam kegiatan promotif dan preventif di masyarakat.

Namun, rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi dan DM masih menjadi tantangan utama dalam pengendalian kedua penyakit ini. Ketidakepatuhan pasien terhadap terapi medis dapat menghambat tercapainya kontrol tekanan darah dan kadar glukosa darah yang optimal, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan angka rawat inap, biaya kesehatan, serta risiko komplikasi serius, seperti penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, dan neuropati diabetik (Nieuwlaet et al., 2024). Salah satu faktor utama yang mengakibatkan rendahnya kepatuhan ialah kurangnya edukasi mengenai rasionalitas pengobatan, yang mengakibatkan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengobatan yang tepat, berkelanjutan, dan sesuai anjuran medis. Banyak pasien hanya mengonsumsi obat ketika mengalami gejala tanpa memahami bahwa penggunaan obat secara teratur sangat penting dalam mencegah komplikasi jangka panjang.

Edukasi kesehatan telah terbukti menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kepatuhan pasien terhadap terapi hipertensi dan DM. Studi terdahulu menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang disusun secara sistematis mampu meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan, mengurangi angka komplikasi, serta memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi dan DM (Putri, Darmawati and Khamaruddin, 2022). Selain itu, program edukasi yang berbasis komunitas juga dapat meningkatkan kesadaran kolektif dan menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dilaksanakan Program Kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang berfokus pada pemberian edukasi kesehatan terkait pengetahuan masyarakat mengenai rasionalitas pengobatan hipertensi serta penyakit penyerta diabetes. Program ini bertujuan utama untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengobatan yang tepat dan rasional bagi penderita hipertensi dan diabetes melitus di Desa Karang Asih, Kecamatan Cikarang Utara. Melalui pelaksanaan edukasi kesehatan ini, diharapkan masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya kepatuhan terhadap terapi pengobatan serta mampu menerapkan pola hidup sehat guna menurunkan risiko terjadinya komplikasi akibat kedua penyakit tersebut.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan edukasi kesehatan ini dilaksanakan di Posyandu Merpati 6B RW 005, Desa Karang Asih, pada tanggal 15 Februari 2025. Populasi dalam kegiatan ini mencakup seluruh masyarakat yang turut serta dalam pelaksanaan edukasi kesehatan tersebut. Keterbatasan dalam pengabdian masyarakat ini tidak memiliki kelompok kontrol, hal ini disebabkan oleh keterbatasan sumber daya, waktu, dan jumlah responden yang tersedia di lokasi KKN. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang, dengan teknik

pengambilan sampel menggunakan metode convenience sampling. Artinya, semua individu yang hadir di lokasi kegiatan dan bersedia berpartisipasi dapat dijadikan sebagai sampel. Metode edukasi kesehatan kelompok. Dalam pelaksanaan penyuluhan, media yang digunakan meliputi LCD dan layar proyektor. Untuk mengumpulkan data, digunakan kuesioner yang diberikan kepada peserta sebelum dan sesudah edukasi (pretest dan posttest) guna mengukur tingkat pengetahuan mereka. Hasil dari pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS dan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan masyarakat mengenai rasionalitas pengobatan hipertensi dan penyakit penyerta diabetes. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi kesehatan, sedangkan variabel dependen yang diukur adalah tingkat pengetahuan masyarakat.

Kegiatan diawali dengan membagikan kuesioner tentang pengetahuan awal (pretest) kepada para responden. Kuesioner ini diberikan sebelum dilakukannya penyuluhan mengenai rasionalitas pengobatan hipertensi dan penyakit penyerta diabetes. Sebelum pengisian kuesioner, dijelaskan terlebih dahulu tata cara yang benar untuk mengisinya.



Gambar 1. Penyuluhan Kepada Responden

Pretest dilakukan guna mengetahui tingkat pengetahuan awal responden terhadap topik yang akan disampaikan. Selanjutnya,

dilakukan sesi penyuluhan mengenai rasionalitas pengobatan hipertensi dan penyakit penyerta diabetes selama kurang lebih 20 menit. Materi disampaikan secara ringkas dan jelas, serta dilengkapi dengan visualisasi berupa gambar menarik guna meningkatkan minat dan antusiasme peserta. Peningkatan skor pengetahuan setelah edukasi kurang lebih 20 menit dengan media visual menunjukkan bahwa intervensi edukatif singkat dan menarik secara visual mampu memperbaiki pemahaman jangka pendek masyarakat mengenai pengobatan hipertensi dan diabetes.

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi kembali terhadap pengetahuan responden melalui pemberian kuesioner posttest. Hasil dari pretest dan posttest digunakan untuk menganalisis perubahan tingkat pengetahuan masyarakat Desa Karang Asih terkait topik yang dibahas. Data tersebut disajikan dalam bentuk tabel frekuensi sebagai berikut:

Table 1. Hasil Pretest dan Posttest Tingkat Pengetahuan pengobatan hipertensi dan penyakit penyerta diabetes (n=30)

Kriteria Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)
Sangat Kurang	23.3	0
Kurang	76.7	0
Cukup	0	20.0
Baik	0	33.3
Sangat Baik	0	46.7

Berdasarkan hasil pada tabel, sebelum edukasi, 76,7% responden memiliki pengetahuan rendah; setelah edukasi, 46,7% berada dalam kategori pengetahuan sangat baik dan 33,3% baik. Ini membuktikan efektivitas edukasi kesehatan singkat untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengobatan hipertensi dan penyakit

penyerta diabetes. Temuan ini sejalan dengan studi oleh (Rahayu *et al.*, 2025) yang menunjukkan bahwa edukasi visual selama 15–30 menit dapat meningkatkan pengetahuan pasien diabetes sebanyak 60% dibandingkan sebelum intervensi. Demikian pula, (Fitriyaningsih *et al.*, 2021) melaporkan bahwa edukasi dengan media poster dan leaflet selama sesi pendek dapat meningkatkan pemahaman tentang hipertensi pada lansia di posyandu secara signifikan ($p < 0,05$). Sebaliknya, (Zainuddin, 2020) menemukan bahwa peningkatan pengetahuan tidak signifikan ketika edukasi dilakukan tanpa pendekatan visual atau interaktif, menunjukkan bahwa media penyampaian memengaruhi efektivitas edukasi.

Hasil uji pada aspek pengetahuan menunjukkan bahwa intervensi melalui edukasi kesehatan memberikan perbedaan yang signifikan, dengan nilai t -statistik sebesar -15,211, derajat kebebasan (df) 29, dan nilai p -value = 0,000 yang lebih kecil dari α . Berikut ini adalah hasil output data yang disajikan dalam tabel di bawah :

Table 2. Uji Paired Samples t -test Pengetahuan pengobatan hipertensi dan penyakit penyerta diabetes

Kelompok	Paired Samples t -test			
	T	DF	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Masyarakat yang mengikuti Edukasi kesehatan	-15.211	29	0,000	$p < 0,05$

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 1 menunjukkan $p < 0,05$, ini berarti intervensi melalui edukasi kesehatan signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang rasionalitas pengobatan hipertensi dan penyakit penyerta diabetes. Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah

edukasi kesehatan sebagaimana ditunjukkan dalam artikel menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang ringkas (~20 menit) dengan media visual mampu menghasilkan perbaikan pengetahuan jangka pendek yang signifikan ($p < 0,05$). Implikasi utama dari temuan ini adalah bahwa peningkatan pengetahuan berpotensi mendorong kepatuhan terhadap pengobatan, terutama dalam kasus penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes mellitus.

Pendekatan edukasi ini selaras dengan prinsip andragogi, sebagaimana dijelaskan oleh Knowles *et al.* (1970, 1984), bahwa pembelajar dewasa lebih efektif saat materi disusun berdasarkan kebutuhan dan pengalaman mereka serta disampaikan secara partisipatif (McGuire, 2011). Lebih lanjut, peningkatan health literacy terbukti krusial agar masyarakat dapat memahami dan mengambil keputusan terkait pengobatan hipertensi dan diabetes secara rasional. Dari perspektif Health Belief Model, edukasi singkat ini meningkatkan persepsi masyarakat terhadap kerentanan dan manfaat pengobatan, serta memperkuat efikasi diri dan pemicu tindakan, yang sangat penting dalam perubahan perilaku pengobatan.

PENUTUP

Simpulan

Edukasi kesehatan menunjukkan pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai rasionalitas pengobatan hipertensi dan penyakit penyerta diabetes. Penyuluhan yang dilakukan secara langsung dengan pendekatan visual dan bahasa sederhana mempermudah pemahaman, meningkatkan partisipasi, serta mendorong kesadaran akan pentingnya kepatuhan berobat. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi merupakan langkah awal yang penting dalam upaya promotif dan preventif di komunitas. Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat diharapkan dapat mengambil keputusan kesehatan yang lebih tepat dan berkelanjutan.

Saran

Kegiatan edukasi disarankan untuk dilaksanakan secara berkala dengan keterlibatan aktif dari stakeholder seperti kader posyandu, petugas puskesmas, dan tokoh masyarakat. Evaluasi berkelanjutan juga perlu dilakukan untuk menilai dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku kesehatan. Dinas Kesehatan dan Puskesmas hendaknya menjadwalkan penyuluhan rutin di Posyandu dengan modul edukasi yang terstandar dan mudah dipahami oleh masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan serta kontribusi dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para peneliti dan akademisi yang karya ilmiahnya menjadi rujukan penting dalam penulisan artikel ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga serta rekan-rekan yang telah memberikan dorongan, semangat, dan motivasi selama penyusunan artikel berlangsung.

Penulis berharap artikel ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi penelitian di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, S. and Indrawati (2024). 'Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Di Posyandu Lansia', pp. 52–61.
- Fitriyaningsih, E. *et al.* (2021) 'Peningkatan pengetahuan lansia dengan edukasi gizi penyakit hipertensi', *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 3(2), p. 47. Available at: <https://doi.org/10.30867/pade.v1i2.705>.
- Hidayah, N., Khaeriah, B. and Sariyani, M.D. (2025) 'Effectiveness of Community-Based Health Education in Enhancing Dengue Prevention in Remote Areas', 02(2), pp. 89–98.
- IDF Diabetes Atlas* (2025).
- Ihsan, M. and Adisasmita, A.C. (2023) 'Hubungan Hipertensi dengan Kejadian... (Maulidiah Ihsan, Asri C. Adisasmita)', 6604(2), pp. 51–61.
- Kementrian Kesehatan (2016) *Profil Kesehatan*.
- McGuire, D. (2011) 'Adult learning theories', *Human Resource Development: Theory and Practice*, (11), pp. 64–78. Available at: <https://doi.org/10.4135/9781446251065.n7>.
- Nieuwlaat, R. *et al.* (2024) 'Interventions for enhancing medication adherence', *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2014(11). Available at: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000011.pub4>.
- Putri, G., Darmawati, S. and Khamaruddin, M. (2022) 'Edukasi Pencegahan Diabetes Melitus dan Hipertensi Sejak Dini di Panti Asuhan Khaira Ummah Demak Sebagai Sebuah Kewaspadaan di Masa Pandemi', *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, 1(3), pp. 10–13.
- Rahayu, S. *et al.* (2025) 'Penyegaran Kader 'Aisyiyah tentang Diabetes Mellitus melalui Edukasi Kesehatan', 5(Dm), pp. 66–72.
- soebagijo adi soelistijo (2021) *Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Indonesia 2021, Perkumpulan Endokrinologi Indonesia*. Available at: <https://pbperkeni.or.id/unduhuan>.
- Zainuddin (2019) 'Perbedaan Efektifitas Media Poster Dan Media Audio Visual Video Terhadap Pengetahuan Penderita Hipertensi (Studi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pakong Kabupaten Pamekasan).

EDUKASI DAN PENYULUHAN PENYAKIT KRONIS DI DESA PASIR GOMBONG

Nuzul Gyanata Adiwisastra¹, Embriana Dinar Pramestyani², Salma Hilmy Rusydi Hashim³, Marselina⁴, Masita Sari Dewi⁵, La Ode Muhammad Anwar⁶, Zuhrah Giatamah⁷

¹⁻⁷ Prodi Sarjana Farmasi, Universitas Medika Suherman

Email: nuzul@medikasuherman.ac.id

Received:; Revised:; Accepted:

Abstract

Chronic diseases are long-lasting conditions that generally develop slowly over time. These diseases can have significant impacts on the health of the elderly, particularly in terms of mental health, such as anxiety. Anxiety is a feeling in which an individual feels unsafe or threatened by a certain situation or condition. The prevalence of chronic diseases has been increasing, with hypertension rising from 25.8% to 34.1%, diabetes mellitus from 6.9% to 8.5%, stroke from 7% to 10.9%, and chronic kidney disease from 2% to 3.8%. Education and counseling on chronic diseases serve as a form of community service aimed at raising awareness and providing attention to the residents of Pasir Gombong Village, RT.01/RW.05. The community service method involves direct interaction, including the distribution of questionnaires, presentation materials from resource persons, leaflets, and follow-up questionnaires after participants receive education on chronic diseases. Data analysis of the pre-test (39.6%) and post-test (83.4%) results shows a significant increase in the community's understanding of chronic disease health education.

Keywords: education, counseling, chronic disease

Abstrak

Penyakit kronik merupakan penyakit dengan durasi yang lama, serta umumnya perkembangannya lambat. Penyakit kronis dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan lansia, dalam hal ini kesehatan jiwa yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan. Penyakit kronis yang mengalami peningkatan yang pertama yaitu hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%, diabetes mellitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%, prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9% dan penyakit gagal ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. edukasi dan penyuluhan penyakit kronis merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat dalam memberikan edukasi dan memberikan perhatian kepada masyarakat yang berada di Desa Pasir Gombong RT.01/RW.05. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan interaksi langsung, melalui pemberian kuesioner berisi pertanyaan, materi presentasi dari narasumber, leaflet dan kuesioner lanjutan setelah peserta menerima edukasi mengenai penyakit kronis. Hasil analisa data nilai *pre-test* (39.6%) dan *post-test* (83.4%) telah terjadi peningkatan pemahaman Masyarakat terkait edukasi kesehatan penyakit kronik.

Kata kunci: edukasi, penyuluhan, penyakit kronis

PENDAHULUAN

Penyakit kronis adalah kondisi kesehatan dengan gejala jangka panjang dan merupakan masalah kesehatan utama yang menyebabkankematian di seluruh dunia. Data menunjukkan terdapat sebanyak 70.000 kasus penyakit kronis yang berujung pada kematian dengan mayoritas disebabkan oleh gaya hidup masyarakat yang suka mengonsumsi junk food dan stres. Pada tahun 2030 diperkirakan terdapat 150 juta orang akan terkena penyakit kronis. Penyakit kronis yang sering menyebabkan kematian di dunia adalah penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit paru-paru, hipertensi, dan diabetes (et al., 2016).

Pasien dengan penyakit kronis seringkali mengalami berbagai masalah psikologis, seperti perasaan tidak berdaya, depresi, dan stres akan mempengaruhi durasi pengobatan penyakit yang panjang dapat menyebabkan rasa bosan dan putus asa, Dukungan keluarga diartikan sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga lain untuk memberikan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis serta dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga merupakan peranan penting dalam proses pengobatan pasien (Kusnadi et al., 2023).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang antara lain sosiodemografi, gaya hidup, pola makan, aktivitas fisik, pengalaman menghadapi penyakit kronis, asuransi kesehatan, dukungan sosial, kepatuhan terhadap pengobatan penyakit kronis, paparan informasi tentang penyakit kronis, dan pendidikan kesehatan (Suharmanto, 2022). Kualitas hidup memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang yang menghasilkan kesejahteraan, sedangkan kualitas hidup yang buruk dapat menimbulkan perasaan frustrasi, kecemasan, ketakutan, kekesalan, dan kekhawatiran yang berkepanjangan, yang dapat membuat seseorang merasa putus asa atau kehilangan semangat untuk masa depan (de Alencar et al., 2020).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 Prevalensi penyakit kronis mengalami peningkatan dibandingkan dengan Riskesmas pada tahun 2013, Penyakit kronis yang mengalami peningkatan yang pertama yaitu hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%, diabetes mellitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%, prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9% dan penyakit gagal ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8% (Balitbangkes RI, 2018).

Penyakit kronis berupa hipertensi peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik dari nilai normal dengan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal (Siswanto et al., 2023) (Amukti et al., 2024). Diabetes melitus ini erat dengan gaya hidup berbagai kegiatan rutin sehari-hari memerlukan keseimbangan seperti makan, tidur, bekerja dan lain-lain, Pada prinsipnya penderita diabetes melitus harus melakukan pengaturan pada pola makan dengan memperhatikan jumlah kalori dan zat gizi yang dibutuhkan serta keteraturan jadwal makan (Astutisari et al., 2022). Pola makan yang banyak mengandung karbohidrat merupakan salah satu penyebab kadar gula darah tinggi, merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya diabetes melitus dengan pergeseran pola makan dari pola makan tradisional yang banyak mengandung serat menjadi pola makan yang mengandung sedikit serat akan mengakibatkan peningkatan kadar glukosa dalam darah dan obesitas (Journal, 2019).

Salah satu komplikasi kronis dari diabetes melitus (DM) adalah gangguan metabolisme lipoprotein plasma, seperti dislipidemia dan resistensi insulin merupakan faktor kunci dalam patogenesis DM yang juga berhubungan erat dengan hipertensi dan dislipidemia. Dislipidemia sering ditemukan pada penderita DM, dan terdapat bukti bahwa penurunan kadar kolesterol dapat memperbaiki hasil kardiovaskular serta mengurangi risiko penyakit jantung koroner. Dislipidemia ditandai oleh ketidakseimbangan fraksi lipid

dalam darah, yang mencakup peningkatan atau penurunan kadar berbagai komponen lipid. Kondisi ini dapat meliputi peningkatan kadar kolesterol total, trigliserida, dan low-density lipoprotein (LDL), serta penurunan kadar high-density lipoprotein (HDL), atau kombinasi dari kelainan-kelainan tersebut (FREMONT, 1963).

Upaya promotif dan preventif yang diperlukan tidak hanya untuk mencegah terjadinya komplikasi akibat penyakit kronis tapi lebih dari itu adalah untuk lebih luas mensosialisasikan ke masyarakat terkait manajemen gaya hidup dan upaya-upaya pencegahan terhadap penyakit-penyakit kronis tersebut, dimana manajemen individu yang menyebabkan perubahan gaya hidup sehubungan dengan diet, aktivitas fisik, berhenti merokok dan pengendalian gangguan metabolisme merupakan pencegahan terbaik dari penyakit kronis (Lamonge Annastasia S et al., 2020).

Pemberian informasi dan edukasi penyakit kronis merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat guna memberikan edukasi dan memberikan perhatian kepada masyarakat yang berada di Desa Pasir Gombang RT.01/RW.05. Harapan dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat setempat terhadap kesehatan sehingga kualitas serta angka harapan hidup masyarakat bisa meningkat.

PELAKSANAAN DAN METODE

Penelitian dimulai pada bulan Januari 2024 hingga Maret 2024. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat. Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan melibatkan 50 responden lansia dengan penyakit kronis di Desa Pasir Gombang rt.01/rw.05, Kec. Cikarang Utara, Kab. Bekasi, Jawa Barat. Kriteria inklusi dalam Penelitian ini yaitu lansia yang berusia 50 Tahun atau lebih dengan penyakit kronis yang telah didiagnosa oleh tenaga medis. Adapun

penyakit kronis yang diteliti yaitu hipertensi, asam urat, diabetes melitus dan kolesterol. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan kuesioner pengisian *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 6 pernyataan dengan pilihan benar dan salah.

Instrumen karakteristik responden terdiri dari enam pertanyaan dengan pilihan jawaban. Karakteristik responden yang diteliti oleh peneliti yaitu usia, jenis kelamin, jumlah penyakit kronis yang dimiliki. Hasil ukur untuk jumlah penyakit kronis yang dimiliki dikategorikan menjadi dua, yaitu satu penyakit kronis dan lebih dari satu penyakit kronis.

Penilaian jumlah penyakit kronis yang dimiliki dengan kecemasan lansia dengan penyakit kronis diuji dengan menggunakan pilihan salah benar digunakan sebagai jenis data yang digunakan untuk menilai tentang pemahaman masyarakat tentang penyakit kronis.

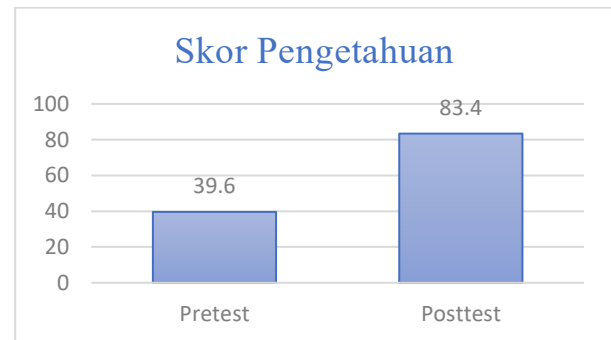
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi terkait penyakit kronis yang dilaksanakan di RT01/RW05 Desa Pasir Gombang mendapatkan respon yang positif dari tokoh masyarakat yaitu perangkat desa serta masyarakat. Sasaran utama program ini adalah masyarakat setempat di RT01/RW05 yang berjumlah 50 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2024 secara pertemuan terbatas offline/luring. Kegiatan ini dilakukan bersama para kader kesehatan, dosen Universitas Medika Suherman dan warga dengan diskusi pemberian materi tentang Penyakit Kronis serta edukasi dan dibagikan *leaflet* sebagai sarana bacaan.



Gambar 1. Edukasi Masyarakat Desa Pasir Gombang RT.01/RW.05 Edukasi memegang peran penting untuk meningkatkan kepatuhan penderita DM dan HT dalam menjalani program pengobatan sehingga mencapai target terapi yang diharapkan. Peningkatan kesadaran masyarakat dan perubahan pola hidup sehat merupakan upaya untuk pencegahan dan penanggulangan diabetes mellitus (Ningrum & Purnamasari, 2024). Pengetahuan berperan dalam menentukan seorang individu untuk melakukan perilaku atau kebiasaan hidup sehat merupakan faktor predisposisi sebagai determinan perilaku seseorang. Individu yang mempunyai pengetahuan tentang suatu hal akan menimbulkan motivasi dari dalam diri untuk melakukan hal tersebut (Nurchayanti et al., 2020). Hal yang dimaksud adalah Masyarakat dalam mengikuti edukasi terkait penyakit kronis. Antusias para peserta sangat baik hal ini ditunjukkan dengan banyak sekali pertanyaan yang dipertanyakan mengenai materi yang diberikan dengan indikasi peserta kegiatan mampu memahami materi yang diberikan. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, terlebih dahulu peserta diberikan *pre-test* guna menilai tingkat pengetahuan peserta terkait penyakit kronis. Setelah diberikan penyuluhan dengan beberapa materi,

para peserta kembali diberikan *post-test* guna menilai adanya peningkatan atau tidak pada para peserta warga Desa Pasir Gombang RT01/RW05.



Gambar 1. Perbandingan Skor Pengetahuan Responden

Dari Hasil analisa data yang dilakukan terhadap nilai *pre-test* dan *post-test* peserta, maka dapat diketahui bahwa telah terjadi peningkatan pemahaman terkait Edukasi Kesehatan Penyakit Kronik. Peningkatan pemahaman ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai terhadap nilai *pre-test* dan *post-test* peserta yang dapat dilihat pada gambar 1. Rata-rata nilai *pre-test* peserta sebelum diberikan penyuluhan adalah sebesar 39,6%, sedangkan rata-rata nilai *post-test* peserta setelah diberikan penyuluhan adalah sebesar 83,4%. Hal ini menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan pemahaman yang cukup signifikan pada pemahaman peserta antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Dengan diberikannya edukasi, maka responden yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan memahami mengenai penyakit kronik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ike Nesdia Rahmawati dkk. (2024) yaitu penerapan aplikasi *e-health education* untuk meningkatkan pengetahuan, perawatan diri pasien, dan kesiapan keluarga dalam merawat pasien dengan penyakit kronis di Rumah terbukti membantu meningkatkan pengetahuan sekaligus mengontrol kondisi penyakit. Selain itu, pasien juga dapat menggunakan aplikasi tersebut sebagai alat

pendukung edukasi diri sedangkan bagi tenaga kesehatan profesional dapat menggunakannya sebagai media edukasi kepada pasien. Hasil yang sama juga dipaparkan oleh penelitian lain yang dilakukan pada pasien diabetes melitus (DM)(Rahmawati et al., 2024).

PENUTUP

Simpulan

Edukasi dan penyuluhan secara luring dengan pemberian materi, diskusi dan tanya jawab yang interaktif, serta pemberian leaflet sebagai sarana bacaan guna menunjang materi yang disampaikan. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai penyakit kronis berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta.

Saran

Pemberian edukasi dan penyuluhan dapat menggunakan dengan membuat cuplikan video tentang penyakit kronis agar lebih menarik dapat diberikan secara konsisten kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amukti, D. P., Humolungo, D. T. W. S., Ardilla, M., Bachri, M. S., & Ma'ruf, M. (2024). Pemberian edukasi pada usia remaja terhadap penyakit hipertensi. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(2), 251–258. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i2.21600>
- Astutisari, I. D. A. E. C., AAA Yulianti Darmi, A. Y. D., & Ida Ayu Putri Wulandari, I. A. P. W. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.350>
- Balitbangkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 49–54. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.433>
- de Alencar, S. B. V., de Lima, F. M., Dias, L. D. A., Dias, V. D. A., Lessa, A. C., Bezerra, J. M., Apolinário, J. F., & de Petribu, K. C. (2020). Depression and quality of life in older adults on hemodialysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(2), 195–200. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2018-0345>
- FREMONT, R. E. (1963). Pathophysiology and Management of Pericarditis. *Biochemical Clinics*, 2, 75–100. <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2022.43.006869>
- Journal, C. P. P. D. M. T. P. M. L. O. K. O. D. M. P. A. D. (2019). *TINGKAT PENGETAHUAN PASIEN DIABETES MELITUS TENTANG POLA MAKAN LEVEL OF KNOWLEDGE OF DIABETES MELLITUS PATIENTS ABOUT DIET*. 41(12), 1543–1549.
- Kusnadi, R., Hamid, A. Y. S., Susanti, H., & Hargiana, G. (2023). Studi Kasus: Psikoedukasi Keluarga Untuk Mengurangi Beban Perawatan Pada Keluarga Pasien Penyakit Kronik Dengan Latar Belakang Budaya Sunda. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 1–8. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.700>
- Lamonge Anastasia S, V. J. S., Christian Lombogia, & Laurensi M. Sasube. (2020). Pemberian Edukasi Kesehatan Tentang Penyakit Kronis, Pemeriksaan Laboratorium Dasar dan Pengobatan. *Lasallian Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 56–44.
- Ningrum, H. D., & Purnamasari, A. T. (2024). Pemberian Edukasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) bagi Peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) di

- Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Abdimas Galuh*, 6(1), 759. <https://doi.org/10.25157/ag.v6i1.13678>
- Nurchayanti, D., Fahrurzai, H., & Netty. (2020). Hubungan Pengetahuan, Motivasi Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi Peserta Jkn-Kis Dalam Mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Muara Teweh Tahun 2020. *Journal Uniska*, 1.
- Rahmawati, I. N., Putra, K. R., & Noviyanti, L. W. (2024). Penerapan Aplikasi e-Health Education untuk Meningkatkan Pengetahuan, Perawatan Diri Pasien, dan Kesiapan Keluarga dalam Merawat Pasien dengan Penyakit Kronis di Rumah. *Tri Dharma Mandiri*, 4(1), 22–32. <https://doi.org/10.21776/ub.jtridharma.2024.004.01.22>
- Siswanto, Y., Sri Wahyuni, & Sigit Ambar Widyawati. (2023). Perilaku Berisiko Hipertensi Pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 284–290. <https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i1.2131>
- Suharmanto. (2022). Pengetahuan Tentang Pencegahan Penyakit Kronis berhubungan dengan Kualitas Hidup Petani. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 1011–1016.

MEMBANGUN KESADARAN LINGKUNGAN: PERAN PENYULUHAN EDUKASI DALAM PEMILAHAN SAMPAH ORGANIK DAN ANORGANIK PADA SISWA SDN JAYABAKTI 03

Enrike Agnatasya Wulandari¹, Elis Shelvia Cristiani Telaumbanua², Hazisah³,
Yogi Hidayat⁴, Anom Dwi Prakoso⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Administrasi Kesehatan, Universitas Medika Suherman
e-mail: anomdwiprakoso@gmail.com

Received: 3 May 2025; Revised: 26 May 2025; Accepted: 16 Juni 2025

Abstract

Waste problems in Indonesia have become a serious issue that negatively impacts the environment and public health. Early education on waste sorting is a strategic step to raise environmental awareness, especially among elementary school students. This activity aimed to improve the knowledge of 3rd-grade students at SDN Jayabakti 03, Cabangbungin District, regarding the classification of organic and inorganic waste and the application of the 3R concept (Reduce, Reuse, Recycle). The method used was education and assistance through an interactive game-based activity called "waste sorting," conducted over two hours. Pre-tests and post-tests were given to assess students' understanding. The pre-test results showed that most students had limited knowledge about waste types and the 3R concept. However, post-test results indicated a significant improvement, with the majority of students achieving higher scores. Interactive education has proven effective in enhancing knowledge and fostering environmentally conscious behavior among elementary school students.

Keywords: waste sorting, organic and inorganic waste, 3R, environmental education, environmental awareness

Abstrak

Permasalahan sampah di Indonesia menjadi isu serius yang berdampak terhadap lingkungan dan kesehatan masyarakat. Edukasi mengenai pemilahan sampah sejak dini menjadi langkah strategis untuk menumbuhkan kesadaran lingkungan, khususnya pada anak sekolah dasar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa/i kelas 3 SDN Jayabakti 03 Kecamatan Cabangbungin mengenai pemilahan sampah organik dan anorganik serta penerapan konsep 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*). Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pendampingan dengan pendekatan bermain "pemilahan sampah" yang berlangsung selama dua jam. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman siswa. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar siswa belum memahami dengan baik jenis-jenis sampah dan konsep 3R. Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan mayoritas siswa memperoleh nilai tinggi. Edukasi interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku peduli lingkungan pada anak sekolah dasar.

Kata kunci: pemilahan sampah, sampah organik dan anorganik, 3R, edukasi lingkungan, kesadaran lingkungan

PENDAHULUAN

Sampah sekarang menjadi salah satu permasalahan terbesar di Indonesia. Jumlah

sampah semakin hari semakin bertambah. Sampah ini dihasilkan dari sampah rumah tangga, sampah rumah sakit dan sampah-

sampah di tempat umum. Apabila sampah-sampah itu dibiarkan, maka akan terjadi bencana banjir di Indonesia. Pemerintah Indonesia sudah berupaya untuk menangani masalah sampah yang terus bertambah di Indonesia. Adapun tujuan dari pemerintah untuk mengelola masalah sampah tersebut, yaitu untuk menjadikan sampah terus berkurang, yang diharapkan searah nantinya dengan program pemerintah (Nindya Ovitarsari *et al.*, 2022).

Sampah organik terbentuk dari pembusukan tumbuhan dan benda hidup yang mampu diurai oleh mikroorganisme. Sampah organik dapat dijadikan pupuk kompos dan biogas. Eco-enzym adalah cairan multifungsi yang berasal dari hasil dari pembusukan kotoran atau sampah basah, gula, dan air. Menurut Putra & Ariesmayana (2020) biokonversi adalah fermentasi sampah organik yang menyertakan makhluk hidup dalam prosesnya. Pengolahan sampah organik dalam keadaan anaerob akan menyebabkan timbulnya bau tidak sedap. Semakin tinggi protein yang terkandung dalam sampah, maka akan menyebabkan bau tidak sedap semakin menyengat (Febriyanti *et al.*, 2023).

Pemilahan sampah merupakan kegiatan mengklasifikasikan dan memisahkan sampah berdasarkan beberapa kriteria. Pemilahan sampah dapat dilakukan dengan mengacu pada jenis sampah seperti sampah organik dan sampah anorganik. Berdasarkan Peraturan Menteri Lingkungan Hidup Nomor 13 tahun 2012, terpilahnya sampah organik dan anorganik dapat membantu pengelolaan dan pengolahan sampah lebih lanjut. Sampah anorganik yang telah terpilah dapat dikelola berdasarkan prinsip 3R (reduce reuse, dan recycle). Reduce adalah upaya mengurangi pemakaian seperti penggunaan bahan berbau plastik. Reuse adalah upaya penggunaan berulang kali seperti penggunaan kardus bekas untuk mengirim barang. Recycle adalah upaya mendaur ulang seperti mengubah botol plastik bekas menjadi pot bunga atau tong sampah (Hakam *et al.*, 2022).

Sekolah dasar merupakan jenjang pendidikan paling awal yang secara tidak langsung, membentuk karakter anak-anak di Indonesia. Berdasarkan hasil observasi awal, sekolah SDN Jayabakti 03 Kec. Cabangbungin sebenarnya sudah menyediakan tempat sampah hanya saja tidak memisahkan berdasarkan jenisnya (organik dan non organik), sehingga pemilahan sampah menurut kriteria yang benar belum dilakukan. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi mengenai pemilahan sampah sekaligus meningkatkan pengetahuan warga sekolah. Diharapkan dengan adanya edukasi tersebut dapat menanamkan kebiasaan membuang sampah pada tempatnya dengan memilah dan mampu menerapkan 3R dalam kehidupan sehari-hari.

PELAKSANAAN DAN METODE

Sasaran dalam edukasi ini adalah siswa/I kelas 3B SDN Jayabakti 03 Kec. Cabangbungin yang berjumlah 25 murid. Kegiatan edukasi dilakukan pada Kamis, 09 Januari 2025. Metode pelaksanaan dengan menyampaikan materi dan pendampingan dengan metode bermain “pemilahan sampah” kegiatan ini berlangsung selama 2 jam. Sebelum penyampaian materi, peneliti membagikan pre-test kepada siswa/i terlebih dahulu. Setelah itu, diakhir penyampaian materi peneliti membagikan post-test pada siswa/I dengan tujuan untuk mengetahui apakah peserta didik sudah memahami pemilahan sampah yang benar sesuai dengan jenis sampah. Data yang telah diperoleh dari penyuluhan akan dianalisis dengan menggunakan Microsoft Word.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

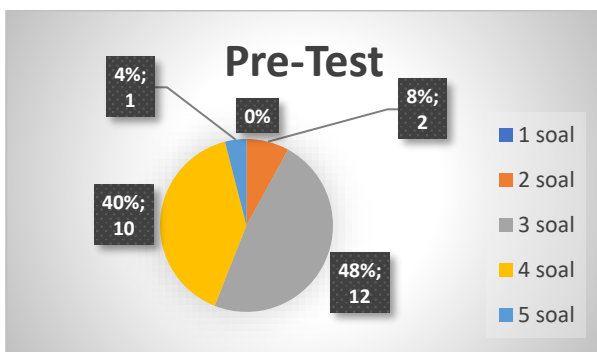
Pada pembahasan ini dibagi dalam dua bagian, yaitu bagian pertama diberikan penyuluhan edukasi dan pendampingan berupa pre-test, dan bagian kedua melakukan perbandingan hasil temuan awal dengan akhir tentang pengetahuan siswa/I setelah diberikan

pendampingan dan penyuluhan edukasi berupa post-test.



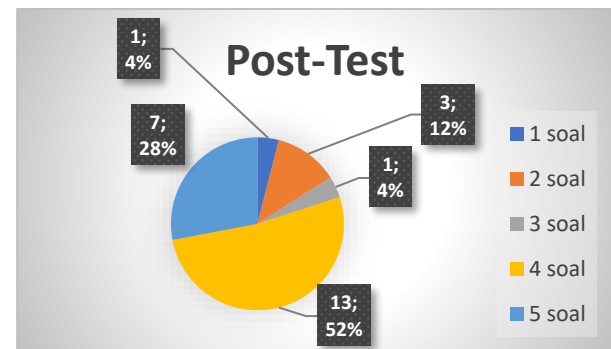
Gambar 1

Pemberian pre-test dinilai akan memberikan pengaruh besar terhadap siswa/i karena mereka akan berpikir kritis dan kreatif mengenai materi yang belum di dapatkan (Syahfitri *et al.*, 2023). Selain itu, test ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa/i menguasai materi yang akan diberikan, tentunya test yang diberikan sesuai dengan materi yang akan diajarkan. Pada penelitian ini pre-test terdiri atas 5 pertanyaan pilihan ganda yang berisi mengenai sampah dan jenis-jenisnya, dampak permasalahan sampah, dan beberapa upaya pemanfaatan sampah.



Dari hasil pre-test diatas, peneliti menemukan bahwa sebagian besar siswa/i belum memahami dengan baik perbedaan istilah sampah organik dan anorganik. Hal ini sejalan dengan skor pengetahuan siswa/i mayoritas tergolong cukup dengan 12 (48%) siswa/i mendapatkan skor benar 3 soal sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa/i memiliki pengetahuan tentang pemilahan

sampah dan konsep 3R masih kurang. Sejalan dengan penelitian (Siskayanti & Chastanti, 2022) dalam jurnal (Syahfitri *et al.*, 2023) bahwa karakter peduli lingkungan pada anak sekolah dasar masih sangat kurang dimana anak sekolah dasar masih kurang pengetahuan tentang sampah dan konsep 3R (Reduce, Reuse, Recycle) yang berdampak pada sikap tidak melaksanakan buang sampah sesuai jenisnya.



Dari hasil post-test menunjukkan bahwa siswa/i sudah memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai sampah organik dan anorganik serta pemahaman mengenai akibat permasalahan sampah jika tidak dilakukan upaya pengurangan sampah langsung dari sumbernya.

Berdasarkan diagram diatas, terjadi peningkatan nilai dimana hampir seluruh siswa/i mendapatkan skor yang tergolong tinggi dengan 13 (52%) siswa/i mendapatkan skor benar 4 soal dan 7 (28%) siswa/i mendapatkan skor benar 5 soal sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa/i mengalami peningkatan pengetahuan tentang pemilahan sampah dan konsep 3R setelah diberikan penyuluhan edukasi pemilahan sampah organik dan anorganik.

Pembahasan

Interaktif berbasis permainan “pemilahan sampah” terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa SDN Jayabakti 03 tentang sampah organik dan anorganik serta konsep 3R. Peningkatan skor post-test sejalan dengan temuan Febriyanti *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa pendekatan bermain

meningkatkan keterlibatan dan daya ingat siswa¹. Dalam konteks administrasi kesehatan sekolah, metode ini tidak hanya menambah wawasan, tetapi juga berpotensi menurunkan risiko penyakit berbasis lingkungan melalui pemilahan sampah yang tepat sejak dini.

Dari sudut pandang manajemen kesehatan masyarakat, edukasi pemilahan sampah mendukung strategi promotif dan preventif yang selaras dengan SDG 3 (*Good Health and Well-being*) dan SDG 11 (*Sustainable Cities and Communities*), di mana pengelolaan sampah menjadi indikator penting kesehatan lingkungan². Dengan memisahkan sampah organik untuk kompos dan anorganik untuk daur ulang, beban TPA dapat dikurangi dan kontaminasi air tanah diminimalkan. Sinergi lintas disiplin antara dosen administrasi kesehatan, guru, dan pengelola lingkungan sekolah memperkuat implementasi program green school secara holistik.

Meski demikian, intervensi hanya berlangsung dua jam dan evaluasi dilakukan segera setelah penyuluhan, sehingga keberlanjutan pengetahuan dalam jangka panjang belum terukur. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol dan follow-up setelah beberapa bulan. Selain itu, perluasan sampel ke beberapa sekolah dengan karakteristik berbeda akan memberikan gambaran lebih representatif tentang efektivitas metode ini di berbagai konteks.

Sebagai implikasi kebijakan, modul edukasi pemilahan sampah sebaiknya diintegrasikan ke dalam kurikulum kesehatan dan lingkungan hidup SD, dengan dukungan SOP pengelolaan sampah sekolah dan pelaporan digital untuk monitoring. Pembentukan tim “Sabat Sampah” di kalangan siswa dan pelibatan orang tua dapat memperkuat budaya hidup bersih. Dengan komitmen berkelanjutan dari pihak sekolah, dinas terkait, dan masyarakat, edukasi semacam ini berpotensi mencetak generasi

peduli lingkungan yang sehat dan bertanggung jawab.

PENUTUP

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan kegiatan edukasi mengenai pemilahan sampah dan penerapan konsep 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*) yang dilaksanakan untuk siswa/i kelas 3 SDN Jayabakti 03, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai jenis-jenis sampah dan pengelolaannya. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih kurang memahami dengan baik perbedaan antara sampah organik dan anorganik serta belum terbiasa menerapkan konsep 3R. Namun, setelah dilakukan penyuluhan dan pendampingan dengan metode bermain, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa sejak dini dalam menjaga kebersihan lingkungan melalui pemilahan sampah yang tepat. Oleh karena itu, edukasi semacam ini perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk membentuk karakter peduli lingkungan pada anak-anak sejak usia dini.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak SDN Jayabakti 03 yang telah memberikan izin dan waktunya dalam pelaksanaan penyuluhan edukasi mengenai peningkatan pengetahuan tentang pemilahan sampah organik dan anorganik pada siswa/i kelas 3B. Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang ikut berkontribusi dalam kegiatan penyuluhan edukasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, M., & Prakoso, A. D. (2024).

- Peningkatan Pemahaman Anak Sekolah Dasar Negeri Pasir Gombang 04 Tentang Kejadian Diare. *Jurnal Medika Mengabdi*, 1(1), 5-9. <https://doi.org/10.59981/yczmna39>
- Febriyanti, R. *et al.* (2023) 'Edukasi Pemilahan Sampah sebagai Upaya Penanganan Masalah Sampah di SD Muhammadiyah Baitul Fallah Mojogedang', *Buletin KKN Pendidikan*, 5(1), pp. 37-45. Available at: <https://doi.org/10.23917/bkkndik.v5i1.22456>.
- Hakam, M. *et al.* (2022) 'Edukasi Pemilahan Sampah Bagi Anak Sekolah Dasar di Desa Giripurno Kecamatan Bumiaji Kota Batu', *Abdi-mesin Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik Mesin*, 2(2), pp. 1-6. Available at: <https://doi.org/10.33005/abdimesin.v2i2.28>.
- Mawaddah, Arasya Zahra, Salsabila Alia Syifa Ibrahim, and Anom Dwi Prakoso. "Edukasi dan Sosialisasi Kegiatan Vaksinasi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Sukaindah Sebagai Upaya Dalam Mendukung Gerakan Berani (Bekasi Berantas Pandemi) Tahun 2021." *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)* 7.3 (2023): 266-278. <https://doi.org/10.52643/pamas.v7i3.1720>
- Nindya Ovitari, K.S. *et al.* (2022) 'Edukasi Pengolahan Sampah Organik dan Anorganik di Desa Rejasa Tabanan', *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), p. 352. Available at: <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i2.4986>.
- Oktavitanian, S., Fauliza, I. A., Buambitun, A. T., Septia, H., & Prakoso, A. D. (2024). Generasi Peduli: Edukasi Pengelolaan Sampah Organik dan Anorganik untuk Siswa SDN Sukaraya 03. *Jurnal Medika Mengabdi*, 1(1), 1-4. <https://doi.org/10.59981/pe3erh76>
- Prakoso, A. D., Sudasman, F. H., Hamdan, H., Rahim, F. K., & Ropii, A. (2022). Peningkatan Peran Kader Posyandu Desa Cipancur dalam Upaya Adaptasi Penyuluhan Kesehatan di Era Pandemi. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 13(3), 532-538. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/e-dimas/article/view/11438>
- Syahfitri, R.I. *et al.* (2023) 'Pendampingan dan Penyuluhan Edukasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Pemilahan Sampah Organik dan Anorganik Pada Siswa/I SDIT Ashabul Kahfi', *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1), pp. 1-7. Available at: <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i1.311>.
- United Nations (2015) 'Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development'. Available at: <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- UNESCO (2017) "Education for Sustainable Development Goals: Learning Objectives", United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Available at: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247444>
- World Health Organization (2018) "Environmental Health in Schools: An African Perspective", WHO Regional Office for Africa. Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330707>

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA *FLIP CHART* DAN *LEAFLET* PADA PENGETAHUAN IBU BAYI BALITA DI POSYANDU MERPATI 19 B

Widya Lestari Nurpratama¹, Nur Fauzia Asmi², Amanda Shifa Burhanuddinnisa³, Maharani Zaliany⁴, Putri Nur Hidayah⁵, Santy Anjelyna Br. Siregar⁶, Utami Putri Kinayungan⁷, Dandi Sanjaya⁸, Deni Alamsah⁹

¹⁻⁹Prodi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Indonesia
Alamat e-mail : widyalestarinurpratama@gmail.com

Received: 6 May 2025; Revised: 16 June 2025; Accepted: 18 June 2025.

Abstract

Stunting is currently a major health priority at the global and national levels. Stunted growth is a failure to achieve genetic potential in height. This activity aims to increase parents' understanding of the importance of providing balanced nutritious food for toddlers to support their optimal growth and development. The method of implementing this community service is carried out by means of counseling. It was carried out at Posyandu Merpati 19 B which was carried out on Thursday, January 30, 2025. The sample in this activity was 16 mothers of toddlers who were respondents. The data was analyzed univariately regarding the characteristics of the respondents and the pretest posttest data was tested bivariately using the Wilcoxon test. The results showed that the majority of education levels were highly educated (high school-college) as much as 68.8%, while for elementary-junior high school levels it was only 31.3%. Based on the results of the pre-test and post-test, the mean pre-test value was 88 and the post-test was 97, as well as a significant increase in maternal knowledge (p-value 0.000). The conclusion of this study is that there is a difference in knowledge of balanced nutrition in respondents before and after being given counseling using flip chart media at Posyandu Merpati 19 B.

Keywords: *stunting; nutritional status; knowledge; balanced nutrition*

Abstrak

Stunting saat ini menjadi prioritas kesehatan utama di tingkat global dan nasional. Terhambatnya pertumbuhan adalah kegagalan mencapai potensi genetik dalam tinggi badan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pentingnya pemberian makanan yang bergizi seimbang untuk balita untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimalnya. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara penyuluhan. Dilakukan di Posyandu Merpati 19 B yang dilakukan pada hari Kamis 30 Januari 2025. Sampel pada kegiatan ini yaitu 16 ibu balita yang menjadi responden. Data dianalisis secara univariat mengenai karakteristik responden dan data pretest posttest dilakukan uji bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan bahwa tingkat pendidikan mayoritas berpendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) sebanyak 68,8%, sedangkan untuk tingkat SD-SMP hanya 31,3%. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* nilai mean *pre-test* 88 dan *post test* 97, serta adanya peningkatan pengetahuan ibu yang signifikan (p-value 0,000). Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media flip chart di Posyandu Merpati 19 B.

Kata kunci: stunting; status gizi; pengetahuan; gizi seimbang.

PENDAHULUAN

Di Indonesia masalah gizi terkait stunting masih menjadi permasalahan yang utama. Menurut data Indonesia merupakan peringkat ke lima dengan negara yang stuntingnya tinggi di dunia (UNICEF, 2018). Stunting saat ini menjadi prioritas kesehatan utama di tingkat global dan nasional. Terhambatnya pertumbuhan adalah kegagalan mencapai potensi genetik dalam tinggi badan. Anak-anak yang terhambat pertumbuhannya tidak hanya mengalami keterbelakangan pertumbuhan fisik tetapi juga keterlambatan perkembangan. Situasi ini merupakan hasil interaksi banyak faktor, termasuk keluarga, lingkungan, sosial ekonomi, dan budaya (Nurpratama et al., 2024)(Effendy et al., 2022).

Gizi yang baik pada anak kecil yang memiliki peran dalam proses tumbuh kembangnya, terutama selama lima tahun pertama kehidupan mereka. Upaya peningkatan gizi anak usia dini akan memberikan kontribusi bagi pencapaian tujuan pembangunan nasional, khususnya penurunan angka terhambatnya pertumbuhan anak usia dini (Febriani et al., 2019). Menurut standar pertumbuhan anak WHO, stunting didasarkan pada tinggi badan menurut usia (PB/U) atau tinggi badan menurut usia (TB/U), dengan batas Z-skor kurang dari -2 SD (WHO, 2013).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi stunting pada anak di Indonesia mencapai 30,8%, dengan Jawa Barat menjadi salah satu provinsi dengan angka prevalensi stunting tertinggi di Indonesia, yakni sebesar 31,1%. Penanggulangan stunting menjadi prioritas di 13 kota/kabupaten di Jawa Barat (Mediani et al., 2020). Berdasarkan data profil kesehatan Puskesmas Cikarang tahun 2025, angka stunting di Desa Karang Asih khususnya Posyandu Merpati 19B masih cukup tinggi yaitu sebesar 11,1%. Asupan gizi yang seimbang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan optimal pada anak usia dini. Anak-anak memiliki kebutuhan gizi yang tinggi karena pertumbuhan dan perkembangan

mereka, terutama kesehatan kognitif dan fisik mereka. Namun, gizi yang tidak memadai atau kurang gizi selama tahun-tahun pertama perkembangan dapat menimbulkan konsekuensi yang tidak dapat diubah dan menghambat pertumbuhan anak atau stunting (Wigati et al., 2023). Peran orang tua dalam memberi makan pada anak dapat memengaruhi permasalahan gizi pada anak, yaitu dengan memberikan makanan yang bervariasi. Kebanyakan orang tua hanya menawarkan dua hidangan setiap kali makan, seperti sumber karbohidrat nasi dan sayuran atau nasi dan lauk pauk. Jika orang tua tidak kreatif dan tidak menyediakan makanan yang bervariasi, anak akan cepat bosan dan sulit makan (Sofa et al., 2024).

Oleh karena itu, diperlukan tindakan edukasi untuk mengembangkan pengetahuan dan kesadaran untuk menghambat atau mengurangi masalah gizi pada anak usia dini. Konseling merupakan suatu cara untuk membantu meningkatkan perubahan perilaku seseorang melalui pendekatan pendidikan(Nurpratama, 2023)(Nurpratama et al., 2024). Penelitian telah menyatakan bahwa pendidikan gizi memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu untuk meningkatkan gizi anak-anaknya (Panjaitan et al., 2024)(Nurpratama et al., 2025). Bentuk pengabdian kepada masyarakat berupa intervensi adalah melalui penyuluhan gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman orang tua atau pengasuh mengenai pentingnya pemberian makanan yang bergizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi balita, guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi seimbang, asupan yang baik bagi balita, dan mendorong perilaku makan sehat dan bergizi dikalangan keluarga untuk membentuk pola makan yang baik sejak dini.

PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan. Dilakukan di Posyandu Merpati 19 B yang dilakukan pada hari Kamis 30 Januari 2025. Sampel pada kegiatan ini yaitu 16 ibu balita yang menjadi responden. Data dianalisis secara univariat mengenai karakteristik responden dan data *pretest posttest* dilakukan uji bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Kegiatan ini dilakukan di Posyandu dilakukan pada Kamis 30 Januari 2025. *Mekanisme pelaksanaan penyuluhan pada 16 ibu balita adalah sebagai berikut :*

Tahap pertama adalah FGD untuk mengumpulkan data dasar, pengkajian dan perencanaan kegiatan untuk mengkoordinasikan sarana prasarana, SDM, tempat dan jadwal kegiatan serta diskusi tentang kesiapan proses edukasi ini dengan pihak yang terlibat.

Tahapan kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilakukan yaitu *pre test* dengan metode angket kuesioner. Kemudian kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan memberikan materi tentang gizi seimbang dengan media *flip chart* dan *leaflet*.

Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan yang dilakukan dengan *post test* kepada kader

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan kegiatan yang dilakukan berupa pengumpulan data dasar, *pretest*, penyuluhan, dan *posttest*. Berikut ini merupakan kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang yang dilakukan pada 16 ibu balita di Posyandu Merpati 19 B yang merupakan wilayah Puskesmas Cikarang. Proses tahapan pertama pada kegiatan ini dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Kegiatan pengumpulan data dasar dengan kader posyandu dan ibu balita

Tahapan pertama ini dilakukan untuk FGD untuk mengumpulkan data dasar, pengkajian dan perencanaan kegiatan untuk mengkoordinasikan sarana prasarana, SDM, tempat dan jadwal kegiatan serta diskusi tentang kesiapan proses edukasi ini dengan pihak yang terlibat. Adapun proses penyuluhan yang dilakukan pada ibu balita bisa dilihat pada gambar dibawah ini. Tahapan ini turut mendukung terhadap kelancaran proses penyuluhan karena mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan oleh penyuluh maupun responden.



Gambar 2. Proses penyuluhan

Kemudian sebelum dilakukan penyuluhan terlebih dahulu dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan dasar sebelum dilakukan penyuluhan. Setelah *pretest* dilakukan kegiatan selanjutnya yaitu penyuluhan. Kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan media *flip chart* dan *leaflet*. Media ini digunakan karena berdasarkan penelitian terdahulu bahwa kedua media tersebut merupakan media yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang kesehatan (Nurpratama, 2023).

Media *flip chart* merupakan media yang berbentuk lembaran menyerupai album atau kalender yang berisi gambar-gambar yang sisi belakangnya berisi informasi kesehatan mengenai gambar tersebut. Media ini cukup mudah digunakan dan dapat dipahami dengan baik oleh sasaran, khususnya ibu-ibu, sehingga dapat menambah pengetahuan. Menurut Fitriani (2015) bahwa pendidikan kesehatan dengan media lembar balik mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita yaitu sebesar 16,4%.

Kemudian setelah penyuluhan dilakukan kegiatan evaluasi berupa *posttest* pengetahuan ibu balita. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 2. Evaluasi ini dapat melihat efektifitas penyuluhan yang dilakukan terhadap responden. Evaluasi juga dilakukan dengan cara melempar pertanyaan kepada ibu balita. Pertanyaan yang ditanyakan kepada ibu balita yaitu mengenai materi yang telah disampaikan dalam penyuluhan yaitu tentang gizi seimbang. Terdapat beberapa ibu balita yang menjawab dengan tepat pertanyaan dari penyuluh. Selain itu, beberapa ini aktif bertanya terkait dengan kegiatan yang dilakukan terutama tentang gizi seimbang untuk balita. Ini menandakan bahwa hasil evaluasi yang dilakukan berhasil mengingat adanya keaktifan dari responden (Nurpratama et al., 2023) (Nurpratama & Asmi, 2023).

Karakteristik ibu yang menjadi responden dalam penelitian ini terdiri dari

tingkat pendidikan ibu. Karakteristik ibu balita dapat dilihat di tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Balita

Variabel	n = 16	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkat Pendidikan		
SD-SMP	5	31,3
SMA-PT	11	68,8

Berdasarkan tabel 1 diatas bahwa tingkat pendidikan mayoritas berpendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) sebanyak 68,8%, sedangkan untuk tingkat SD-SMP hanya 31,3%. Sedangkan hasil uji deskripsi tingkat pengetahuan ibu balita sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan gizi dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Berdasarkan hasil karakteristik peserta dalam penelitian perbedaan pengetahuan Ibu Balita sebelum dan setelah penyuluhan "Pentingnya Makan Bergizi Seimbang pada Balita" adalah tingkat pendidikan mayoritas berpendidikan tinggi (SMA-Perguruan Tinggi) sebanyak 68,8%, sedangkan untuk tingkat SD-SMP hanya 31,3%. Pendidikan pada ibu mempunyai peranan yang sangat penting terhadap status gizi terutama pada anak. Meningkatnya pendidikan ibu akan berdampak pada investasi sumber daya manusia yang berkualitas, karena dengan meningkatnya pendidikan ibu akan meningkatkan status gizi balita. Semakin baik pengetahuan ibu tentang gizi maka akan semakin baik pula perhatian ibu terhadap status gizi balita (Khan et al., 2019).

Seorang ibu yang memiliki pendidikan tinggi dapat menentukan bagaimana pola asuh yang baik pada anak diantaranya dalam pemilihan makanan untuk balita. Pendidikan ibu memiliki hubungan sangat erat terhadap pengetahuan seseorang, yaitu penelitian yang dilakukan sebelumnya terhadap pendidikan orang tua dengan status gizi pada balita dalam penelitiannya bahwa hubungan erat ini disebabkan oleh fakta bahwa pengetahuan seseorang dapat menentukan kemampuan

mereka untuk memperoleh dan memahami informasi yang tersedia dari berbagai sumber (Li *et al.*, 2020). Tingkat pendidikan secara langsung maupun tidak langsung menjadi masalah dan faktor utama yang dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi pada balita, karena tingkat pendidikan ibu dapat mempengaruhi pemahaman dan pengetahuan dalam mengakses informasi tentang pengasuhan balita yang baik sehingga dapat meningkatkan status gizi anak. (Putri *et al.*, 2025)(Hewlings & Kalman, 2017).

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Penyuluhan Gizi Seimbang

Variabel	Mean	Minimum	p-value
<i>Pre test</i>	88	60	0,000
<i>Post test</i>	97	90	

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon hasil pre test dan post test diatas dapat dilihat mean pre-test 88 dan post test 97. Nilai maximum pre test dan post test 100, sedangkan nilai minimum pre test 60 dan post test 90. Hasil uji statistik, menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang dan kejadian stunting pada responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media flip chart di Puskesmas Cikarang, Desa Karang Asih Kecamatan Cikarang Utara.

Pengetahuan responden tentang pengetahuan gizi seimbang meningkat setelah diberikan penyuluhan gizi. Hal ini dikarenakan materi penyuluhan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami oleh responden dengan baik. Indikasi ini dapat dilihat dari kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan baik (Murti *et al.*, 2020).

PENUTUP

Kegiatan penyuluhan menggunakan brosur dan *flip chart* dapat memudahkan dalam menjelaskan dan menyediakan informasi dengan gambar langkah demi langkah. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu balita yaitu hasil *pretest* 88 dan *posttest* 97 poin. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan pada responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan media *flip chart* dan *leaflet* di Posyandu

Merpati 19 B wilayah Pukesmas Cikarang, Desa Karang Asih Kecamatan Cikarang Utara.

Saran

Saran yang dapat dilakukan yaitu tahapan penyuluhan sebaiknya ditambahkan lagi tidak hanya dilakukan selama satu kali saja, serta responden bisa ditambahkan lagi dengan cara berkoordinasi dengan pihak terkait seperti kader posyandu, petugas gizi puskesmas, dan tokoh masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendy, D. S., Bahar, H., Muchtar, F., Lestari, H., & Tosepu, R. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang untuk Mencegah Stunting Menggunakan Media Video dan Poster pada Murid Sekolah Dasar di SDIT Al Wahdah Kendari. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 02(01), 21–27.
- Feri Kameliawati, Riska Hediya Putri, Wiwi Febriani, S. (2019). Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemantauan Status Gizi Balita Di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)*, 2(1), 57–62.
- Mediani, H. S., Nurhidayah, I., & Lukman, M. (2020). Pemberdayaan Kader Kesehatan tentang Pencegahan Stunting pada Balita. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 82–90. <https://doi.org/10.24198/mkk.v3i1.26415>
- Murti, L. M., Budiani, N. N., Widhi, M., & Darmapatni, G. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita Dengan Kejadian Stunting Anak Umur 36-59 Bulan. *The Journal Of Midwifery*, 8(2), 3–10.
- Nurpratama W. L., Kinayungan U.P., Asmi N.F. (2025). Edukasi Ibu Balita dan Kader Posyandu Tentang Stunting. *01(02)*, 73–78.
- Nurpratama, W. L. (2023). Pelatihan Kader Tentang Personal Higiene dan Higiene Sanitasi. 7, 18–23.
- Nurpratama, W. L., & Asmi, N. F. (2023). *Pelatihan Kade dan PKK Tentang*

- Penggunaan Pemanis Buatan yang Aman Pada Tingkat Rumah Tangga.* 6, 2528–2535.
- Nurpratama, W. L., Asmi, N. F., & Prakoso, A. D. (2024). Pengaruh Intervensi Pangan Lokal dan Konseling Gizi Terhadap Stunting pada Balita. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(3b), 1086–1093. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i3b.2177>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>
- Nurpratama, W. L., Puspasari, K., Ekawati, N., Annisa, S., & Astuti, T. (2023). Penyuluhan Pentingnya Penimbangan Pada Balita Di Posyandu Merpati 3 Desa Karang Asih Kecamatan Cikarang Utara. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13157>
- Panjaitan, R., Ginting, J. C., Sitepu, A. L., & Octora, D. D. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dalam Mengatasi Wasting dan Underweight Serta Pemantauan Status Gizi Kelompok Anak Balita Di Desa Lestari Dadi Pegajahan.* 249–254.
- Putri, M. D., Imtisalillah, M., Kania, I., Wardani, F., Nur, H., Rohmah, F., & Amin, D. R. (2025). *Peningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan Kesehatan di Dusun 3 Desa Pasir Gombang.* 01(02), 51–55.
- Sofa, I. M., Rusady, Y. P., & Madura, U. I. (2024). *Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Pada Balita.* 2(5), 1885–1891.
- Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwanto, T. (2023). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 155–162. <https://doi.org/10.26751/jai.v4i2.1677>

PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DALAM UPAYA SCREENING GANGGUAN BAHASA DAN BICARA PADA ANAK – ANAK

Sudarman¹, Gunawan², Setyadi Nugroho³, Dodiet Aditya.S⁴

^{1,2,3,4} Jurusan Terapi Wicara, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

Email: sudarmantw74@gmail.com

Received: 21 May 2025; Revised: 16 Juni 2025.; Accepted: 02 July 2025

Abstract

Language is a human speech tool that produces sound symbols to communicate. Language is considered the most ideal tool for conveying thoughts and feelings, both concrete and abstract. Speech delay is a language disorder that causes children to find it difficult to speak or less clear in saying what they want to say to others. Although abnormalities or damage to parts of the human brain can cause language disorders, speech is an important part of the language process that perfects the speech tool to convey ideas that have been processed in the brain. *The process of preparation, implementation, and evaluation is part of the activity implementation method. In the planning stage, exploration and identification of problems in Sroyo village were carried out. The implementation stage includes counseling and training of health cadres in Sroyo village, which consisted of 30 cadres present. The third stage is the evaluation of community service activities to determine the level of knowledge of health cadres after participating in counseling and community service training in Jaten District. The results of the health cadre counseling in Sroyo Village, Jaten District were attended by health cadres (posyandu) with an average of 35 female participants (70%), while the average age was 41-50 years (60%), for an average of 15 high school education levels (30%), while the average occupation was employees for 30 people (60%). Meanwhile, the pre-test and post-test scores for the level of knowledge of health cadres about Screening for language and speech disorders averaged 1.7600 to 2.8800, meaning that there was an increase in knowledge among health cadres before and after counseling. The implementation of counseling and evaluation of counseling for health cadres in Sroyo village, Jaten District, is carried out by trained personnel from the Speech Therapy Department to health cadres so that the results of this counseling are optimally successful.*

Keywords: Screening for Language and Speech Disorders

Abstrak

Bahasa dianggap sebagai cara terbaik untuk menyampaikan pikiran dan perasaan, baik yang konkrit maupun abstrak, karena bahasa adalah alat ucap manusia yang menghasilkan bunyi. Keterlambatan berbicara adalah gangguan berbahasa yang menyebabkan anak merasa sulit berbicara atau kurang jelas mengatakan apa yang ingin mereka katakan kepada orang lain. Meskipun kelainan atau kerusakan pada bagian otak manusia dapat menyebabkan gangguan berbahasa, tuturan adalah bagian penting dari proses berbahasa yang menyempurnakan alat ucap untuk menyampaikan ide-ide yang telah diproses dalam otak. Metode pengabmas meliputi proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dalam tahap perencanaan, dilakukan penjajagan dan identifikasi masalah di desa Sroyo. Tahap pelaksanaan mencakup penyuluhan dan pelatihan kader kesehatan di desa Sroyo, yang terdiri dari 30 kader yang hadir. Tahap evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader kesehatan setelah mengikuti penyuluhan dan pelatihan pengabmas di Kecamatan Jaten. Hasil penyuluhan kader kesehatan di desa Sroyo, Kec. Jaten diikuti oleh para kader kesehatan (posyandu) dengan peserta rata-rata berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang (70%), sedang rerata usia 41-50 tahun (60%), untuk rata-rata jenjang pendidikan SLTA sebanyak 15 orang (30%), sedangkan rata-rata pekerjaan adalah karyawan sebanyak 30 orang (60%). Tingkat

pengetahuan kader kesehatan tentang screening gangguan bahasa dan bicara meningkat, dengan skor rata-rata 1.7600 sebelum dan 2.8800 setelah tes. Ini menunjukkan bahwa kader kesehatan memiliki pengetahuan yang lebih baik sebelum dan setelah penyuluhan. Penyelenggaraan penyuluhan dan evaluasi penyuluhan pada kader kesehatan di desa Sroyo, Kec Jaten dilakukan oleh tenaga terlatih dari Jurusan Terapi wicara kepada kader kesehatan sangat diperlukan agar hasil penyuluhan ini berhasil optimal.

Kata Kunci: *Screening Gangguan Bahasa dan Bicara*

PENDAHULUAN

Bahasa adalah alat ucap manusia yang menghasilkan simbol bunyi untuk berkomunikasi. Sebagian besar orang percaya bahwa bahasa adalah cara terbaik untuk menyampaikan pikiran dan perasaan, baik yang bersifat konkret maupun abstrak. Kemampuan berbahasa yang baik sangat penting seiring dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan. Orang yang mahir berbahasa akan lebih mudah menyerap dan menyampaikan informasi secara lisan maupun tulis. (Buteikienè, 2008)

Di otak, proses berbahasa dimulai dengan encode semantik, gramatika, dan fonologi. Encode fonologi digunakan oleh alat bicara yang terdiri dari sistem saraf otak (neuromiskuler) bicara, seperti lidah, otot tenggorokan, otot bibir, mulut, langit-langit, rongga hidung, pita suara, dan paru-paru. Karena itu, berbahasa dapat didefinisikan sebagai proses mengucapkan pikiran, pikiran, dan perasaan dari otak dalam bentuk kata-kata atau kalimat. (Muzaiyanah, 2017)

Keterampilan berbahasa terdiri dari empat aspek: mendengarkan atau menyimak, berbicara, membaca, dan menulis. Untuk menjadi mahir dalam semua aspek, salah satu aspek yang paling penting adalah berbicara, karena kemampuan berbicara mendukung keterampilan lainnya. (Buteikienè, 2008)

Keterlambatan berbicara adalah gangguan berbahasa yang menyebabkan anak merasa sulit berbicara atau kurang jelas mengatakan apa yang ingin mereka katakan kepada orang lain. Pada usia dua tahun, anak-anak biasanya mulai

mengucapkan kata-kata, memiliki kosa kata yang terbatas pada usia tiga tahun, atau mengalami kesulitan menamai objek pada usia lima tahun. Apabila kemampuan berbicara seorang anak di bawah rata-rata anak seusianya, seperti membuat banyak kesalahan tata bahasa dan sering menambah atau mengurangi konsonan saat berbicara, seorang anak dapat dikatakan mengalami keterlambatan berbicara. (Amanda & Aulia, 2023)

Dengan demikian, beberapa karakteristik anak-anak yang mengalami gangguan berbahasa disebutkan oleh McLeod dan Baker, yaitu: 1) kesulitan menghasilkan satu atau dua bunyi bahasa; 2) kesulitan mengatur dan menghasilkan kelompok bunyi bahasa; 3) ucapan yang sangat tidak dapat dipahami; 4) kesulitan menghasilkan kata-kata bersuku kata banyak; dan 5) kesulitan mengembangkan kata-kata baru. (Amanda & Aulia, 2023)

Ada dua jenis gangguan berbahasa: gangguan berbahasa yang disebabkan oleh faktor medis dan gangguan berbahasa yang disebabkan oleh faktor sosial. Faktor lingkungan sosial adalah kondisi kehidupan manusia yang tidak alamiah, seperti terisolasi atau tersisihkan dari orang lain. Faktor medis adalah gangguan berbahasa yang disebabkan oleh kelainan fungsi otak atau alat bicara. (Muzaiyanah, 2017)

Menurut Sidharta, yang dikutip oleh (Muzaiyanah, 2017), gangguan berbahasa terbagi menjadi tiga kategori: gangguan berbicara, gangguan berbahasa, dan gangguan berpikir. Semua kategori ini dapat diatasi jika penderita memiliki daya dengar yang normal,

tetapi jika tidak, itu akan sulit dan sangat sulit.

Meskipun kelainan atau kerusakan pada bagian otak manusia dapat menyebabkan gangguan berbahasa, tuturan adalah bagian penting dari proses berbahasa yang menyempurnakan alat ucap untuk menyampaikan ide-ide yang telah diproses dalam otak. (Mawarda, 2021). Chaer menyatakan bahwa proses berbahasa dapat dibandingkan dengan proses komputer. Mula-mula, semua data disimpan dalam bentuk sandi-sandi elektronik, yang dapat digunakan kembali ketika diperlukan. (Mawarda, 2021)

Sejak kecil, berbicara merupakan salah satu tahap perkembangan seseorang. Perkembangan kemampuan berbicara anak juga diamati seiring bertambahnya usia mereka. Berbicara adalah jenis bahasa di mana orang berbicara dengan menggunakan lafal atau kata-kata untuk menyampaikan ide. Berbicara didefinisikan sebagai kemampuan mental-motorik yang mencakup mengatur berbagai kelompok otot untuk mekanisme vokal dan mengaitkan makna dengan suara yang dihasilkan. (Mulyani & Siagian, 2023)

Menurut (Mulyani & Siagian, 2023) Berbicara adalah kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain dengan menggunakan bahasa lisan. (Rahmayanti, Nawawi, dan Quro, 2017:22). Secara khusus, komunikasi ini meningkat dan tersebar luas seiring dengan perkembangan keterampilan yang terkait dengan proses bicara dan kematangan fisik. (Mulyani & Siagian, 2023)

Gangguan bicara adalah gangguan yang mempengaruhi suara dan kata-kata. Banyak bagian tubuh terpengaruh oleh gangguan bicara, seperti pita suara, otot, saraf, dan struktur lain di tenggorokan. Meskipun seseorang yang mengalami gangguan berbicara tahu apa yang ingin dia sampaikan, mereka menghadapi kesulitan untuk mengeluarkan suara, yang menyebabkan kesulitan komunikasi. Kefasihan, gangguan artikulasi, dan gangguan suara adalah beberapa gangguan berbicara yang biasanya diamati dalam studi gangguan bahasa dan bicara. (Mulyani & Siagian, 2023)

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dari Rabu, 14 Mei 2025, pukul 09.00 WIB hingga selesai di kantor Desa Sroyo, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karangayar, Jawa Tengah. Adapun sasaran penyuluhan adalah Kader kesehatan di desa Sroyo berjumlah 50 orang. Instrument yang digunakan adalah kuesioner yang berisi sepuluh pertanyaan untuk memahami materi. Di Balai Desa Sroyo, kegiatan ini dilakukan sekali secara langsung. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberdayakan kader Kesehatan dalam upaya Screening Gangguan Bahasa dan Bicara pada anak-anak di desa Sroyo, Kec. Jaten, Kab Karangayar.

Untuk menilai pemahaman materi penyuluhan sebelum dan sesudah kegiatan, kuesioner digunakan. Kegiatan ini dimulai dengan pembagian kuesioner pre-test, kemudian dosen dari kampus mempresentasikan materi tentang Gangguan Bahasa dan Bicara pada anak-anak menggunakan PowerPoint. Setelah materi disampaikan, ada sesi tanya jawab, dan kegiatan diakhiri dengan pembagian kuesioner post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang materi yang diberikan. Pemutaran audio visual dan pembagian leaflet juga dilakukan.

Metode yang digunakan dalam program pemberdayaan kesehatan dalam melakukan screening Gangguan Bahasa dan Bicara pada anak-anak pada kegiatan pengabmas antara lain:

- a. Pembagian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman kader kesehatan dalam melakukan screening Gangguan Bahasa dan Bicara pada anak-anak.
- b. Melakukan penyuluhan pada kader kesehatan di desa Sroyo dalam melakukan screening Gangguan Bahasa dan Bicara pada anak-anak.

- c. Pembagian kuesioner Post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman kader kesehatan dalam melakukan screening Gangguan Bahasa dan Bicara pada anak-anak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat di desa Sroyo, Kec. Jaten, Kab Karangayar, dilakukan sebanyak tiga tahapan, tahap penjajagan lahan yang dilaksanakan pada hari Jum'at, tanggal 9 Mei 2025 Pukul 09.00 WIB yaitu berkoordinasi dengan kepala Desa Sroyo. Hasil penjajagan lahan kepala desa Sroyo menyambut baik dan sangat setuju dengan pelaksanaan pengabmas di desa Sroyo, karena dapat membatu program pemerintah dibidang kesehatan dalam mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan khususnya gangguan komunikasi pada anak-anak di Desa Sroyo, Kepala desa Sroyo akan memfasilitasi penyediaan tempat dan sarana/peralatan pengabmas serta mengundang para kader kesehatan di desa Sroyo sebanyak 50 orang pada hari pelaksanaannya.

Gambar pelaksanaan penabmas di desa Sroyo, Kec Jaten.



Pelaksanaan pengabmas dilaksanakan pada hari Rabu, 14 Mei 2025 Pukul 09.00 WIB sampai selesai, bertempat di kantor desa Sroyo. Hasil kegiatan pelaksanaan pengabmas di desa Sroyo, di ikuti oleh pada kader Kesehatan (posyandu) di Desa Sroyo, Kec Jaten, Kab Karangayar Surakarta sebanyak 50 orang. Penyampaian materi dilakukan oleh Gunawan, SMTW, .SPd, .MM dan Sudarman, SST TW, .SKM, .MPH, dibantu oleh Setyadi Nugroho, SH, .MH dan Dodiet Aditya Seyawan, SKM, .MPH, serta oleh Tim dari

mahasiswa. Materi penyuluhan meliputi simulasi pemeriksaan bahasa dan bicara pada anak usia 5 tahun, melakukan simulasi penggunaan alat peraga untuk melatih kemampuan bahasa dan bicara pada anak-anak.

Gambar penyampain materi kegiatan pelaksanaan pengabmas.



Evaluasi dan konsultasi pengabmas yang dilaksanakan pada hari sabtu, tanggal 17 Mei 2025 Pukul 09.00 WIB sampai selesai bertempat di Desa Sroyo, Kec Jaten, Kab Karangayar. Evaluasi di ikuti oleh 30 orang kader kesehatan dengan melakukan konsultasi dan pemberian kit pengabmas kepada kader kesehatan. Usia, pendidikan, dan pekerjaan dapat menentukan karakteristik kader kesehatan yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini..

Gambar foto bersama nara sumber, kapala desa dan kader kesehatan di desa Sroyo.



Untuk anak-anak yang tidak memenuhi ambang perkembangan bicara dan bahasa sesuai usianya, evaluasi perkembangan menyeluruh diperlukan. Keterlambatan bicara dan bahasa diasosiasikan dengan kesulitan membaca, menulis, memperhatikan, dan berinteraksi sosial. Ini karena keterlambatan perkembangan bicara dan bahasa dapat

merupakan gejala sekunder dari gangguan perkembangan fisik atau lainnya. (McLaughlin, 2011)

Intervensi dini dan deteksi dapat meningkatkan aspek kognisi, emosi, dan sosial, yang menghasilkan hasil yang lebih baik. Jika anak dicurigai mengalami keterlambatan bicara, orang tua harus diberitahu dan anak harus segera dirujuk ke ahli gangguan bahasa dan audiolog. (McLaughlin, 2011)

Panduan klinis yang dibuat oleh American Academy of Pediatrics (AAP) mengatakan bahwa anak-anak yang berusia di bawah 36 bulan disarankan untuk menjalani pemeriksaan perkembangan, termasuk perkembangan bahasa, dengan menggunakan instrumen perkembangan anak yang telah terstandarisasi. Usia 9, 18, dan 24 atau 30 bulan dianggap tepat untuk pemeriksaan perkembangan anak. (William Surya Hartanto, 2018)

Table 1. Karakteristik kader

Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
JENIS KELAMIN		
Laki-laki	15	30%
Perempuan	35	70%
Total	50	100%
UMUR RESPONDEN		
< 40 tahun	11	22%
41 – 50 tahun	30	60%
51 – 60 tahun	8	16%
> 60 tahun	1	2%
Total	50	100%
PENDIDIKAN RESPONDEN		
SD	1	2%
SMP	6	12%
SMA	15	30%
SMK	12	24%
D- 3	9	18%
S- 1	7	14%
Total	50	100%
PEKERJAAN RESPONDEN		
IRT	14	28%
Nakes	6	12%
Karyawan	30	60%
Total	50	100%

Berdasar table.1 diatas dapat diketahui bahwa jenis kelamin terbanyak dari responden adalah

perempuan sebanyak 35 orang (70%), sedangkan rata-rata umur responden terbanyak diantara 41-50 tahun sebanyak 30 orang (60%) tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA dan SMK sebanyak 15 dan 12 orang atau setara 30% dan 24%. dan pekerjaan kader terbanyak adalah karyawan sebanyak 30 orang (60%).

Tabel 2. Nilai Pre-Test dan Post-Test

Pre Test tingkat pengetahuan kader kesehatan		
Kurang	14	28%
Cukup	34	68%
Baik	2	4%
Total	50	100%
Post-Test tingkat pengetahuan kader		
Cukup	6	12%
Baik	44	88%
Total	50	100%

Hasil pre-test pada tingkat pengetahuan pada kader rata-rata responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang cukup sebesar 34,0 poin (68%), dan hasil post-test pada tingkat pengetahuan menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik sebesar 44,0 poin (88%).

Studi yang dilakukan oleh Saleh dan Kunoli, "Pengaruh Penyuluhan dan Pelatihan melalui Media Leaflet terhadap Pengetahuan Kader di Kecamatan Ratolindo Kabupaten Tojouna-Una", menunjukkan bahwa sekitar 50% dari peserta memiliki pengetahuan yang rendah. (Saleh and Kunoli, 2018 dalam (Ulfa et al., 2023)

Hasil akhir dari kegiatan penyuluhan kader kesehatan dalam upaya Screening Gangguan Bahasa dan Bicara Pada Anak-Anak di Desa Sroyo, Kecamatan Jaten adalah bahwa 50 kader memperoleh pengetahuan yang lebih baik sebelum dan sesudah penyuluhan, dan bahwa kader kesehatan diberi kekuatan untuk meningkatkan pengetahuan mereka sendiri.

Tabel 3. Perbandingan Pre-Test dan Post-Test

Mean	N	Std	Std error
------	---	-----	-----------

			Deviasi	Mean
Pre-Test	1.7600	50	.51745	.07318
Post-test	2.8800	50	.32826	.04642

Berdasarkan tabel 3 perbandingan nilai tingkat pengetahuan pre-test dan post-test pada kader, ditemukan bahwa pengetahuan meningkat. Rata-rata pre-test adalah 1.7600, sedangkan rerata post-test adalah 2.8800.

Penelitian oleh Lukitasari dan Hidayati (2019, dalam (Ulfa et al., 2023) menekankan peran penting informasi dalam mengubah pengetahuan seseorang, di mana pengetahuan yang kurang dominan sebelum pelatihan berkembang menjadi pengetahuan yang lebih baik setelah pelatihan. Pengetahuan dan pengalaman kader kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kontribusi mereka terhadap kesehatan masyarakat. Sejalan dengan riset oleh Cicilia, Kritiawati, dan Diyan (2019 dalam (Ulfa et al., 2023), yang menemukan bahwa pengalaman berhubungan dengan perilaku kader. Pengalaman merupakan sumber pengetahuan, dan semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang, semakin baik informasinya.

Hasil penelitian oleh (Sutanto & Nurhidayah, 2025) menunjukkan bahwa pengetahuan kader kesehatan dan orangtua tentang perkembangan bahasa dan bicara yang normal sangat penting untuk mencegah keterlambatan perkembangan, terutama pada anak-anak stunting.

PENUTUP

Kesimpulan

Kader kesehatan lebih memahami pentingnya memeriksa kemampuan bahasa dan bicara anak-anak di desa Sroyo dan bagaimana hal itu berdampak pada kemampuan tersebut. Berbagai kegiatan dilakukan untuk mendorong perkembangan bahasa anak. Keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak dapat sangat memengaruhi hasil belajar anak.

Saran

Program penyuluhan harus dibuat untuk bertahan lama, bukan satu kali. Penyuluhan lanjutan dapat meningkatkan pemahaman kader kesehatan dan memberikan kesempatan untuk mengevaluasi dan memperbaiki praktik yang diterapkan setelah penyuluhan pertama.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada kepala desa Sroyo dan kader kesehatan di desa Sroyo yang telah memberikan izin dan waktunya kepada pelaksana pengabdian untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, R. P., & Aulia, R. (2023). Analisis Keterlambatan Berbicara pada Anak Berusia 6 Tahun. *Anufa*, 1(2), 218–226.
- Buteikienè, A. (2008). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. 管理現代化, 61–64.
- Mawarda, F. (2021). Analisis gangguan berbahasa pada penderita cadel (kajian psikolinguistik). *Lingua*, 17(1), 44–52.
- McLaughlin, M. R. (2011). Speech and language delay in children. *American Family Physician*, 83(10), 1183–1188.
- Mulyani, A. N., & Siagian, I. (2023). Analisis Faktor - Faktor Penyebab Gangguan Berbicara Pada Anak. *Pena Literasi*, 6(2), 220. <https://doi.org/10.24853/pl.6.2.220-227>
- Muzaiyanah. (2017). Gangguan Berbahasa. *UIN MALIKI PRESS (Anggota IKAPI)*, 238.
- Sutanto, A. V., & Nurhidayah, L. R. (2025). Keterlambatan Perkembangan Bahasa Bicara Pada Anak Dengan Kasus Stunting Di Kampung Klaseman, Kelurahan Tonggalan, Kota Klaten. 01(02), 79–83.
- Ulfa, M., Septiyana H, V. E., & Suprihatini T, M. Y. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Terhadap Penatalaksanaan Posyandu Jiwa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*,

14(2), 499–506.

<https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.2036>

William Surya Hartanto. (2018). Deteksi keterlambatan bicara dan bahasa pada anak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 45(7), 545–266. <http://www.child-encyclopedia.com/sites/default/files/textes-experts/en/622/early-identification-of-language-delay.pdf>

EDUKASI MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG PENYAKIT DIABETES TERHADAP ANAK MUDA

Zahra Maheswari Nissa¹, Masita Sari Dewi², Asyafa Nursyahada³, Dewi Fatmawati⁴, Lina Komalasari⁵, Sinta Bella⁶, Muhammad Andika Pandu⁷, Ulyati Ulfah⁸, Mukhlis Luthfi⁹

¹⁻⁹Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman,
Kabupaten Bekasi, Jawa Barat

E-mail : masitasariidewi09@gmail.com

Received: 1 July 2025; Revised: 16 July 2025; Accepted: 25 July 2025

Abstract

Cases of diabetes mellitus have great potential to attack adolescents who often consume fast food without being balanced with a healthy lifestyle. Data data shows 87% of adolescents often consume fast food or junk food. To provide education on understanding diabetes in adolescence to students at MAN 1 Bekasi. Socialization is carried out by delivering the material directly to the respondents with the media media used, namely power point presentation. This activity was attended by students school from MAN 1 Bekasi totaling 25 people, carried out for 120 minutes, consisting of 10 minutes of pretest, 90 minutes of material delivery and question and answer sessions, and then ended with a posttest. material delivery and question and answer session, and then ended with a 15-minute posttest. for 15 minutes. Based on the results of the evaluation given, there were 11 people on the pretest score before activities that received a score of 70 (good enough) and posttest after presenting the material there were 8 people with a score of 100 (good) there is an increase in knowledge in the category of that almost all students who participated in the counseling could receive good knowledge after being educated. knowledge well after being given education. This socialization activity is considered successful as seen in the increase in evaluation results and the increase in participants' understanding of diabetes. evaluation results and increased participant understanding of diabetes.

Keywords: *Diabetes mellitus, Education, Knowledge, School, Students*

Abstrak

Kasus diabetes melitus berpotensi besar menyerang remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji tanpa diimbangi dengan pola hidup sehat. Data menunjukkan 87% remaja sering mengonsumsi fast food atau junk food. Untuk memberikan edukasi memahami mengenai penyakit diabetes pada usia remaja kepada para siswa/i di MAN 1 Bekasi. Sosialisasi dilakukan dengan cara penyampaian materi secara langsung kepada responden dengan media yang digunakan yaitu power point presentation. Kegiatan ini dihadiri oleh siswa sekolah dari MAN 1 Bekasi berjumlah 25 orang, dilaksanakan selama 120 menit, terdiri dari 10 menit pretest, 90 menit penyampaian materi dan sesi tanya jawab, dan kemudian diakhiri dengan posttest selama 15 menit. Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan terdapat 11 orang pada nilai pretest sebelum melaksanakan kegiatan yang mendapatkan nilai 70 (cukup baik) dan posttest setelah melakukan pemaparan materi terdapat 8 orang dengan nilai 100 (baik) terdapat peningkatan pengetahuan dengan kategori baik bahwa hampir semua siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan dapat menerima pengetahuan dengan baik setelah diberi edukasi. Kegiatan sosialisai ini dianggap berhasil

terlihat pada peningkatan hasil evaluasi dan meningkatnya pemahaman peserta tentang penyakit diabetes.

Kata Kunci: Diabetes melitus, Edukasi, Pengetahuan, Sekolah, Siswa

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang kian hari semakin modern membuat manusia cepat beradaptasi dengan keadaan, di mana gaya hidup modern menjadi salah satu kebutuhan sekunder di masyarakat. Hal ini bisa dilihat dari pola makan masyarakat zaman sekarang yang lebih mengutamakan kemudahan dari pada melihat dari segi kesehatannya. Misalnya, makanan siap saji, makanan berlemak tinggi, gula dan garam. Akibatnya menjadi pemicu terjadinya kenaikan penyakit tidak menular, diantaranya yaitu diabetes melitus.

Diabetes adalah ibu dari semua penyakit. Diabetes dapat merambat ke siapa pun. Diabetes dapat menyebabkan efek samping dari kepala hingga kaki, termasuk penyakit jantung dan stroke, gagal ginjal, hingga infeksi, terutama pada kaki yang dapat berlanjut setelah amputasi, yang dapat mengakibatkan kematian (Tandra, 2020). Diabetes melitus adalah penyakit tidak menular yang mengganggu metabolisme tubuh selama bertahun-tahun yang ditandai dengan tingginya kadar gula di dalam darah karena hormon insulin yang diproduksi oleh tubuh yang meningkatkan konsentrasi gula dalam darah dan tidak dapat digunakan secara efektif untuk menjaga keseimbangan gula darah (Febrinasari, R. P., Sholikhah, T. A., Pakha, D. N., & Putra, 2020).

Diabetes melitus atau biasa diketahui oleh masyarakat dengan sebutan penyakit kencing manis termasuk penyakit tidak menular yang mempunyai ciri yaitu intensitas gula yang tinggi di dalam darah. Diabetes melitus juga termasuk ke dalam kumpulan penyakit metabolisme dengan ciri-ciri hiperglikemia, yang disebabkan karena sekresi insulin yang mengalami kelainan, insulin yang tidak optimal, maupun keduanya. Perilaku hidup masyarakat saat ini telah mengalami

banyak metamorfosis, berlaku bagi remaja maupun dewasa. Panganan siap saji dan langsung merupakan jenis pangan yang banyak disukai, tetapi jika kita mengkonsumsi pangan yang mengandung gula maka berlebih maka akan mengakibatkan penyakit, diantaranya diabetes melitus (Ulya et al., 2023). Selain itu menurut (Adillah et al., 2023) Merokok dapat memiliki efek kesehatan yang negatif, termasuk penyakit jantung, penyakit paru-paru dan kanker lainnya, diabetes, impotensi, kebutaan, penyakit mulut, dan penyakit janin. Kegawat daruratan kasus Diabetes Melitus memiliki potensi dalam menerjang para remaja karena termasuk dalam kategori yang sering mengonsumsi berbagai jenis makanan tanpa diseimbangkan dengan pola hidup dan perilaku sehat. Sebanyak 87% dari total keseluruhan menggambarkan bahwa remaja mengonsumsi fast food maupun junk food dengan frekuensi yang terbilang sering (Silalahi, 2019).

Tahun 2022, World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa diabetes melitus (DM) termasuk penyakit yang paling banyak diderita oleh orang di seluruh dunia dan berada di urutan keempat dari prioritas penelitian penyakit degeneratif di seluruh negara. WHO memperkirakan lebih dari 346 juta orang di seluruh dunia mengidap diabetes. Menurut International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2021, sebanyak 537 juta orang dewasa.1 dari 10 orang di seluruh dunia mengidap diabetes. Diabetes juga menyebabkan 6,7 juta kematian, atau satu dari setiap lima detik. China, India, Pakistan, Amerika Serikat, dan Indonesia berada di peringkat 5 besar negara dengan jumlah populasi penderita diabetes melitus tertinggi di dunia (Hartono & Ediyono, 2024).

Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh

Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus di Indonesia mengalami peningkatan dari 1,5% (2013) menjadi 2,0% (2018) berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun. Prevalensi diabetes berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur ≥ 15 tahun terjadi peningkatan dari 6,9% (2013) menjadi 8,5% (2018) (Anwar et al., 2022).

Penyakit ini digolongkan menjadi beberapa jenis, yaitu diabetes melitus tipe 1, diabetes melitus tipe 2 dan diabetes gestasional. Masing-masing jenis diabetes mempunyai penyebab yang berbeda dan ditunjukkan dengan gejala yang berbeda pula. Penyebab Diabetes Mellitus pada anak remaja yaitu pada DM tipe-1 adalah interaksi dari banyak faktor antara lain, kecenderungan genetic, faktor lingkungan, system imun, dan sel β pancreas yang perannya masing-masing terhadap proses DM tipe 1 belum di ketahui. Berbeda dengan DM tipe-1, DM tipe-2 sangat erat kaitannya dengan gaya hidup tidak sehat seperti berat badan berlebih, obesitas, kurang aktivitas fisik, hipertensi, dislidemia dan diet tidak sehat/ tidak seimbang, serta merokok (Riskawaty, 2022).

Diabetes melitus dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko kompleks. Merokok, riwayat keluarga, dan jenis kelamin memainkan peran penting dalam perkembangan penyakit ini. Remaja perempuan cenderung lebih berisiko, terutama karena pola hidup kurang aktif dan perubahan hormonal. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan asin berlebih, serta kurangnya aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan kemungkinan terjadinya diabetes. Obesitas menjadi faktor kunci yang berkontribusi pada resistensi insulin, yang merupakan mekanisme utama dalam perkembangan penyakit diabetes melitus pada anak muda. Terapi Diabetes Mellitus (DM) yang paling utama adalah makanan dengan mengatur pola makan penderita bekerjasama dengan ahli gizi untuk menentukan makanan apa yang dapat dikonsumsi. Obat-obatan

dapat diberikan apabila terapi makanan tidak berhasil. Dewasa ini masyarakat banyak lebih memilih pengobatan dengan menggunakan tanaman obat dibandingkan dengan obat-obat kimia. Salah satu penyebabnya adalah karena tanaman obat memiliki banyak keuntungan, selain mudah didapatkan, mudah ditanam, dapat diramu sendiri serta murah (Tandi et al., 2023). Penerapan gaya hidup sehat sendiri bagi masyarakat tidak dapat dilakukan hanya dengan menjaga pola makan, pola olahraga, pola pikiran dan pola hidup yang lainnya bahwasanya beberapa pemaknaan gaya hidup sehat bagi dalam masyarakat adalah menjaga pola makan dan aktivitas olahraga yang teratur. Tidak hanya itu, gaya hidup sehat dinilai sebagai hidup sehat yang berimbang dengan pikiran, fisik dan jiwa dalam tubuh (Iftah et al., 2024).

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukannya edukasi dengan metode sosialisasi secara langsung, pemberian leaflet dan edukasi tentang penyakit diabetes kepada anak muda khususnya para peserta siswa sekolah MAN 1 Bekasi di Kabupaten Bekasi. Leaflet yang dibagikan berisi informasi terkait pengenalan secara umum tentang Diabetes Melitus kemudian dilanjutkan informasi secara khusus tentang apa itu diabetes melitus, faktor diabetes melitus, gejala dan juga cara pengobatan Diabetes Melitus. Tujuan dari penyuluhan ini yaitu untuk memberikan edukasi memahami mengenai penyakit diabetes pada usia remaja kepada para siswa/i di MAN 1 Bekasi dan harapan yang didapat yaitu adanya peningkatan pengetahuan para peserta tentang itu diabetes melitus dan cara pencegahan penyakit diabetes melitus pada anak muda.

PELAKSANAAN DAN METODE

Pada kegiatan edukasi ini dilaksanakan secara langsung dengan menggunakan media *powerpoint* sebagai alat bantu dalam menyampaikan materi yang mencakup semua aspek tentang diabetes melitus pada remaja. Sasaran dari sosialisasi ini yaitu siswa/i MAN

1 Bekasi sebanyak 25 peserta didik. Sosialisasi dilaksanakan pada Rabu, 12 Juni 2024. Metode yang digunakan adalah metode *one group pre-test post-test design* yaitu penelitian yang memberikan tes awal (pre-test) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (post-test). Pada kegiatan ini diawali dengan pre-test dan diakhiri dengan post-test yang dibagikan secara langsung melalui *google form* untuk mengukur pemahaman siswa/i sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Keberhasilan ditentukan dengan membandingkan nilai pre-test dan nilai post-test. Tujuan dilakukan pre-test dan post-test untuk mengetahui apakah peserta didik sudah mengerti dan memahami mengenai materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk evaluasi kegiatan acara ini dilakukan pengukuran keberhasilan kegiatan dilakukan dengan menggunakan form posttest (setelah dilakukan penyuluhan) dan dibandingkan dengan pretest (sebelum dilakukan penyuluhan). Form post-test diisi oleh para siswa MAN 1 Bekasi untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa MAN 1 Bekasi sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi.

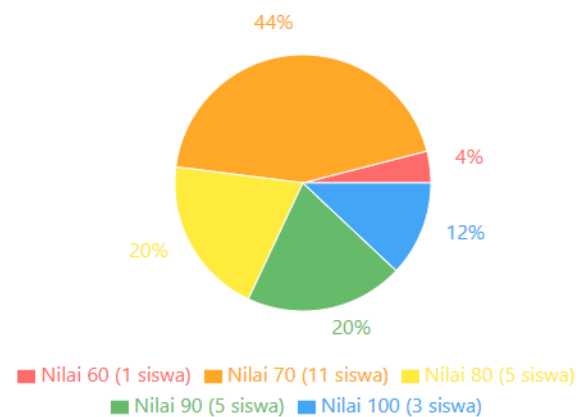
Tabel 1. Pretest (sebelum penyuluhan)

Nilai	Jumlah peserta (n)	Persentase(%)
60	1	4%
70	11	44%
80	5	20%
90	5	20%
100	3	12%
Total	25	100%

Pada Tabel 1. menunjukkan nilai dari hasil pretest yang ditanyakan kepada para siswa dari soal yang ditanyakan dengan kuesioner pada *google form* diperoleh nilai, dari 25 peserta, sebagian besar (44%) memperoleh skor 70, dengan variasi skor antara 60 hingga 100. Hanya 4% peserta yang mendapatkan skor terendah 60, sementara 20% peserta masing-masing mendapatkan skor 80

dan 90, serta 12% mencapai skor sempurna 100. Setelah mengikuti penyuluhan, dalam posttest jumlah peserta meningkat menjadi 26 orang dengan perubahan distribusi skor yang sangat berarti.

Pretest (Sebelum Penyuluhan)



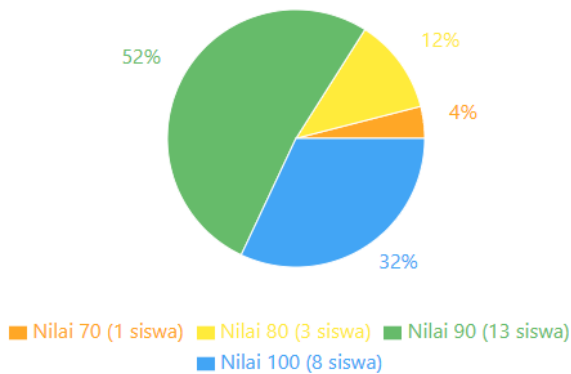
Gambar 1. Hasil Pre-test

Tabel 2. Posttest (setelah penyuluhan)

Nilai	Jumlah peserta (n)	Persentase(%)
60	0	0%
70	1	4%
80	3	12%
90	13	52%
100	8	32%
Total	25	100%

Pada Tabel 2. menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan nilai yang hasil posttest yang dilakukan responden. Pasca penyuluhan, tidak ada peserta yang mendapatkan skor 60, hanya 4% dengan skor 70, 12% dengan skor 80, mayoritas peserta (52%) mendapatkan skor 90, dan sebanyak 32% berhasil mencapai skor sempurna 100. Rata-rata skor pun mengalami peningkatan dari 79,2 pada pretest menjadi 91,2 pada posttest, yang menandakan peningkatan pengetahuan sebesar 12 poin.

Posttest (Setelah Penyuluhan)



Gambar 2. Hasil Post-test

Pembahasan

Kegiatan sosialisasi tentang "Strategi Edukasi Penyakit Diabetes Pada Anak Muda" yang dilaksanakan di MAN 1 Bekasi menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai penyakit diabetes. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada 25 peserta.



Gambar 3. Proses Penyampaian Materi

Dalam kegiatan ini menjelaskan materi terkait tentang edukasi diabetes dan mengenali faktor yang dapat terjadinya diabetes berupa pentingnya akan kesehatan, pola makan yang sehat, olahraga rutin, pola istirahat yang cukup, dan pola hidup bersih. Pada materi strategi edukasi penyakit diabetes kepada anak muda memungkinkan kita untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Adapun pola makan masyarakat zaman sekarang yang lebih mengutamakan kemudahan daripada melihat dari segi kesehatannya. Misalnya, makanan siap saji, makanan berlemak tinggi, gula dan garam. Akibatnya menjadi pemicu terjadinya kenaikan penyakit tidak menular, diantaranya yaitu diabetes melitus. Pada materi strategi edukasi penyakit diabetes kepada anak muda akan menjelaskan terkait definisi penyakit diabetes, jenis-jenis diabetes, faktor diabetes dan juga gejalanya.



Gambar 4. Pemberian laflet atau poster dan proses Pengisian Form Pre-test dan Post-test

Pada pre-test terdapat variasi perolehan nilai di kalangan peserta. Sebanyak 11 peserta (44%) memperoleh nilai 70, diikuti dengan 5 peserta (20%) memperoleh nilai 80 dan 90, serta 3 peserta (12%) mendapatkan nilai 100. Masih terdapat 1 peserta (4%) yang memperoleh nilai terendah 60, yang mengindikasikan tingkat pengetahuan awal tentang diabetes yang berbeda-beda di antara peserta. Setelah dilaksanakan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Mayoritas peserta, yaitu 13 peserta (52%), berhasil memperoleh nilai 90, dan 8 peserta (32%) mendapatkan nilai maksimal 100. Hanya 3 peserta (12%) yang mendapatkan nilai 80, dan

1 peserta (4%) memperoleh nilai 70. Hal yang paling mencatat adalah tidak ada lagi peserta yang mendapatkan nilai di bawah 70. Peningkatan rata-rata nilai dari 79,2 pada pre-test menjadi 91,2 pada post-test menunjukkan keberhasilan kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang penyakit diabetes, yang mengindikasikan efektivitas strategi edukasi yang dilakukan.

Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam menyampaikan informasi tentang diabetes kepada peserta. Materi yang disampaikan, meliputi pengertian diabetes, jenis-jenis diabetes, faktor risiko, gejala, dan pengobatannya, dapat dipahami dengan baik oleh mayoritas peserta. Keberhasilan penyuluhan ini penting mengingat meningkatnya risiko diabetes di kalangan anak muda akibat perubahan gaya hidup dan pola makan. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan peserta dapat menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah dan mengelola risiko diabetes.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini dapat dianggap berhasil dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang diabetes. Namun, untuk memastikan dampak jangka panjang, perlu dilakukan evaluasi lanjutan dan kegiatan serupa secara berkala untuk memperkuat dan memperbarui pengetahuan peserta tentang diabetes dan pentingnya gaya hidup sehat.



Gambar 5. Foto Bersama Para Peserta

PENUTUP

Simpulan

Dari data hasil penyuluhan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan siswa/siswi MAN 1 Bekasi tentang penyakit diabetes serta memberikan penjelasan bagaimana mencegah diabetes pada anak muda yang merupakan penambahan informasi. Berdasarkan hasil yang telah dilakukan dapat dilihat pada presentase hasil sebelum dilakukan penyampaian materi (pretest) nilai rata-rata yang didapat 79,2 (Cukup). Sedangkan, setelah penyampaian materi edukasi (posttest) rata-rata nilai yang didapatkan meningkat menjadi 91,2 (Sangat baik). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang dilakukan dalam upaya meningkatkan pengetahuan siswa/siswi MAN 1 Bekasi dapat diterima dengan baik dan secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini dianggap berhasil dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang diabetes, dengan peningkatan signifikan berdasarkan hasil evaluasi kegiatan.

Saran

Untuk pengabdian selanjutnya disarankan agar memperluas jangkauan peserta agar seluruh siswa di MAN 1 Bekasi dapat memperoleh edukasi serupa, misalnya dengan mengadakan sesi lanjutan atau pelatihan bagi peer educator dari kalangan siswa. Kegiatan edukasi sebaiknya dilengkapi dengan praktik langsung, seperti simulasi memilih makanan sehat atau aktivitas fisik, agar siswa tidak hanya memahami secara teori tetapi juga mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kepala Sekolah MAN I Bekasi bapak Drs. H. Amal Basyari, M.Pd.I, bapak guru yang mewakili yaitu bapak Achmad Yan Muharis, M.Pd yang telah memberikan izin untuk kegiatan ini dilaksanakan di MAN 1 Bekasi dan kepada ketua osis dan seluruh murid MAN 1 Bekasi terutama pada anggota ekstrakurikuler PMR

yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adillah, A., Dewi, M. S., Fauziah, D. R., Gyanata, N., Nurpadilah, N., Agustin, S., Fajar, W., Studi, P., Farmasi, S., Kesehatan, F. I., Suherman, U. M., & Barat, J. (2023). Sosialisasi Bahaya Rokok Dikalangan Remaja Dengan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sundaram*, 1(1), 47–52.
- Anwar, Y., Dimas An-Naf, M., Putri Lathiiifah, M., Tiana, L., Hardianti, R., Puspitasari, D., Dewi Maharani, E., Khorotun Fadillah, N., Tibbiya, F., Najmah, L., Kartika, K., Apriadi, J., Astuti, S., Alicia, A., Mahmudah, N., & Mareta Dwi Editia, I. (2022). Penyuluhan Penyakit Diabetes Mellitus kepada Remaja Sekolah Menengah Atas di Jakarta Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*, 1(2), 43–53.
- Febrinasari, R. P., Sholikah, T. A., Pakha, D. N., & Putra, S. (2020). *Buku Saku Diabetes Mellitus Untuk Awam (Edisi 1. Issue November)*.
- Hartono, H., & Ediyono, S. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan, Lama Menderita Sakit Dengan Tingkat Pengetahuan 5 Pilar Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kbu Raya Kalimantan Barat. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(01), 49–58.
- Iftah, M., Dewi, M. S., Putri, A. A., Dwiyantil, E., Alaidarahman, N., Maharani, N., Adiwisastra, N. G., & Hashim1, S. H. R. (2024). Upaya Peningkatan Kesadaran Akan Kesehatan Pada Generasi Z Untuk Aktif Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sundaram*, 2(1), 56–61.
- Riskawaty, H. M. (2022). Penyuluhan Kesehatan: Identifikasi Resiko Diabetes Melitus Pada Remaja Di Sma 8 Kota Mataram Nusa Tenggara Barat Tahun 2022. *Jurnal Lentera*, 2(1), 185–192.
- Silalahi, L. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Promkes*, 7(2), 223.
- Tandi, J., Toding, F. A., Riani, N. P. I., & Dewi, A. (2023). *Pemanfaatan Tumbuhan Sebagai Obat Diabetes*. 02(01), 1–6.
- Tandra, H. (2020). *Dari Diabetes Menuju Kaki*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama Kompas Gramedia Building Blok I, Lantai 5 Ji. Palmerah Barat.
- Ulya, N., Zanetha, A., Sibuea, E., Purba, S. S., Ikka, A., & Herbawani, C. K. (2023). Analisis faktor risiko diabetes pada remaja di indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 2332–2341.

PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 CIKARANG UTARA KABUPATEN BEKASI

Cicilia Nony A. Bratajaya¹, Aprilina Sartika², Previarsi Rahayu³

¹⁻³Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Medika Suherman

Email: cicilia@medikasuherman.ac.id

Received: 9 July 2025; Revised: 16 July 2025; Accepted: 25 July 2025

Abstract

Mental disorders that often occur in adolescents are depression, anxiety, irritability, or frustration. Behavioral disorders such as ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) such as difficulty paying attention to directions, often being distracted, interrupting conversations, talking too much, often losing things, and being easily offended. Junior high school students in Bekasi Regency facing the rapid flow of information through social media. Information filtering often makes teenagers confused about determining what is good and what is bad for their mental health. The purpose of Community Outreach Program mental health management for adolescents was to increase adolescent knowledge and skills in dealing with mental health problems and psychological threats. The methods was carried out through lectures, discussions, demonstrations and simulations of the butterfly hug method carried out by implementers to junior high school students. The results of this activity succeeded in providing a positive emotional response to students who experience mental health problems due to fighting with friends, feeling anxious, having family problems due to parental divorce, being hit by parents, being scolded with harsh words, lack of self-confidence and tending to withdraw. To conclude, it is important to collaborate with the Public Health Center due to monitoring the mental health of students.

Keywords: *adolescents; mental health; social media; butterfly hug*

Abstrak

Gangguan mental yang sering terjadi pada remaja adalah gangguan emosi seperti depresi, cemas, mudah marah, atau frustrasi. *present tense*. Selain itu gangguan makan seperti anoreksia nervosa juga dapat terjadi. Gangguan perilaku seperti ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) seperti sulit memperhatikan arahan, sering teralihkan, menyela pembicaraan, berbicara terlalu banyak, sering kehilangan barang, dan mudah tersinggung. Siswa SMP Kabupaten Bekasi menghadapi kondisi terpaan arus informasi yang cepat melalui media sosial. Penyaringan informasi kerap membuat remaja bingung menentukan hal yang baik dan hal yang buruk bagi kesehatan mental mereka. Tujuan PKM manajemen kesehatan mental pada remaja dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menghadapi masalah kesehatan mental dan ancaman psikologis. Metode PKM dilakukan dengan ceramah, diskusi, demonstrasi dan simulasi metode pelukan kupu-kupu yang dilakukan oleh pelaksana PKM kepada siswa SMP. Hasil dari kegiatan ini berhasil memberikan respon emosi yang positif kepada siswa yang mengalami masalah kesehatan mental akibat berkelahi dengan

teman, merasa cemas, memiliki masalah keluarga karena perceraian orang tua, dipukul oleh orang tua, dimarahi dengan kata kasar, tidak percaya diri dan cenderung menarik diri. Sebagai rekomendasi rencana tindak lanjut pentingnya bekerja sama dengan Puskesmas Pembina agar Kesehatan mental siswa sekolah dapat termonitor.

Kata kunci: remaja; kesehatan mental; media sosial; pelukan kupu-kupu

PENDAHULUAN

Masa remaja awal ditandai dengan masa pembelajaran dan pesatnya perkembangan otak. Remaja secara intens melakukan pencarian sensasi, motivasi dalam hubungan sosial, dan peka akan evaluasi atau komentar sosial. Hal ini ditegaskan UNICEF bahwa pada masa remaja adalah masa perkembangan otak menuju perubahan struktur dan konfigurasi ulan saraf otak (UNICEF, 2021). Jika pada usia balita disebut periode emas pertumbuhan kecerdasan otak anak. Maka, masa remaja adalah sebuah peluang kesempatan untuk membentuk perkembangan remaja sebagai panutan termasuk role model kesehatan (Bratajaya, 2023b).

Namun, jika peluang ini tidak dimanfaatkan dengan baik atau kita tidak menyadari investasi remaja sebagai penerus bangsa. Kita akan mengalami kondisi yang berkebalikan. Dimana secara fisik kita melihat masa remaja adalah merupakan kondisi paling sehat sepanjang daur kehidupan manusia. Kekuatan, kecepatan, dan kemampuan penalaran berfungsi optimal. Namun kesehatan mental remaja tidak diperhatikan.

Gangguan kesehatan mental berupa depresi adalah masalah kesehatan mental yang kerap terjadi pada remaja. Menurut Kemenkes RI (2023) menunjukkan bahwa data di Indonesia menunjukkan sebanyak 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Remaja sulit mengendalikan perilaku dan mengendalikan emosi hal ini yang menyebabkan peningkatan angka kesakitan. Remaja cenderung melakukan perilaku berisiko dan impulsif sehingga kurang memperhatikan konsekuensi yang akan terjadi dibanding orang dewasa.

Remaja memerlukan dukungan dalam menjaga kesehatannya. Tidak hanya kesehatan fisik melainkan juga kesehatan mental (Aryantiningsih, et. al., 2023). Seringkali, remaja bersikap apatis terhadap situasi sekitar. Kepekaan terhadap lingkungan sosial rendah dikarenakan kurangnya motivasi dalam menggali hubungan sosial.

Menurut WHO gangguan mental yang sering terjadi pada remaja adalah gangguan emosi seperti depresi, cemas, mudah marah, atau frustrasi. Selain itu gangguan makan seperti anoreksia nervosa juga dapat terjadi. Gangguan perilaku seperti ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) seperti sulit memperhatikan arahan, sering teralihkan, menyela pembicaraan, berbicara terlalu banyak, sering kehilangan barang, dan mudah tersinggung. Komplikasi berat yang tidak diharapkan adalah psikosis yaitu kondisi dimana remaja tidak dapat membedakan kenyataan dengan khayalan atau imajinasinya. Bahkan hal-hal terkait perilaku kekerasan melakukan hal berbahaya pada orang lain maupun diri sendiri atau bunuh diri.

Siswa SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi menghadapi kondisi terpaan arus informasi yang cepat melalui media sosial yang dengan mudah dalam genggaman mereka dapatkan. Pengetahuan penyaringan informasi dan pengurangan ketidakpastian sebuah informasi kerap membuat remaja bingung menentukan hal yang baik dan hal yang buruk bagi kesehatan mental mereka. Program dari sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa SMP Negeri 3 Cikarang Utara telah difasilitasi oleh pihak sekolah. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal dalam hal bakat, minat dan kreatifitas. Diharapkan melalui

kegiatan ini dapat memantapkan kepribadian siswa. Namun, hal ini perlu diperkuat dengan pemberian pengetahuan mengenai upaya pencegahan masalah kesehatan mental bagi remaja. Agar, remaja sebagai penerus bangsa memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan (Bratajaya, 2023a). Termasuk kesehatan mental selain memahami bahwa penyakit kesehatan mental bukan hal yang tabu untuk dibahas. Pelatihan kesehatan mental pada remaja dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menghadapi masalah kesehatan mental dan ancaman psikologis.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diselenggarakan pada 16 Januari 2025 di SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi melibatkan 77 siswa Sekolah Menengah Pertama dari kelas 7. Satu angkatan kelas 7 memiliki 11 kelas dengan rata-rata jumlah siswa pada setiap kelas ada 30 orang siswa. Masing-masing siswa dibimbing oleh 1 wali kelas.

Kegiatan ini bekerjasama dengan Puskesmas Cikarang dan guru Bimbingan Konseling di Sekolah tersebut. Pada kegiatan ini, seorang perawat Puskesmas Cikarang yang bertugas di Poli Kesehatan Mental Remaja turut serta mendampingi selama kegiatan. Selain itu guru bimbingan konseling telah memilih 77 dari 350 siswa kelas 7, pemilihan ini berdasarkan catatan pendampingan siswa kelas 7 yang teridentifikasi mengalami masalah akademik karena sering tidak masuk sekolah, berkelahi dengan teman, merasa cemas, memiliki masalah keluarga karena perceraian orang tua.

Bentuk pendampingan Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental pada Remaja adalah: (1) Identifikasi respon emosi siswa. Pada sesi ini dilakukan oleh pelaksana PkM bersama guru yang telah memberikan arahan. Sebelumnya pelaksana PkM telah mengetahui latar belakang siswa yang ikut dalam kegiatan ini yaitu berdasarkan data catatan pendampingan guru Bimbingan Konseling.

Setelah dilakukan wawancara 12 siswa menyatakan pernah dipukul oleh orang tua dan dimarahi dengan kata kasar dan terkait dengan respon emosi 20 siswa menyatakan tidak percaya diri dan cenderung menarik diri. (2) Pemberian edukasi memahami perilaku dan respon emosi. Edukasi respon emosi diberikan setelah sebelumnya dilakukan survey sebelum pemberian materi (3) Pendampingan cara mengatasi respon emosi dengan metode butterfly hug. Salah satu cara untuk mengatasi respon emosi adalah dengan metode butterfly hug. Metode "Butterfly Hug" atau "Pelukan Kupu-kupu" adalah teknik relaksasi dan stimulasi bilateral yang melibatkan menyilangkan tangan di depan dada dan menepuk-nepuk bahu secara bergantian, membantu meredakan kecemasan dan menenangkan emosi. Lima gerakan metode Butterfly Hug yaitu: Gerakan 1: Menyilangkan kedua tangan didepan dada dengan kedua telapak tangan dibahu; Gerakan 2: Memejamkan mata dan memfokuskan pikiran. Gerakan 3: Menepuk bahu selama 30 detik dan dilakukan bergantian pada kedua sisi. Gerakan 4: Menarik napas dalam dan menghembuskan napas. Gerakan 5: Mengakhiri dengan menurunkan tangan ke paha secara perlahan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan edukasi dilakukan pre dan post test kepada 77 siswa. Hasilnya adalah sebanyak 67 siswa memiliki pengetahuan kurang mengenai respon emosi dan 10 siswa memiliki pengetahuan baik mengenai respon emosi. Setelah pemberian edukasi dilakukan survey sebagai evaluasi atas materi yang diberikan maka diketahui 10 siswa memiliki pengetahuan kurang dan 57 siswa memiliki pengetahuan baik mengenai respon emosi.

Adapun sebelum dan sesudah edukasi siswa dilakukan identifikasi dan evaluasi melalui pre dan post test. Sehingga hasil dari kegiatan pendidikan kesehatan dapat dianalisa melalui tabel hasil edukasi kesehatan mental dibawah ini.

Tabel 1. Hasil Edukasi Kesehatan Mental pada siswa SMP (N=77)

Uji Pre & Post	Peningkatan Pengetahuan	
	Pengetahuan Kurang	Pengetahuan Baik
Pre	67 (87%)	10 (13%)
Post	7 (9%)	70 (91%)

Pada kegiatan pendampingan butterfly hug, terdapat 5 siswa (2 perempuan dan 3 laki-laki) bersedia menjadi contoh teman-temannya. 5 orang pendamping masing-masing mendampingi 14-15 siswa dengan duduk ditengah-tengah mereka. 5 orang pendamping terdiri atas dosen pelaksana kegiatan PkM, perawat puskesmas, guru, dan mahasiswa keperawatan.

Hasil evaluasi tiap gerakan adalah sebagai berikut:

1. Gerakan 1: Sebanyak 77 siswa mampu melakukan gerakan menyilangkan kedua tangan didepan dada dengan kedua telapak tangan dibahu.
2. Gerakan 2: Sebanyak 77 siswa mampu memejamkan mata, namun membutuhkan waktu 5 menit untuk meredakan siswa supaya dapat konsentrasi dan tenang agar dapat memfokuskan pikiran.
3. Gerakan 3: Sebanyak 77 siswa mampu menepuk bahu selama 30 detik dan dilakukan bergantian pada kedua sisi. Para siswa menyuarakan afirmasi positif seperti yang diaba-abakan oleh pelaksana PkM bahwa “saya berharga”, “saya hebat”, “saya kuat”
4. Gerakan 4: Sebanayk 77 siswa dapat melakukan tarik napas dalam dan menghembuskan napas dengan tenang tanpa kegaduhan. Pikiran mereka fokus dan mendalam, sehingga didapati beberapa siswa meneteskan air mata.
5. Gerakan 5: Setelah dilakukan secara berulang-lang sampai dengan 15 menit keheningan terjadi, kemudian gerakan diakhiri dengan menurunkan tangan ke paha secara perlahan dan kembali membuka mata.



Gambar 1. Pemberian Materi Memahami Perilaku dan Respon Emosi



Gambar 2. Mengatasi Rasa Cemas dengan Butterfly Hug



Gambar 3. Pendampingan Butterfly Hug

Kegiatan ini berhasil memberikan respon emosi yang positif kepada siswa yang mengalami masalah kesehatan mental akibat berkelahi dengan teman, merasa cemas, memiliki masalah keluarga karena perceraian orang tua, dipukul oleh orang tua, dimarahi dengan kata kasar, tidak percaya diri dan cenderung menarik diri.

Para siswa semakin menyadari bahwa ada cara yang dapat dilakukan oleh dirinya sendiri (Aryantiningsih, et.al., 2023). Bahwa mereka dapat mengatasi perasaan emosi negatif secara mandiri, bila harus mendapatkan pertolongan mereka dapat mengetahui kepada siapa dan dimana mereka mendapat pertolongan, yaitu selain dengan orang terdekat atau kerabat yang memperhatikan mereka maka sekolah mejadi tempat yang ramah remaja dengan bimbingan konseling serta pembinaan dari Puskesmas setempat.

Masa remaja merupakan kesempatan kedua untuk berinvestasi pada perkembangan otak remaja Namun, jika peluang ini tidak dimanfaatkan dengan baik atau kita tidak menyadari investasi remaja sebagai penerus bangsa, maka akan mengalami kondisi yang berkebalikan (Indaria, et.al., 2023).

Pemerintah telah menyadari betapa pentingnya pendampingan pada masa ini, maka di Puskesmas Cikarang telah memiliki poli khusus remaja dimana tidak hanya mengatasi kesehatan fisik melainkan juga kesehatan mental.

PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pendampingan peningkatan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi telah mampu meningkatkan pengetahuan mengenai masalah kesehatan mental pada remaja dan mampu meningkatkan keterampilan menjaga kesehatan mental pada remaja.

Saran

Hal positif ini perlu didukung oleh sekolah sebagai sebuah lingkungan harus memiliki ekosistem belajar yang nyaman dan aman untuk remaja

Kerjasama sekolah, puskesmas, dan perguruan tinggi menjadi contoh nyata bahwa permasalahan kesehatan remaja tidak bisa dipandang dalam satu sisi saja melainkan kolaborasi antar institusi

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kepada peran serta guru dari SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi dan Puskesmas Cikarang yang telah bersama-sama mendukung keterlaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bratajaya, C. N. A. (2023a). Pemberdayaan Remaja Srikandi (Masyarakat Peduli Untuk Lawan Diabetes Mellitus) Dengan Kampanye Kesehatan Berbasis Web Srikandi (the Caring Society To Against Diabetes Mellitus) Youth Empowerment With Web Based Health Campaign. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang*, IX(2), 153–157. <https://doi.org/10.33023/jpm.v9i2.1372>
- Bratajaya, C. N. A. (2023b). Peran Calon Tenaga Kesehatan sebagai Kader Kesehatan Remaja Srikandi (Masyarakat Peduli Akan Diabetes Melitus). *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 177–181. <https://doi.org/10.59431/ajad.v3i3.198>
- Dwi Sapta Aryantiningsih, Alfi Hamduna, Nova Oktavia, Tengku Nova Ilsya, Aie Desthia Viola, W. P. (2023). Edukasi Kesehatan Melalui Pelatihan Perawatan Mental Sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Peduli Masyarakat*. 5, 387–394. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/1783>
- Indaria, Yuni Asri, Tien Amina, A. F. R. (2023). Peer education : Kesehatan Mental Remaja Untuk Pencegahan Gangguan Mental Remaja di Desa Ngadas. 2(2), 64–69. <https://doi.org/10.54832/jhics.v2i2.155>
- UNICEF. (2021). *Panduan Penyusunan Program Pengasuhan Remaja*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/media/11091/file/Panduan%20Penyusunan%20Program%20Pengasuhan%20Remaja.pdf>