

## Peran Edukasi Gizi Dalam Menurunkan Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Karyawan Balai Pelatihan Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur

Yenny Atting<sup>1</sup>, Iriyani K.<sup>2</sup>, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Indonesia

\*Corresponding Author e-mail: iriyani@fkm.unmul.ac.id

**Abstract:** *Hypertension and Diabetes Mellitus (DM) are non-communicable diseases (NCDs) with a high prevalence in Indonesia, one of the prevention efforts is through the NCD institution/workplace Posbindu which aims to detect early NCD risk factors. Nutrition education plays an important role in the management and prevention of complications from both diseases. The purpose of this community service is to increase the knowledge of employees of the East Kalimantan Provincial Health Education and Training Center about healthy eating through counseling. The activity, which was attended by 38 employees, management staff, cleaning services and security guards, showed positive results, where the level of understanding of participants regarding the diet for non-communicable diseases increased by 26%. In conclusion, this nutrition education program is effective and implemented continuously with various methods and media that are more varied as part of promotive and preventive efforts.*

**Key Words:** *Posbindu, Non-Communicable Diseases, Nutrition Education,*

**Abstrak:** Hipertensi dan Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia, salah satu upaya pencegahannya melalui Posbindu lembaga/tempat kerja PTM yang bertujuan untuk mendeteksi secara dini faktor risiko PTM. Pendidikan gizi berperan penting dalam pengelolaan dan pencegahan komplikasi dari kedua penyakit tersebut. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pegawai Balai Diklat Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur tentang pola makan sehat melalui penyuluhan. Kegiatan yang diikuti oleh 38 orang pegawai, jajaran manajemen, petugas kebersihan dan satpam ini menunjukkan hasil yang positif, dimana tingkat pemahaman peserta mengenai pola makan untuk penyakit tidak menular meningkat sebesar 26%. Kesimpulannya, program pendidikan gizi ini efektif dan dilaksanakan secara berkesinambungan dengan berbagai metode dan media yang lebih bervariasi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif.

**Kata Kunci :** Posbindu, Penyakit Tidak Menular, Pendidikan Gizi,

### Pendahuluan

Penyakit tidak menular disebabkan oleh gabungan berbagai faktor, meliputi faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan perilaku (Hamzah et al., 2021). Pada tahun 2016, Penyakit tidak menular bertanggung jawab atas 72% kematian global atau hampir 4 kali lipat lebih banyak daripada kematian akibat penyakit infeksi, masalah maternal, perinatal, dan gizi (UGM, 2016). Hipertensi dan diabetes menjadi perhatian khusus karena prevalensinya yang tinggi dan berperan sebagai faktor risiko utama penyakit jantung dan pembuluh darah (Ramadhanti et al., 2024). Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi masih tinggi (30,8%) berdasarkan pengukuran tekanan darah, meskipun menunjukkan penurunan dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 yang sebesar 34,1%. Di sisi lain, prevalensi Diabetes Melitus pada penduduk  $\geq 15$  tahun berdasarkan hasil pemeriksaan kadar gula darah meningkat menjadi 11,7% dibandingkan tahun 2018 (10,9%). Berdasarkan adanya faktor risiko, proporsi penderita hipertensi dan diabetes lebih tinggi pada kelompok dengan aktivitas fisik kurang. Proporsi penderita hipertensi dan diabetes usia 18-59 tahun yang melakukan aktivitas fisik kurang 1,3-1,9 kali lebih tinggi dibandingkan penderita yang melakukan aktivitas fisik cukup (Platini & Pebrianti, 2021).

Sementara itu di Provinsi Kalimantan Timur tercatat prevalensi hipertensi sebesar 30,9% dan diabetes sebesar 3,1% berdasarkan diagnosis dokter merupakan angka yang



signifikan dan berdampak pada penyebab penyakit tidak menular tertinggi pada usia  $\geq 15$  tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa prevalensi penyakit tidak menular (PTM) banyak terjadi pada rentang usia produktif antara 15 tahun sampai dengan 64 tahun, dimana pada rentang usia tersebut individu dianggap mampu memberikan kontribusi secara ekonomi dan sosial. Tingginya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) pada pekerja kantoran dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang cepat, ditandai dengan pola makan yang tidak sehat dengan seringnya mengonsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan stres yang berkepanjangan. Hipertensi dan diabetes melitus memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan individu, produktivitas kerja, dan kualitas hidup (Maâ & Palupi, 2021). Karena tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga berdampak luas terhadap produktivitas kerja dan kesejahteraan psikososial.

Pendidikan gizi berperan penting dalam pencegahan penyakit tidak menular dengan meningkatkan pengetahuan pekerja tentang pola makan sehat, mendorong perubahan perilaku makan, dan meningkatkan kesadaran akan risiko kesehatan (Donal Nababan et al., 2023; Fahrezi et al., 2024). Salah satu caranya adalah dengan menerapkan pola makan rendah gula dan garam serta tinggi serat, sehingga karyawan dapat mengelola risiko hipertensi dan diabetes dengan lebih baik (Sinaga et al., 2024; Siswati et al., 2021). Program pendidikan yang efektif dapat membantu karyawan usia produktif menerapkan gaya hidup sehat dan mengurangi risiko penyakit tidak menular (Salawangi & Aslam, 2020).

Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Provinsi Kalimantan Timur sebagai lembaga pendidikan dan pelatihan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kompetensi sumber daya manusia kesehatan melalui pelatihan dan pengembangan kompetensi yang terakreditasi. Pada tahun 2023, Bapelkes Provinsi Kalimantan Timur telah menyelenggarakan pelatihan sebanyak 161 kali dengan jumlah peserta 4190 orang, dengan jumlah pelatihan yang demikian besar, dibutuhkan pegawai yang sehat dan produktif sehingga dapat melaksanakan tugasnya dengan baik meliputi pegawai, tenaga honorer yaitu tenaga pengelola asrama, kelas, ruang makan dan petugas cleaning service. Salah satu upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan pegawai adalah dengan menyelenggarakan Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) yang dilaksanakan minimal 2 bulan sekali. Mengingat padatnya jadwal pelatihan dan kesibukan petugas maka pelaksanaan Posbindu pada bulan Oktober 2024 yang sebelumnya dilaksanakan pada bulan Juni dan April 2024.

Hasil pemeriksaan penyakit tidak menular sebelumnya pada tanggal 22 April 2024 yang dilakukan terhadap 41 orang menunjukkan bahwa 15% terdeteksi hipertensi (tekanan darah 140 mmHg/90 mmHg), 5% memiliki kadar gula darah di atas 200 mg/dL, 37% memiliki kadar asam urat di atas nilai normal dan 20% memiliki kadar kolesterol di atas normal serta 22% mengalami obesitas (IMT>27). Pada tanggal 24 Juni 2024 telah dilakukan Posbindu terhadap 40 orang dan terdeteksi adanya peningkatan pada pemeriksaan penyakit tidak menular yaitu hipertensi 24%, gula darah 7%, asam urat 56% dan kolesterol 25% sedangkan untuk obesitas nilainya tetap sama yaitu 22%. Dengan melihat hasil pelaksanaan Posbindu selama 2 kali dan hampir semua pemeriksaan mengalami peningkatan maka diperlukan upaya preventif berupa penyuluhan gizi mengenai pola makan bagi pegawai yang memiliki kadar gula darah, asam urat dan kolesterol tinggi melebihi nilai normal yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah dan juga untuk meningkatkan pemahaman pola makan sehat dalam mencegah penyakit tidak menular.

## Metode Penelitian

Tempat dan Waktu. Kegiatan layanan penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin, 28 Oktober 2024 pukul 09.30 – 11.30 WITA di ruang kelas Melati 4 kantor Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Provinsi Kalimantan Timur. Sasaran Peserta. Sasaran kegiatan ini adalah pegawai ASN, staf manajemen, dan petugas kebersihan usia produktif. Kegiatan ini diikuti oleh 31 pegawai usia produktif (20 – 50 tahun).

Metode Pengabdian Masyarakat. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: 1) Peserta melakukan absensi dan memberikan angket yang telah disesuaikan dengan materi penyuluhan. Sebelum penyuluhan diberikan angket pre-test untuk mengetahui pengetahuan terkait materi yang disampaikan oleh pemateri. 2) Peserta melaksanakan Posbindu Penyakit Tidak Menular dengan cara menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, mengukur tekanan darah dan memeriksa gula darah, asam urat dan kolesterol. 3) Penyuluhan edukasi gizi yaitu penyampaian materi melalui ceramah dan tanya jawab dengan alat bantu atau media berupa power point yang berisi informasi. Materi yang disampaikan adalah tentang penyakit tidak menular dan gizi seimbang bagi pekerja. Secara rinci materinya adalah tentang pencegahan penyakit tidak menular dengan CERDIK, pola makan dan diet hipertensi serta diabetes melitus. Setelah pemaparan materi kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. 4) Peserta mengisi post-test yang terdiri dari 10 soal, bertujuan untuk menilai tingkat keberhasilan penyampaian informasi.

Metode Evaluasi. Metode evaluasi layanan ini dilihat dari hasil analisis data dari nilai pre-test dan post-test yang bertujuan untuk mengevaluasi tingkat keberhasilan penyampaian informasi.

## Hasil dan Pembahasan

Dari hasil kegiatan Posbindu Penyakit Tidak Menular terhadap 38 orang pegawai yang bekerja di Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Provinsi Kalimantan Timur pada tanggal 28 Oktober 2024. Adapun karakteristiknya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik

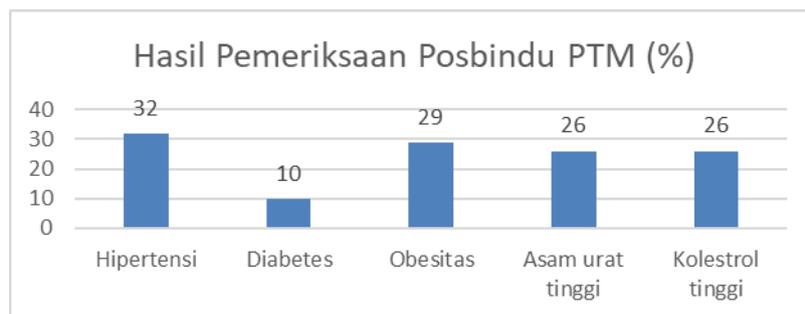
Karateristik	Frekuensi (n=38)	Presentase (%)
Umur (Tahun)		
20 – 30	13	34%
31 – 40	17	45%
41 – 50	8	21%
Tingkat Pendidikan		
SD	1	2%
SMP	1	2%
SMA	28	73%
S1	9	23%
Pekerjaan		
Pegawai / PNS	7	18%
Tenaga Honor	18	47%
Cleaning Service & Satpam	13	34%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 31-40 tahun kemudian rentang usia 20-30 tahun, pada usia tersebut menunjukkan bahwa

pegawai termasuk dalam usia produktif. Pada usia tersebut individu biasanya memiliki kemampuan fisik yang baik dan keterampilan yang cukup matang, sehingga dapat berkontribusi maksimal dalam dunia kerja. Untuk tingkat pendidikan diketahui bahwa pegawai memiliki pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK) sebanyak 73% dengan tingkat pendidikan tersebut maka pegawai akan mampu menerima ilmu yang akan disampaikan terutama bagi pegawai yang memiliki risiko penyakit tidak menular. Pada Tabel 1 juga terlihat bahwa mayoritas pekerjaan adalah tenaga honorer (47%) dan Cleaning Service & Security (34%) yang lebih mampu meluangkan waktu yang cukup untuk mengikuti kegiatan Posbindu Penyakit Tidak Menular.



Gambar 1. Pelaksanaan Pre test dan Posbindu PTM Pelaksanaan Posbindu PTM



Gambar 2. Hasil Pemeriksaan Posbindu PTM pada karyawan Bapelkes Prov. Kaltim

Tabel di atas menunjukkan bahwa karyawan terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi (Hipertensi) sebanyak 32%, kadar gula darah di atas 200 mg/dl (Diabetes) sebanyak 10%; Obesitas sebanyak 29%; kadar asam urat tinggi sebanyak 26% dan kadar kolesterol di atas normal sebanyak 26%. Hasil wawancara dengan karyawan menyatakan bahwa mereka tidak merasakan tanda dan gejala tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi, bahkan cenderung mengabaikan ketidaknyamanan fisik karena target pekerjaan yang harus dicapai. Selain itu, pola makan tidak teratur, sering mengonsumsi makanan cepat saji, makanan ringan yang lebih banyak digoreng (gorengan) hal ini dikarenakan kesibukan dan keterbatasan dalam makanan bergizi.

Hasil kegiatan penyuluhan atau edukasi gizi mengenai penyakit tidak menular bagi pegawai Bapelkes setelah pemeriksaan Posbindu. Namun, sebelum peserta menjalani pemeriksaan, terlebih dahulu harus mengisi kuesioner (pre-test) dan juga setelah penyuluhan, kuesioner dibagikan kembali (post-test). Distribusi pengetahuan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Nilai Tes Sebelum dan Sesudah

No	Uraian	Min	Max	Rata-rata	Peningkatan (%)
1	Pre test	40	80	63	26%
2	Post test	80	100	89	

Dari Tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa skor rata-rata pengetahuan pegawai Bapelkes tentang gizi dalam pencegahan penyakit tidak menular sebelum penyuluhan adalah 63, angka ini menunjukkan bahwa pengetahuan pegawai masih kurang (<70). Kurangnya pengetahuan dapat menjadi faktor yang meningkatkan risiko berbagai penyakit salah satunya adalah Hipertensi dan Diabetes Melitus pada pegawai. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan individu adalah dengan memberikan edukasi atau penyuluhan untuk menyampaikan informasi dan menambah pengetahuan dengan menggunakan berbagai media baik cetak maupun elektronik seperti PowerPoint.

Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan karyawan sebesar 26%, terlihat dari peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 63 pada pre-test menjadi 89 pada post-test. Skor pre-test terendah adalah 40 dan tertinggi 80, sedangkan skor post-test terendah adalah 80 dan tertinggi 100. Jumlah pertanyaan dalam kuesioner sebanyak 10 pertanyaan, dan setiap pertanyaan mengalami peningkatan frekuensi jawaban benar.

Peningkatan pengetahuan tersebut dapat dikarenakan penyampaian materi tentang pola makan untuk penyakit tidak menular khususnya hipertensi dan diabetes melitus kepada karyawan cukup jelas, menggunakan metode ceramah dan tanya jawab yang dapat meningkatkan pemahaman karyawan tentang pola makan untuk penyakit tidak menular khususnya bagi karyawan yang terdeteksi memiliki penyakit hipertensi dan diabetes melitus serta obesitas, juga bagi karyawan yang hasil pemeriksaan kolesterol, asam urat, gula darah dan tekanan darahnya di atas nilai normal dan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang pola makan untuk penyakit tidak menular.



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan Gizi terkait penyakit tidak menular

Penyuluhan gizi tentang diet penyakit tidak menular berjalan dengan lancar, dimana peserta mengikuti dengan serius, penuh perhatian dan aktif bertanya, selain itu peserta juga menceritakan pengalamannya terkait pola makan dan makanan yang sering dikonsumsi sehingga memiliki hasil pemeriksaan Posbindu yang tidak normal. Melalui kegiatan ini tidak hanya menambah pengetahuan dan pemahaman pegawai tetapi juga memberikan motivasi kepada pegawai untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, serta dapat menurunkan prevalensi penderita hipertensi dan diabetes melitus di Balai Diklat Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur.

## Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan Posbindu PTM dan edukasi berupa penyuluhan pola makan terkait penyakit tidak menular kepada pegawai Balai Pelatihan Kesehatan (Bapelkes) Provinsi Kalimantan Timur berjalan dengan lancar dan baik sesuai dengan rencana yang telah disusun. Peserta yang hadir sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang pola makan terkait penyakit tidak menular sebesar 26% berdasarkan hasil nilai pre test dan post test. Diharapkan pelaksanaan Posbindu dan edukasi ini dapat terus berlanjut secara berkelanjutan dengan berbagai metode dan media yang lebih variatif.

## Referensi

- Donal Nababan, S. K. M., Saragih, V. C. D., Yuniarti, T., KM, S., Yuniarti, E., Andriyani, A., Ardiani Sulistiani, S. S. T., Keb, M., Isnani Nurhayati, S. K. M., & Wahyuningsih, A. (2023). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Fahrezi, R., Siregar, M. H., & Adriyati, N. (2024). Edukasi tentang Gizi Seimbang Kepada Karyawan PT. Mandiri Utama Finance. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 33–38.
- Hamzah, B. d, Akbar, H., Rafsanjani, T. M., Sinaga, A. H., Hidayani, W. R., Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Maâ, M. A., & Palupi, D. L. M. (2021). *Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas hidup penderita diabetes melitus di wilayah kerja rumah sakit umum surakarta*.
- Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). AKTIVITAS FISIK PASIEN HIPERTENSI: Indonesia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 25–38.
- Ramadhanti, I., Izzati, M. N., & Nurcandra, F. (2024). STUDI KUALITATIF: PROGRAM PENANGGULANGAN PENYAKIT JANTUNG DAN PEMBULUH DARAH DI KEMENTERIAN KESEHATAN RI. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Salawangi, A. S. E., & Aslam, M. (2020). Status Gizi, Asupan Energi dan Produktivitas Kerja pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *Jurnal Nutrisia*, 22(2), 86–93.
- Sinaga, J., Tanjung, R., & Nolia, H. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pembuatan Ovitrap/Trapping Dari Sampah Anorganik Untuk Menurunkan Angka Kejadian Demam Berdarah Dengue (DBD). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika (Abdimandalika) e-ISSN 2722-824X*, 5(1), 1–11.
- Siswati, T., Kasdjono, H. S., & Olfah, Y. (2021). Pengembangan Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) Institusi sebagai Upaya untuk Mewujudkan Usia Produktif yang Sehat di Yogyakarta. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 80–88.
- UGM. (2016). *Penyakit Tidak Menular Terus Meningkat*.