

Upaya Peningkatan Pengetahuan Terkait Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Status Kesehatan Pada Peserta Prolanis PRO-KITA

Ester Candrawati Musa^{1*}, Adisti A Rumayar¹, Jane M F Tahulending¹

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Jl. Kampus, Kel. Bahu, Kec. Malalayang, Kota Manado
Email : estercandrawati@gmail.com

ABSTRACT

Non-Communicable Diseases (NCDs) are significant global health problems, accounting for 71% of deaths worldwide. In North Sulawesi, the prevalence of NCDs such as cancer, diabetes, and hypertension has increased. One strategy in managing NCDs is the Chronic Disease Management Program (Prolanis), which focuses on early detection, education, and empowering communities to adopt healthy lifestyles. The PRO-KITA Clinic in Manado is part of Prolanis, aiming to reduce the NCD burden in the community. This community service activity was held on September 28, 2024, at the Clinical Pathology Building of the Faculty of Medicine, Sam Ratulangi University, Manado. The methods included educational sessions on balanced nutrition and NCDs, interactive discussions, and health checks (waist circumference, uric acid levels, and blood glucose levels). Participants' knowledge was evaluated after the activity. Of the 22 participants, health check results showed that 36.4% were at risk for metabolic syndrome, 45.5% had hyperuricemia, and 9.1% had blood glucose levels indicating diabetes. Knowledge evaluation revealed that most participants understood the concept of balanced nutrition and the importance of nutrition management in preventing NCDs. This activity contributed to increasing participants' knowledge of balanced nutrition and NCD management. The health checks also raised early awareness of health conditions requiring further attention. This program demonstrated strong potential in empowering elderly communities to improve their quality of life through increased knowledge and behavioral change.

Keyword: *balanced nutrition, chronic disease management, health education*

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, berkontribusi pada 71% kematian di dunia. Di Sulawesi Utara, PTM seperti kanker, diabetes, dan hipertensi mengalami peningkatan prevalensi. Salah satu strategi dalam manajemen PTM adalah Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), yang berfokus pada deteksi dini, edukasi, dan pemberdayaan masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Klinik PRO-KITA di Manado merupakan bagian dari Prolanis yang bertujuan untuk mengurangi beban PTM di komunitas. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan pada 28 September 2024, di Gedung Bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado. Metode yang digunakan mencakup ceramah mengenai gizi seimbang dan PTM, diskusi interaktif, serta pemeriksaan kesehatan (lingkar pinggang, kadar asam urat, dan kadar gula darah). Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan sesudah kegiatan. Dari 22 peserta yang berpartisipasi, hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 36,4% berisiko mengalami sindrom metabolik, 45,5% mengalami hiperurisemia, dan 9,1% memiliki kadar gula darah yang mengindikasikan diabetes. Evaluasi pengetahuan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memahami konsep gizi seimbang dan pentingnya pengelolaan gizi untuk pencegahan PTM. Kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang dan manajemen PTM. Hasil pemeriksaan kesehatan juga memberikan kesadaran dini terhadap kondisi kesehatan yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Program ini menunjukkan potensi yang kuat dalam memberdayakan masyarakat lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka melalui peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku.

Kata Kunci : *gizi seimbang, manajemen penyakit kronis, edukasi kesehatan*

1. ANALISIS SITUASI

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak disebabkan oleh agen infeksi dan tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain. Contoh PTM meliputi penyakit jantung, kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis. PTM merupakan masalah kesehatan masyarakat yang besar di seluruh dunia, menyumbang sekitar 71% dari seluruh kematian secara global (World Health Organization, 2023). PTM merupakan masalah serius di Sulawesi Utara, termasuk Kota Manado. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, proporsi PTM seperti kanker, stroke, diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit ginjal kronis meningkat dibandingkan dengan tahun 2013. Contohnya, proporsi stroke di Sulawesi Utara mencapai 14,2‰, yang merupakan salah satu yang tertinggi di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data ini juga menunjukkan peningkatan proporsi penyakit lain seperti kanker, diabetes, dan hipertensi (Akseer et al., 2020). Data terbaru tahun 2023 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi di Sulawesi Utara mengalami penurunan jika dibandingkan dengan 2018, 29,2% dari 33,1%, namun angka ini masih membutuhkan perhatian serius (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Faktor-faktor seperti perubahan gaya hidup, termasuk pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik, serta polusi lingkungan, dapat menjadi penyebab utama peningkatan kasus PTM di Sulawesi Utara (Sumajow et al., 2020; Tumanduk et al., 2019). Kondisi ini menekankan perlunya upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit PTM secara holistik, termasuk promosi gaya hidup sehat dan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas di wilayah tersebut.

Pendekatan berpikir sistem sedang dikembangkan untuk mencegah PTM, yang melibatkan mempertimbangkan gambaran keseluruhan saat mengembangkan solusi untuk masalah kompleks. Salah satu strategi dalam manajemen PTM yaitu melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Program ini mencakup deteksi dini melalui skrining, edukasi masyarakat tentang faktor risiko dan pencegahan PTM, pengelolaan kasus secara terintegrasi, pemberdayaan masyarakat untuk gaya hidup sehat, dan pengembangan layanan kesehatan yang lebih baik. Dengan pendekatan komprehensif ini, Prolanis berupaya mengurangi beban PTM dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Klinik PRO-KITA, berlokasi di Kota Manado, sebagai tempat penyelenggara Prolanis PRO-KITA, memiliki peran penting dalam membantu manajemen Penyakit Tidak Menular (PTM). Melalui kegiatan program kemitraan masyarakat dengan Prolanis PRO-KITA, dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam deteksi dini, edukasi, pengelolaan kasus, dan pemberdayaan masyarakat terkait PTM. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan akses yang lebih luas terhadap layanan kesehatan yang berkualitas, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam upaya pencegahan dan manajemen PTM. Kolaborasi yang erat antara akademisi Universitas Sam Ratulangi dan Prolanis PRO-KITA memastikan bahwa upaya tersebut tidak hanya efektif, tetapi juga berkelanjutan dalam mengurangi dampak buruk PTM dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Dengan penekanan pada pencegahan dan pengelolaan yang holistik, PKM ini menjadi strategi yang penting dalam menjawab tantangan kesehatan masyarakat yang semakin kompleks. Berdasarkan uraian di atas, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi terkait mitra Prolanis PRO-KITA adalah:

a. Tingginya Angka Kasus PTM

Data menunjukkan bahwa PTM merupakan masalah serius di Sulawesi Utara, termasuk Kota Manado, dengan peningkatan proporsi penyakit seperti kanker, diabetes, dan hipertensi. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan yang mendesak untuk mengelola dan mencegah peningkatan angka kasus PTM.

b. Keterlibatan Masyarakat

Masih diperlukan upaya lebih lanjut dalam memberdayakan masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam upaya pencegahan dan manajemen PTM. Ini membutuhkan kolaborasi yang erat antara mitra institusi akademik dengan Prolanis serta komunitas setempat.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelatihan adalah sebagai berikut:

a. Metode ceramah

Digunakan untuk menjelaskan materi tentang peranan gizi seimbang dalam manajemen PTM.

b. Metode Diskusi

Dilakukan setelah kegiatan selesai kegiatan penyuluhan untuk mengetahui respon.

c. Pemeriksaan status kesehatan

Akan dilakukan pemeriksaan lingkar pinggang, kadar asam urat, dan kadar gula darah.

Evaluasi kegiatan ini berupa pengukuran pengetahuan peserta terkait gizi seimbang dan peranannya dalam manajemen PTM.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat oleh tim dari Universitas Sam Ratulangi yang bermitra dengan Prolanis PRO-KITA dilaksanakan pada tanggal 28 September 2024 di Gedung Bagian Patologi Klinik Fakultas Kedokteran, Malalayang, Manado. Kegiatan ini dihadiri oleh 22 peserta berusia antara 52 hingga 81 tahun. Melalui metode ceramah dan diskusi interaktif, materi mengenai gizi seimbang serta kaitannya dengan manajemen penyakit tidak menular (PTM) disampaikan secara efektif.



Gambar 1. Penyuluhan mengenai gizi seimbang pada peserta PKM

Pemeriksaan status kesehatan juga dilakukan, meliputi pengukuran lingkaran pinggang, kadar asam urat, dan kadar gula darah. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 36,4% peserta berisiko mengalami sindrom metabolik, sementara 45,5% peserta mengalami hiperurisemia, dan 9,1% peserta memiliki kadar gula darah yang mengindikasikan diabetes. Secara lengkap dari hasil pemeriksaan status kesehatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil pemeriksaan status kesehatan peserta PKM

Variabel		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	45,5
	Perempuan	12	54,5
Risiko Sindrom Metabolik	Tidak berisiko	14	63,6
	Berisiko	8	36,4
Kadar Asam Urat	Normal	12	54,5
	Hiperurisemia	10	45,5
Kadar Gula Darah	Normal	20	90,9
	Diabetes	2	9,1

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini yaitu pengukuran tingkat pengetahuan mengenai manajemen PTM melalui gizi seimbang yang telah disampaikan dalam penyuluhan. Hasil evaluasi secara jelas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Evaluasi pengetahuan peserta PKM

Jenis Pertanyaan	Tidak tahu		Tahu	
	n	%	n	%
Definisi gizi seimbang	1	4,5	21	95,5
Peran gizi seimbang bagi lansia	2	9,1	20	90,9
Pilihan makanan yang tepat untuk dikonsumsi lansia guna menghindari penyakit tidak menular	0	0,0	22	100,0
Porsi sayur yang seharusnya dikonsumsi perhari	6	27,3	16	72,7
Manfaat membatasi konsumsi garam bagi lansia	3	13,6	19	86,4
Jenis makanan yang harus dibatasi untuk mencegah diabetes melitus	0	0,0	22	100,0
Manfaat mengonsumsi makanan kaya serat	0	0,0	22	100,0
Saran konsumsi air per hari	0	0,0	22	100,0
Sumber lemak sehat yang baik bagi kesehatan jantung	1	4,5	21	95,5
Manfaat olahraga teratur bagi lansia	0	0,0	22	100,0

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan, sebanyak 95,5% peserta memahami definisi gizi seimbang, dan 90,9% mengetahui peran gizi seimbang bagi lansia. Seluruh peserta mengetahui jenis makanan yang tepat untuk dikonsumsi lansia guna menghindari penyakit tidak menular, sementara 72,7% mengetahui porsi sayur yang ideal untuk dikonsumsi per hari. Selain itu, 86,4% peserta memahami manfaat membatasi konsumsi garam bagi kesehatan lansia. Tingkat pengetahuan yang baik juga terlihat dalam pemahaman tentang jenis makanan yang harus dibatasi untuk mencegah diabetes melitus (100% peserta), manfaat mengonsumsi makanan kaya serat (100% peserta), rekomendasi konsumsi air harian (100% peserta), dan manfaat olahraga teratur bagi lansia (100% peserta).

Salah satu temuan penting adalah tingginya proporsi peserta yang memahami konsep-konsep dasar gizi seimbang setelah sesi pelatihan, di mana hampir semua peserta mampu menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan terkait. Pemahaman tentang jenis makanan yang tepat untuk lansia serta peran olahraga teratur dalam menjaga kesehatan jantung menunjukkan bahwa peserta memiliki kesadaran yang baik akan pentingnya intervensi gaya hidup dalam pencegahan PTM. Namun demikian, data juga menunjukkan adanya tantangan dalam manajemen asam urat dan gula darah, di mana hampir separuh peserta mengalami hiperurisemia, dan sebagian kecil menghadapi risiko diabetes. Hal ini menunjukkan pentingnya tindak lanjut berupa program berkelanjutan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan tetapi juga pada perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik di kalangan lansia. Pemantauan dan intervensi lebih lanjut untuk membantu mengontrol faktor risiko metabolik pada peserta perlu diprioritaskan, misalnya melalui pendekatan konseling kesehatan secara individual maupun kelompok.

Hasil pemeriksaan status kesehatan juga mengindikasikan bahwa intervensi berbasis komunitas yang melibatkan pemantauan kesehatan secara berkala dapat berperan penting dalam mendeteksi kondisi kesehatan yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Program ini berhasil memberikan kesadaran dini kepada peserta tentang status kesehatan mereka, yang pada gilirannya dapat memotivasi mereka untuk mengambil langkah-langkah preventif maupun manajerial terhadap kondisi-kondisi yang berisiko, seperti sindrom metabolik dan diabetes.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta terkait gizi seimbang dan kesehatan, terutama di usia lanjut, yang dapat menjadi fondasi untuk perbaikan kualitas hidup yang lebih baik dalam jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan gizi seimbang dan pemeriksaan status kesehatan pada peserta Prolanis PRO-KITA, telah berkontribusi pada peningkatan pengetahuan peserta mengenai manajemen penyakit tidak menular (PTM). Sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep gizi seimbang,

pilihan makanan yang tepat, serta pentingnya olahraga teratur dan pembatasan asupan garam dalam mencegah PTM. Hasil pemeriksaan kesehatan juga memberikan kesadaran dini mengenai kondisi kesehatan yang memerlukan perhatian lebih lanjut, seperti sindrom metabolik dan diabetes, sehingga mendorong peserta untuk mengambil langkah-langkah preventif. Program ini menunjukkan potensi yang kuat dalam memberdayakan masyarakat lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pengetahuan dan perubahan perilaku yang lebih baik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

- a. Pengurus Prolanis PRO-KITA dan seluruh peserta yang berpartisipasi.
- b. Universitas Sam Ratulangi melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah mendanai kegiatan ini dengan kontrak nomor 1575/UN12.13/PM/2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Akseer, N., Mehta, S., Wigle, J., Chera, R., Brickman, Z. J., Al-Gashm, S., Sorichetti, B., Vandermorris, A., Hipgrave, D. B., Schwalbe, N., & Bhutta, Z. A. (2020). Non-communicable diseases among adolescents: current status, determinants, interventions and policies. *BMC Public Health*, 20(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09988-5>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In Lembaga Penerbit Balitbangkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sumajow, M. R., Kandou, G. D., & Langi, F. L. F. G. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Minanga Kota Manado. *Kesmas*, 9(4), 118-123.
- Tumanduk, W. M., Nelwan, J. E., & Asrifuddin, A. (2019). Faktor-faktor risiko hipertensi yang berperan di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *E-CliniC*, 7(2), 119-125. <https://doi.org/10.35790/ecl.v7i2.26569>
- World Health Organization. (2023). Noncommunicable diseases. Fact Sheet2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>