

Kesadaran Hidup Sehat ntuk Cegah Stunting dan Pencegahan Diabetes Melitus

Yanulia Handayani¹, Luthfiana Nurulin N.², Reyhan Arya³, Septi Wulan⁴, Rena Indriana⁵, Tiara Dita⁶

^{1,2,3,4,5,6} Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Yanulia Handayani

E-mail: surat@centamaku.ac.id

Abstrak

Stunting dan diabetes melitus merupakan dua permasalahan kesehatan masyarakat yang masih terjadi, termasuk di Desa Kandangmas, Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat menjadi salah satu penyebab utama. Mahasiswa KKN ITEKES KUDUS memberikan program edukasi, upaya promotif dan preventif dalam mencegah stunting pada masyarakat. Program ini dilaksanakan melalui beberapa kegiatan utama: penyuluhan tentang stunting dan gizi seimbang di Posyandu, edukasi pola hidup sehat di SD 7 Kandangmas, penyuluhan diabetes serta pemeriksaan kesehatan di MTs Matholi'ul Falah, dan pemeriksaan kesehatan di Balai Desa. Metode kegiatan berupa penyampaian materi secara langsung, demonstrasi food preparation, pengukuran tekanan darah dan kadar gula darah, permainan edukatif untuk anak-anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi dan antusiasme tinggi dari siswa dan warga dalam praktik hidup sehat. Masyarakat yang memiliki resiko kesehatan mendapat edukasi lebih lanjut untuk mengelola pola makan dan gaya hidup. Edukasi secara langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang, kebersihan, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Simpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa program edukatif berbasis komunitas berperan penting dalam upaya pencegahan penyakit. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal menuju peningkatan kualitas kesehatan masyarakat dan terus dilanjutkan oleh lembaga terkait secara berkelanjutan.

Kata kunci - stunting, diabetes melitus, edukasi kesehatan, pola hidup sehat, pencegahan

Abstract

Stunting and diabetes mellitus are two public health problems that still occur, including in Kandangmas Village, Dawe District, Kudus Regency. Lack of public awareness of the importance of a healthy lifestyle is one of the main causes. KKN ITEKES KUDUS students provide educational programs, promotive and preventive efforts to prevent stunting in the community. This program is implemented through several main activities: counseling on stunting and balanced nutrition at Posyandu, healthy lifestyle education at SD 7 Kandangmas, diabetes counseling and health checks at MTs Matholi'ul Falah, and health checks at the Village Hall. The activity methods include direct delivery of material, food preparation demonstrations, blood pressure and blood sugar level measurements, educational games for children. The results of the activities showed an increase in participation and high enthusiasm from students and residents in practicing a healthy lifestyle. Communities at health risk received further education to manage their diet and lifestyle. Direct education has proven effective in increasing public understanding of the importance of balanced nutrition, cleanliness, and routine health checks. The conclusion of this activity shows that community-based educational programs play an important role in disease prevention efforts. This activity is expected to be an initial step towards improving the quality of public health and will be continued by related institutions on an ongoing basis.

Keywords - stunting, diabetes melitus, edukasi kesehatan, pola hidup sehat, pencegahan

PENDAHULUAN

Desa Kandangmas di Kecamatan Dawe, Kabupaten Kudus merupakan daerah dengan tantangan kesehatan yang mencakup kasus stunting dan diabetes melitus. Sebagian besar masyarakat merupakan pekerja pabrik yang kurang mendapat penyuluhan tentang pola hidup sehat. Data menunjukkan bahwa ibu-ibu yang memiliki balita cenderung sibuk bekerja sehingga asupan nutrisi anak kurang diperhatikan. Hal ini menyebabkan kasus stunting cukup tinggi di Dukuh Sintru. Selain itu, kasus diabetes melitus mulai ditemukan pada remaja dan lansia akibat kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat dan kurangnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Menurut Kementerian Kesehatan (2018), stunting dapat berdampak buruk pada pertumbuhan fisik dan kognitif anak serta menurunkan produktivitas di masa depan (1). Oleh karena itu, program KKN bertujuan untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat melalui penyuluhan, pemeriksaan kesehatan, dan edukasi gizi di berbagai lapisan masyarakat.

Tantangan kesehatan di Desa Kandangmas tidak hanya terbatas pada rendahnya pengetahuan gizi, tetapi juga keterbatasan waktu dan akses terhadap layanan kesehatan. Mayoritas masyarakat yang bekerja di sektor informal dan pabrik mengalami kesulitan untuk mengikuti penyuluhan kesehatan secara berkala. Hal ini menyebabkan rendahnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, termasuk konsumsi gula, garam, dan lemak yang seimbang. Anak-anak yang ditinggal bekerja oleh orang tua seringkali diasuh oleh kakek-nenek yang juga kurang mendapat edukasi terkait gizi dan kesehatan.

Menurut data dari Profil Kampung KB Desa Kandangmas (BKKBN, 2025), kegiatan posyandu masih bersifat insidental dan belum menjangkau seluruh kalangan masyarakat secara menyeluruh. Selain itu, rendahnya angka partisipasi warga dalam program kesehatan seperti senam lansia dan cek rutin di balai desa menandakan perlunya strategi baru yang lebih interaktif dan menyentuh kebutuhan spesifik masyarakat. Kampanye kesehatan yang hanya mengandalkan satu arah penyuluhan tanpa pelibatan aktif masyarakat seringkali tidak memberikan dampak jangka panjang yang signifikan.

Oleh karena itu, program KKN tidak hanya memberikan penyuluhan satu arah, tetapi juga melibatkan masyarakat secara aktif melalui demonstrasi, praktik langsung, dan pemeriksaan kesehatan gratis. Kegiatan-kegiatan ini diharapkan dapat menjadi titik awal perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup sehat yang berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nuraini dan Sari (2020) yang menyebutkan bahwa keberhasilan edukasi gizi sangat ditentukan oleh pendekatan praktis dan keberlanjutan intervensi(2)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif berbasis pengabdian masyarakat. Desain kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada masyarakat mengenai pencegahan stunting dan diabetes melitus. Populasi dari kegiatan ini adalah seluruh warga Dusun Sintru, Desa Kandangmas, khususnya kelompok rentan seperti balita, siswa SD dan MTs, serta lansia. Jumlah sampel yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan lebih dari 100 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan kriteria usia dan status kesehatan.

Karakteristik responden mencakup ibu-ibu yang memiliki balita, siswa kelas 3 hingga 5 SD dan kelas 7 hingga 9 MTs, serta lansia di atas usia 60 tahun. Kegiatan dilaksanakan selama 30 hari pada Januari hingga Februari 2025, berlokasi di SD 3 dan 7 Kandangmas, MTs Matholi'ul Falah, Posyandu, dan Balai Desa. Instrumen yang digunakan meliputi alat kesehatan (tensi meter, alat cek gula darah, hemoglobin test kit), media edukasi (PowerPoint, leaflet), serta lembar observasi dan evaluasi partisipatif. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif berdasarkan keterlibatan peserta dan capaian kegiatan sesuai indikator keberhasilan yang ditentukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai stunting di Posyandu Balita Dukuh Sintru menunjukkan hasil yang positif. Para ibu balita mulai memahami pentingnya gizi seimbang dan bagaimana menyusun menu makanan bergizi dari bahan-bahan yang terjangkau. Hal ini diperkuat dengan demonstrasi pembuatan makanan sehat (food preparation) yang dapat dipraktikkan sehari-hari. Penyuluhan ini juga menekankan bahwa pencegahan stunting tidak memerlukan biaya besar, melainkan kepedulian terhadap kualitas asupan gizi.

Para ibu juga diberikan leaflet dan poster edukatif mengenai sumber-sumber protein nabati dan hewani yang terjangkau, seperti tempe, telur, dan sayuran lokal. Salah satu pendekatan yang efektif adalah penyuluhan berbasis dialog interaktif, di mana ibu-ibu diberi kesempatan untuk bertanya langsung mengenai kebutuhan gizi anak-anak mereka. Beberapa ibu mengakui bahwa mereka baru memahami pentingnya frekuensi makan dan variasi menu setelah mengikuti kegiatan ini.

Hasil pemantauan menunjukkan adanya peningkatan partisipasi ibu dalam kegiatan posyandu lanjutan, termasuk penimbangan dan konsultasi gizi. Kegiatan seperti ini mendukung pernyataan Kementerian Kesehatan (2018) bahwa pencegahan stunting perlu dilakukan sejak dini dan bersifat lintas sektor(3)



Gambar 1.

Penyuluhan Penanganan Stunting di Posyandu Balita Dukuh Sintru

Kegiatan edukasi pola hidup sehat di SD 7 Kandangmas memberikan dampak besar terhadap pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebersihan, makan bergizi, dan rutin berolahraga. Kegiatan ini dikemas secara menarik dengan presentasi interaktif dan permainan edukatif yang diakhiri dengan pembagian doorprize. Menurut penelitian Fitriyani dan Ramadhan (2021), kegiatan edukatif yang menyenangkan dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi kesehatan(4).

Selain edukasi melalui presentasi dan permainan, siswa juga diberi contoh langsung makanan sehat yang dapat dibuat di rumah, seperti puding jagung yang kaya karbohidrat dan vitamin. Anak-anak tampak antusias mengikuti sesi tanya jawab yang dilengkapi dengan hadiah kecil untuk mendorong partisipasi aktif. Pendekatan ini terbukti efektif dalam membangun minat siswa terhadap materi kesehatan.

Program ini turut mengedukasi guru dan orang tua mengenai pentingnya bekal sehat untuk anak-anak sekolah dasar. Dengan melibatkan pihak sekolah dan keluarga, diharapkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dapat ditanamkan sejak dini dan menjadi kebiasaan jangka panjang.



Gambar 2.

Pola Hidup Sehat Cegah Stunting di SD 7 Kandangmas

Penyuluhan diabetes di MTs Matholi'ul Falah dikombinasikan dengan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah. Beberapa siswa ditemukan memiliki gejala awal seperti tekanan darah tinggi dan gula darah di ambang batas. Edukasi diberikan tentang pola makan sehat, pembatasan konsumsi gula, dan pentingnya aktivitas fisik. Wahyuni dan Arifin (2022) menyatakan bahwa penyuluhan yang dilakukan melalui posyandu remaja efektif dalam mengedukasi tentang penyakit tidak menular(2).

Dari hasil pemeriksaan, ditemukan sejumlah siswa dengan tekanan darah tinggi dan kadar gula darah mendekati batas atas normal. Hal ini menunjukkan adanya pola makan yang kurang sehat sejak usia remaja, seperti konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis. Kegiatan ini menjadi momen penting untuk memperkenalkan konsep indeks glikemik dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang.

Setelah edukasi, beberapa siswa menunjukkan ketertarikan untuk memantau asupan gula harian dan menyampaikan keinginannya untuk mengurangi konsumsi minuman manis. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dikombinasikan dengan praktik langsung mampu menumbuhkan kesadaran yang lebih dalam dan aplikatif di kehidupan sehari-hari



Gambar 3.

Pemeriksaan Kesehatan di MTs Matholi"ul Falah Kandangmas

Pemeriksaan kesehatan lansia meliputi cek tekanan darah, kadar gula darah, asam urat, dan hemoglobin. Hasil menunjukkan sebagian besar lansia memiliki tekanan darah tinggi dan kadar gula

yang melebihi normal. Edukasi diberikan mengenai pola makan rendah garam dan gula serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Pemeriksaan kesehatan berkala terbukti penting dalam deteksi dini penyakit degeneratif seperti diabetes melitus (Yuliana & Putra, 2023) (2).

Sebagian besar lansia yang mengikuti pemeriksaan tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi dan hiperglikemia. Hal ini menunjukkan bahwa banyak penyakit degeneratif yang tidak bergejala namun tetap membahayakan jika tidak dideteksi dini. Oleh karena itu, penyuluhan mengenai pentingnya kontrol rutin dan konsumsi makanan rendah garam dan gula menjadi sangat penting.

Program ini juga membagikan leaflet yang berisi panduan menu sehat harian untuk lansia, seperti penggantian gula dengan pemanis alami dan pentingnya konsumsi air putih yang cukup. Kegiatan ini mendapatkan respons positif dari warga yang berharap ada pemeriksaan berkala serupa di masa mendatang.



Gambar 4.
Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Balai Desa

KESIMPULAN

Program KKN Tematik yang dilaksanakan di Dusun Sintru, Desa Kandangmas, berhasil memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Masyarakat mulai memahami bahwa pencegahan stunting dan diabetes melitus dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup yang sederhana namun konsisten. Edukasi yang dilakukan secara langsung, didukung oleh media edukatif dan pemeriksaan kesehatan, mampu meningkatkan partisipasi masyarakat secara signifikan.

Secara keseluruhan, program KKN ini telah membuktikan bahwa pendekatan edukatif yang aplikatif dan berbasis komunitas mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan stunting dan diabetes melitus. Diperlukan kolaborasi lanjutan antara lembaga pendidikan, pemerintah desa, dan tenaga kesehatan agar kegiatan serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan dan menyentuh seluruh lapisan masyarakat, khususnya kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh warga Desa Kandangmas, khususnya di Dukuh Sintru, para kader posyandu, pihak sekolah, serta dosen pembimbing lapangan atas dukungan dan partisipasinya selama kegiatan KKN berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2025). Profil Kampung KB Desa Kandangmas. Diakses pada 31 Januari 2025:

- <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/9144/kampung-kb-desa-kandangmas>
- Bappenas. (2019). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi Di Kabupaten/Kota. 2019;978–9.
- Dinas Kebudayaan dan Pariwisata Kabupaten Kudus. (2025). Desa Kandangmas. Diakses pada 6 Februari 2025: https://tourism.kuduskab.go.id/id_id/desa-kandangmas/
- Ervina, E., Mustofa, J., & Ludiana. (2021). Penerapan senam kaki terhadap kadar glukosa darah pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Purwosari.
- HUDA, N. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Lokasi, Promosi Dan Budaya Terhadap Minat Masyarakat Menabung Di Bank Syariah (Studi Kasus Pada Masyarakat Desa Cakkeawo, Kec. Suli, Kab Luwu) (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman pencegahan dan penanggulangan stunting terintegrasi. Jakarta: Kemenkes.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Situasi dan analisis diabetes melitus. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI..
- KEMKES. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/2009/2024 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Diabetes Melitus Pada Anak. 2018;1–119.
- Maulani, R. G., Andolina, N., & Triveni, T. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Bersama Masyarakat Indonesia*, 2(1), 129-135.
- Mohammad Y. (2018). Asal Usul Desa Kandangmas. Diakses pada 7 Februari 2025: <https://isknews.com/asal-usul-desa-kandangmas/>
- Triana, A. (2019). Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Lansia Dengan Pemeriksaan Tekanan Darah, Glukosa Darah Dan Asam Urat. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 6-9.