

EDUKASI KELUARGA MAHASISWA TENTANG PENCEGAHAN DAN DETEKSI DINI PENYAKIT KRONIS

Muhammad Basri¹, Megawati Sibulo², Kistan^{3*}, Irawati⁴, Najman⁵

^{1,2,4,5}Institut Bataritoja Bone, Indonesia

³Universitas Sipatokkong Mambo, Indonesia

*Korespondensi: ners.kistan155@gmail.com

ABSTRACT

Chronic diseases in Indonesia remain a serious challenge in improving the quality of life of the community, particularly in terms of prevention and early detection of chronic diseases. This community service activity aims to educate family members of students on preventing and detecting chronic diseases, particularly diabetes mellitus and stroke, by adopting a healthy lifestyle, maintaining a balanced diet, reducing excessive consumption of sugar, salt, and fat, and engaging in regular light physical activity daily. Additionally, participants are encouraged to regularly monitor blood pressure and blood sugar levels, manage stress, and ensure adequate rest. The activity was conducted over two weeks through three stages: preparation, implementation, and evaluation. The community service activity was carried out in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The results of this activity found that there was a 62% increase in knowledge about the prevention and detection of Diabetes Mellitus, a 57% increase in knowledge about the prevention and detection of stroke, and a 54% increase in knowledge about the role of nutrition, healthy lifestyle, and physical activity. Additionally, there was a 54% change in behaviour for the prevention and early detection of Diabetes Mellitus, a 35% change for the prevention and early detection of stroke, 32% for the role of nutrition, activities, and healthy lifestyles among student families affected by Diabetes Mellitus and stroke. This was measured by assessing blood sugar levels and blood pressure before and after the activity, which showed a decrease of 16% in blood pressure and 11% in blood sugar levels. It is hoped that after this activity, participants can apply the knowledge gained in their daily lives and serve as role models for children in fostering a culture of healthy living. Translated with DeepL.com (free version).

Keywords: Education; Prevention; Chronic disease

ABSTRAK

Masalah penyakit kronis di Indonesia masih menjadi tantangan serius dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat, terutama dalam aspek pencegahan dan deteksi dini penyakit kronis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anggota keluarga mahasiswa dalam mencegah dan mendeteksi penyakit kronis terutama diabetes mellitus dan stroke dengan mulai membiasakan pola hidup sehat, menjaga asupan gizi seimbang, mengurangi konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, serta rutin melakukan aktifitas fisik ringan setiap hari kemudian memeriksakan tekanan darah dan kadar gula secara berkala selain itu mengelola stress dan memastikan istirahat yang cukup. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama dua minggu melalui tiga tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap evaluasi. Metode kegiatan pengabdian ini dilaksanakan tiga tahapan yang terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil kegiatan ini menemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 62% tentang pencegahan dan

deteksi Diabetes Mellitus, sebesar 57% tentang pencegahan dan deteksi stroke, sebesar 54% tentang Peran gizi, pola hidup sehat dan aktifitas sedangkan perubahan perilaku sebesar 54% untuk pencegahan dan deteksi dini Diabetes Mellitus, sebesar 35% untuk pencegahan dan deteksi dini stroke, sebesar 32% untuk peranan gizi, aktivitas dan pola hidup sehat keluarga mahasiswa yang menderita diabetes mellitus dan stroke dengan mengukur kadar gula darah dan tekanan darah sebelum dan setelah kegiatan dimana terjadi penurunan sebesar 16% untuk Tekanan darah dan 11% untuk gula darah. Diharapkan setelah kegiatan ini, peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi teladan bagi anak-anak dalam membangun budaya hidup sehat.

Kata kunci: Edukasi; Pencegahan; Penyakit Kronis

PENDAHULUAN

Penyakit kronis, seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan kanker, merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (2023), sekitar 74% kematian global disebabkan oleh penyakit tidak menular, dan mayoritasnya merupakan penyakit kronis. Hal ini menjadi tantangan bagi pembangunan Kesehatan dengan perubahan pola penyakit yang awalnya di dominasi oleh penyakit menular (PM), berubah menjadi Penyakit tidak menular (PTM). PTM menyebabkan lebih dari 36 juta kematian setiap tahunnya. Kematian akibat penyakit kardiovaskular menjadi yang tertinggi dengan 17,3 juta kasus per tahun, diikuti oleh kanker (7,6 juta), penyakit pernapasan (4,2 juta), dan diabetes melitus (1,3 juta)(Indonesia, 2019). Salah satu yang menjadi faktor risiko hipertensi dan kadar gula yang tidak terkontrol yang tinggi (Kistan et al., 2024)

Di Indonesia, prevalensi penyakit kronis menunjukkan trend peningkatan setiap tahunnya, dipicu oleh perubahan gaya hidup, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan minimnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan penyakit (Kistan et al., 2024; K. Kistan et al., 2024). Menurut Silalahi et al. (2024), Pencegahan dan deteksi dini merupakan strategi kunci dalam mengurangi beban penyakit kronis. Strategi pencegahan terbagi menjadi tiga tingkatan, yaitu pencegahan primer (menghindari terjadinya penyakit), sekunder (deteksi dini dan pengobatan awal), dan tersier (mengurangi komplikasi dan disabilitas).

Dalam konteks pencegahan dan deteksi dini, peran keluarga sangat penting. Keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama dalam membentuk kebiasaan sehat, memberikan dorongan psikososial, serta membantu proses pemantauan kondisi kesehatan anggotanya. Keluarga juga dapat menjadi agen perubahan perilaku apabila diberikan pemahaman dan pengetahuan yang memadai tentang pentingnya pencegahan dan deteksi dini penyakit kronis. Namun, pada kenyataannya, banyak keluarga yang belum memiliki informasi atau pemahaman yang cukup tentang cara-cara efektif dalam mencegah dan mengenali gejala awal penyakit kronis (Rahmayanti & Nur, 2020).

Mahasiswa, sebagai bagian dari generasi muda yang aktif secara intelektual dan sosial, memiliki potensi besar untuk menjadi jembatan informasi kesehatan dalam lingkungan keluarganya. Dengan bekal pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh, mahasiswa dapat mendorong dalam mengingatkan anggota keluarga mereka. Namun demikian, potensi ini belum banyak dioptimalkan karena belum banyak program atau intervensi yang secara sistematis membekali mahasiswa dan keluarganya untuk menjadi agen edukasi kesehatan di lingkup keluarganya (Revansyach et al., 2024).

Beberapa studi menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam promosi kesehatan dapat memberikan dampak yang signifikan positif. Misalnya, penelitian oleh Revansyach et al. (2024), menemukan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam program edukasi sangat diperlukan untuk pencegahan dan pengendalian penyakit. Mahasiswa sebagai agen of change dapat menularkan semangat sehat kepada masyarakat sekitar terutama pada keluarga sendiri. Selain itu, edukasi yang dilakukan oleh anggota keluarga sendiri cenderung lebih diterima karena adanya kedekatan emosional dan tingkat kepercayaan yang tinggi.

Melalui edukasi yang tepat kepada keluarga mahasiswa, diharapkan terjadi peningkatan pemahaman tentang faktor risiko penyakit kronis, pentingnya deteksi dini, serta adopsi perilaku hidup sehat yang lebih konsisten. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya pada tahun 2024 di salah satu puskesmas di Kabupaten Bone, ditemukan bahwa penyakit kronis seperti Diabetes mellitus dan stroke masih tinggi dengan tanda Gula darah, tekanan darah, dan kolesterol yang tinggi dan terkesan tidak terkontrol. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa stress dan kualitas tidur menjadi factor yang berhubungan

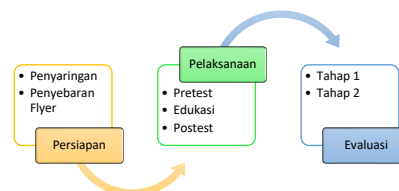
dengan kadar gula darah pada pasien Diabetes (K. Kistan et al., 2024) sedangkan Kualitas hidup, Aktivitas fisik dan Stres merupakan factor yang berhubungan dengan Tekanan darah pada pasien stroke (Kistan et al., 2024).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan saat ini untuk mencegah dan mengontrol hal tersebut, yaitu dengan melakukan sosialisasi kesehatan tentang pencegahan dan deteksi dini penyakit kronis: Diabetes Mellitus dan Stroke dengan mengontrol gula darah dan tekanan darah. Sebagai Langkah awal tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa sepakat untuk memulai dari keluarga terdekat. maka diputuskan untuk melaksanakan kegiatan secara online untuk meningkatkan pengetahuan sehingga diharapkan perilaku yang tidak sehat dapat berubah dengan sasaran kegiatan keluarga mahasiswa yang memiliki risiko Diabetes mellitus dan stroke.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara bertahap antara daring dan luring menggunakan zoom meeting mulai pukul 08.00 WITA sampai selesai pada tanggal 18 Mei 2025. Sedangkan screening dan evaluasi dilaksanakan secara luring. Metode yang digunakan adalah edukasi dan sosialisasi sebelum dan setelah kegiatan dengan tiga Tahapan yang meliputi :

- Tahap Persiapan terdiri Penyaringan oleh mahasiswa kepada anggota keluarga, selanjutnya Penyebaran flyer melalui social media dan group khusus Mahasiswa. Proses penyebaran informasi dilakukan selama tiga hari yaitu 15 sampai 17 Mei 2025.
- Tahap Pelaksanaan terdiri dari kegiatan Pembukaan oleh MC, Pemberian Materi yang di atur oleh moderator.
- Tahap evaluasi terdiri dari dua tahapan yaitu evaluasi pengetahuan peserta kegiatan pre test dan post test dan evaluasi perilaku, tekanan darah, serta gula darah 1 minggu setelah kegiatan webinar dilaksanakan.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan oleh 5 orang Dosen dan dibantu oleh mahasiswa keperawatan. Kegiatan ini dihadiri oleh 23 audiens dari keluarga mahasiswa dengan kriteria berisiko Diabetes Mellitus dengan hasil pemeriksaan gula darah ≥ 200 mg/dl. Penderita Risiko stroke dengan Tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yang sebelumnya telah discreening. Adapun bentuk dan tahapan kegiatan ini adalah:

a. Tahapan Persiapan

Pada tahapan ini Mahasiswa diberikan tugas untuk melakukan screening dengan pemeriksaan Gula darah sewaktu dan tekanan darah pada keluarga masing-masing di rumah selama kurung waktu selama tiga hari yaitu tanggal 15-17 Mei 2025. Selanjutnya Penyebaran flyer kegiatan melalui social media dan group whatsapp Mahasiswa.



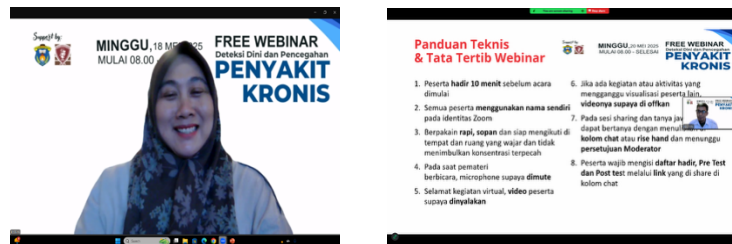
Gambar 2. Flyer Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Setelah dilakukan penyaringan dan pemberian informasi Keluarga Mahasiswa yang memiliki risiko dan Riwayat Diabetes Mellitus dan Stroke dengan Gula darah ≥ 200 mg/dl dan Tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg menjadi sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, kemudian dibuatkan group whatsapp khusus, agar informasi mudah untuk diberikan.

b. Tahap Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pembukaan oleh MC dengan Bersama-sama menyanyikan lagu indonesia raya, kemudian menjelaskan aturan dan tujuan kegiatan. Selanjutnya MC mengarahkan Audiens untuk mengisi link daftar hadir dan sekaligus pengisian pre test melalui google form yang dikirim kepada peserta dengan menggunakan fitur chat zoom meeting. Setelah MC selesai membuka kegiatan, selanjutnya MC memberikan Kesempatan kepada Moderator untuk mengatur dan memandu jalannya Diskusi mulai dari pemaparan masing-masing pemateri sampai sesi

tanya jawab. Moderator mulai dengan Memperkenalkan pemateri yang akan mengisi materi pada saat itu kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.



Gambar 3. Kegiatan Webinar

Materi Pertama di buka oleh Ns. Muhammad Basri, M.Kep., WOC(ET)N dengan topik Pencegahan dan Deteksi Dini Diabetes mellitus bagi Anggota Keluarga di Rumah, tujuan pembelajaran yaitu peserta seminar mampu meningkatkan pengetahuan dan mengadopsi perilaku sehat dalam upaya pencegahan dan deteksi dini diabetes mellitus, guna mencapai control gula darah yang optimal dalam keluarga. Dalam sesi tanya jawab terdapat 2 peranya dari audiens dengan masing-masing pertanyaan sebagai berikut :

1. Berapa lama sebaiknya dilakukan pemeriksaan gula darah rutin?
2. Makana apa yang sebaiknya di konsumsi untuk penderita DM? apakah boleh memakan makanan yang siap saji yang banyak di jual di supermarket?

Selanjutnya Pemaparan materi kedua oleh Ns. Megawati Sibulo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.,MB dengan topik Peran Keluarga dalam mengendalikan factor Risiko dan menjaga Tekanan Darah. Dengan tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan pengetahuan, dan mengadopsi perilaku sehat dalam upaya pencegahan dan deteksi dini stroke, serta berperan aktif dalam mengendalikan tekanan darah dan faktor risiko lainnya di lingkungan keluarga.

Dalam sesi tanya jawab terdapat 3 pertanyaan dari audiens dengan masing-masing pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah merokok merupakan salah satu factor risiko stroke dan DM?
2. Apakah seseorang yang memiliki kebiasaan begadang berisiko stroke?
3. Apa seseorang yang sulit bicara merupakan tanda-tanda stroke?

Terakhir Pemaparan materi oleh Ns. Kistan, S.Kep.,M.Kes, dengan topik Peranan Gizi, Aktivitas Fisik dan Pola hidup sehat dalam upaya Pencegahan Penyakit Kronis (Stroke, Hipertensi dan Diabetes Mellitus). Tujuan Pembelajaran Peserta mampu memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang, aktivitas fisik yang sesuai, serta pola hidup sehat secara konsisten sebagai upaya nyata dalam pencegahan dan pengendalian penyakit kronis.

Dalam sesi tanya jawab terdapat 4 pertanyaan dari audiens dengan masing-masing pertanyaan sebagai berikut :

1. Makana napa saja yang perlu di konsumsi tiap hari untuk mencegah penyakit kronis?
2. Berapa lama sebaiknya seseorang berolahraga dan aktivitas apa yang sbeaiknya dilakukan sebagai pengganti olahraga?
3. Apakah buah-buahan seperti pisang cocok untuk dikonsumsi untuk penderita stroke atau DM?
4. Apakah sayuran yang digoreng sehat untuk tubuh?

Setelah moderator memandu jalannya diskusi dan tanya jawab serta semua pertanyaan di jawab oleh pemateri, selanjutnya moderator mengembalikan kepada MC untuk tahapan kegiatan selanjutnya.



A.



B

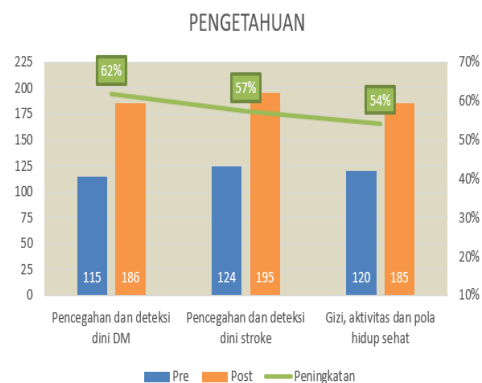


C

Gambar 4A Pemaparan Oleh Pemateri Pertama; Gambar 4B Pemaparan oleh Pemateri Kedua;
Gambar 4C Pemaparan oleh Pemateri Ketiga

c. Evaluasi

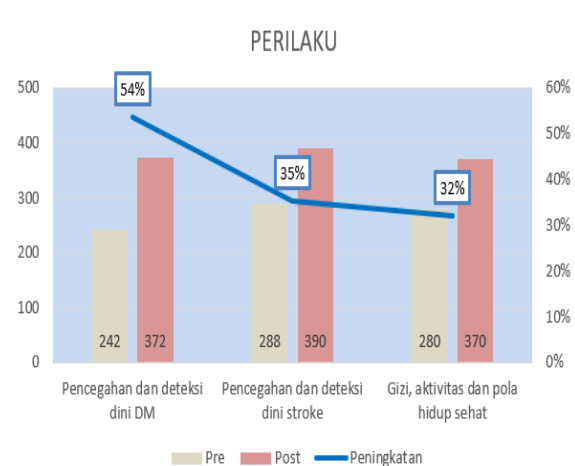
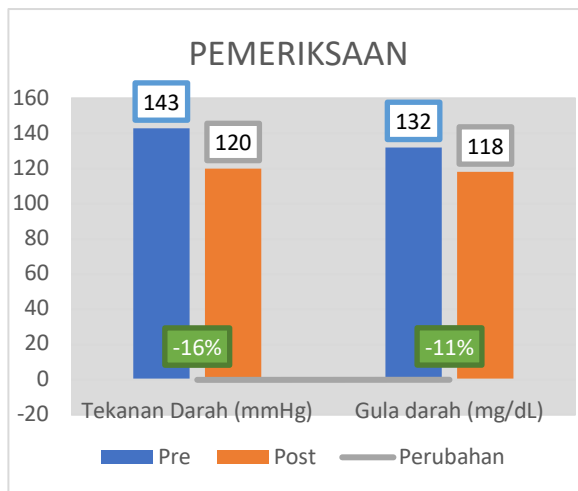
Setelah memberikan apresiasi kepada pemateri dan moderator. Selanjutnya yaitu MC masuk ke tahapan Evaluasi. Tahapan evaluasi dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap pertama untuk mengetahui pengetahuan peserta kegiatan sebelum dan setelah mengikuti kegiatan dengan menggunakan kuesioner google form yang terdiri dari 30 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan peserta kegiatan yang terdiri dari 10 pernyataan pencegahan dan deteksi Dini Diabetes Mellitus, 10 pernyataan Pencegahan dan Deteksi dini Stroke dan 10 pernyataan peranan gizi, aktivitas, fisik dan pola hidup sehat dengan pilihan jawaban benar (1) dan salah (0) untuk diukur pada hari pelaksanaan kegiatan.



Gambar 8. Diagram Pre-Post Pengetahuan Peserta kegiatan

Berdasarkan data yang diperoleh dari total 23 peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan. Pengetahuan tentang pencegahan dan deteksi dini diabetes melitus meningkat dari nilai 115 menjadi 186, atau sebesar 62%. Pengetahuan tentang pencegahan dan deteksi dini stroke juga mengalami peningkatan dari nilai awal 124 menjadi 195, dengan persentase peningkatan sebesar 57%. Sementara itu, pengetahuan terkait peranan gizi dan pola hidup sehat meningkat dari nilai 120 menjadi 185, yang berarti terjadi peningkatan sebesar 54%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukatif ini berhasil meningkatkan pengetahuan keluarga mahasiswa mengenai pencegahan dan deteksi dini penyakit kronis, khususnya diabetes melitus dan stroke, serta pentingnya pola hidup sehat sebagai upaya promotif dan preventif.

Selanjutnya tahap evaluasi yang kedua dilakukan satu minggu setelah dilakukan kegiatan untuk mengetahui perubahan perilaku peserta kegiatan. Pengukuran ini dilakukan oleh mahasiswa kepada keluarganya yang merupakan peserta kegiatan dilanjutkan dengan pengukuran Kembali tekanan darah dan gula darah, yang dimana terdiri dari 30 pernyataan yaitu 10 pernyataan tentang pencegahan dan deteksi dini DM, 10 pernyataan dan deteksi dini stroke, 10 pernyataan peranan gizi, aktivitas dan pola hidup sehat dengan pilihan jawaban selalu (2), Kadang-kadang (1), dan tidak pernah (0).



Gambar 9. Diagram Pengukuran Pre-Post Tekanan Darah dan Gula Darah; Gambar 10. Diagram Pre-Post Perilaku peserta kegiatan

Berdasarkan data yang diperoleh dari total 23 peserta kegiatan pengabdian masyarakat, terjadi peningkatan perilaku yang positif terkait pencegahan dan deteksi dini penyakit kronis setelah mengikuti kegiatan. Perilaku mengenai pencegahan dan deteksi dini diabetes melitus meningkat dari nilai awal 242 menjadi 372, atau mengalami peningkatan sebesar 54%. Perilaku terkait pencegahan dan deteksi dini stroke juga menunjukkan peningkatan dari 288 menjadi 390, dengan persentase peningkatan sebesar 35%. Sementara itu, perilaku terkait gizi, aktivitas fisik, dan pola hidup sehat meningkat dari nilai 280 menjadi 370, atau sebesar 32%. Selain itu, berdasarkan hasil pengukuran diperoleh rata-rata sebelum kegiatan tekanan darah 143 mmHg dan Gula darah 132 mg/dL sedangkan setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pengukuran Kembali setelah satu minggu rata-rata tekanan darah 120 mmHg dan Gula darah 118 mg/dL artinya terdapat penurunan Tekanan

darah sekitar 16% dan sekitar 11% untuk penurunan gula darah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukatif yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku peserta dalam upaya promotif dan preventif terhadap penyakit kronis seperti diabetes melitus dan stroke.

Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu indikator utama keberhasilan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Dalam kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian ini melalui metode edukasi webinar ditemukan peningkatan dari aspek pengetahuan dan keterampilan peserta terkait pencegahan dan deteksi dini penyakit kronis, terutama diabetes melitus, stroke, serta peranan gizi dan pola hidup sehat. Metode pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran di kalangan masyarakat (Intes et al., 2024). Pengetahuan yang baik tentang penyakit sangat penting karena menjadi dasar pengambilan keputusan yang tepat dalam hal pencegahan, pengenalan dini gejala, hingga penatalaksanaan mandiri. Studi oleh Mugo Moses (2024), menjelaskan bahwa melalui edukasi kesehatan yang baik memungkinkan individu untuk memahami informasi kesehatan, berpartisipasi aktif dalam proses pengambilan keputusan, serta meningkatkan kontrol terhadap kondisi kesehatannya sendiri. Peningkatan pengetahuan tentang diabetes melitus sebesar 62%, stroke sebesar 57%, dan gizi serta pola hidup sehat sebesar 54% menunjukkan bahwa kegiatan edukasi mampu mengubah keterbatasan informasi menjadi kesadaran praktis yang dapat ditindaklanjuti. Hal ini sesuai dengan pendapat Vilasari et al. (2024), menjelaskan bahwa edukasi kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang faktor risiko penyakit tidak menular (PTM), termasuk diabetes dan stroke.

Perubahan perilaku kesehatan yang positif dimulai dari pengetahuan yang baik, komitmen, konsisten dan kepedulian (Chawla, 2024). Kegiatan edukatif yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Berdasarkan hasil kegiatan yang melibatkan 23 peserta, ditemukan peningkatan dalam perilaku terkait pencegahan dan deteksi dini penyakit kronis, khususnya diabetes melitus, stroke, serta praktik gizi dan gaya hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa perilaku yang positif berkorelasi erat dengan pengetahuan dan sikap yang positif pula (Kistan et al., 2023;

Mayasari et al., 2021). Dalam konteks pencegahan penyakit kronik, edukasi masyarakat merupakan komponen kunci yang mampu meningkatkan kesadaran serta mengubah sikap dan tindakan individu dalam menjaga kesehatannya (Hasibuan et al., 2024). Intervensi yang berbasis edukasi terbukti meningkatkan tidak hanya pengetahuan, tetapi juga kesiapan individu dalam mengambil keputusan preventif—misalnya pemeriksaan gula darah rutin, pengenalan gejala stroke, serta pengadopsian pola makan sehat (Nowrin et al., 2023).

Peningkatan perilaku pencegahan terhadap diabetes melitus sebesar 54% pasca kegiatan dan penurunan gula darah 11% menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya deteksi dini dan peran gaya hidup dalam pengendalian kadar gula darah. Penelitian oleh Hartmann et al. (2010), mengungkapkan bahwa intervensi yang menggabungkan edukasi kesehatan dan pendekatan keluarga dapat secara signifikan mengubah perilaku pasien berisiko tinggi, terutama dalam aspek kepatuhan terhadap gaya hidup sehat dan kontrol penyakit kronik. Sementara itu, peningkatan perilaku terkait pencegahan stroke sebesar 35% dan penurunan tekanan darah 16% mencerminkan pemahaman yang lebih baik terhadap faktor risiko seperti hipertensi, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik. Edukasi tentang pengenalan tanda-tanda awal stroke juga merupakan langkah penting dalam mencegah komplikasi berat. Studi oleh Rosmary and Handayani (2020), menegaskan bahwa program berbasis keluarga mampu meningkatkan kemampuan anggota keluarga dalam mengenali dan merespons gejala stroke secara cepat dan tepat.

Peningkatan perilaku gizi dan aktivitas fisik sebesar 32% juga memperkuat bukti bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan secara sistematis dapat merangsang perubahan perilaku dalam aspek gaya hidup sehari-hari. WHO (2016), menyebutkan bahwa intervensi yang mempromosikan gizi seimbang dan aktivitas fisik teratur sangat penting dalam menurunkan prevalensi penyakit tidak menular (PTM), terutama di populasi usia dewasa.

SIMPULAN

Terdapat perubahan peningkatan pengetahuan dan perilaku positif dari keluarga mahasiswa sebagai peserta kegiatan. Saran untuk keluarga agar mulai membiasakan pola hidup sehat dengan menjaga asupan gizi seimbang, mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih, serta rutin melakukan aktivitas fisik ringan setiap hari untuk mencegah

risiko diabetes dan stroke. Penting juga untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah secara berkala, serta mengelola stres dan memastikan istirahat yang cukup. Kami merekomendasikan agar keluarga menjadi lingkungan pendukung gaya hidup sehat dan memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti posbindu atau puskesmas untuk deteksi dini dan edukasi lanjutan. Diharapkan setelah kegiatan ini, peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi teladan bagi anak-anak dalam membangun budaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih dan apresiasi kepada civitas akademika dan seluruh mahasiswa yang terlibat mendukung serta membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini serta tak lupa kepada keluarga mahasiswa yang turut serta dan aktif selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Chawla, M. (2024). 4 C's Approach to Meaningful and lasting positive Behavior Change. *Journal American Journal of Lifestyle Medicine*, 18(3), 431-434.
- Hartmann, M., Bänzner, E., Wild, B., Eisler, I., Herzog, W. J. P., & psychosomatics. (2010). Effects of interventions involving the family in the treatment of adult patients with chronic physical diseases: a meta-analysis. In (Vol. 79, pp. 136-148): S. Karger AG Basel, Switzerland.
- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, J. N., & Harahap, N. R. Y. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat di Era Digital. *Journal Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Des), 305-318.
- Indonesia, R. (2019). *Buku Pedoman Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Intes, A., Zani, B. N., Syarifuddin, S., Christiany, I., & Andarmoyo, S. (2024). Analysis of the Use of Health Education Methods in Increasing Public Nutrition Awareness. *Journal of World Future Medicine, Health and Nursing*, 2(2), 349-362. doi:10.70177/health.v2i2.878
- Kistan, Najman, & Irawati. (2024). Analisis Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Puskesmas Usa Kabupaten Bone. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 6(3). doi:10.31970/ma.v6i3.233
- Kistan, K., Basri, M., & Sibulo, M. (2024). Factors Associated with Blood Sugar Levels in

- Patients with Diabetes Mellitus at Puskesmas USA, Bone Regency. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 4(2), 67-74. doi:10.56667/jikdi.v4i2.1510
- Kistan, K., Irawati, I., Artifasari, A., Mas' ud, A., Basri, M., Sibulo, M., . . . Muchtar, A. S. (2023). Penguatan Partisipasi Masyarakat Untuk Pencegahan Penyebaran Virus Corona. *Journal RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 438-444.
- Mayasari, O. P., Ikalius, I., & Aurora, W. I. D. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku masyarakat dalam pencegahan COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Kenali Besar Kecamatan Alam Barajo. *Journal Medical Dedication*, 4(1), 146-153.
- Mugo Moses, H. (2024). The Role of Public Health in Promoting Health Literacy. *Research Invention Journal Of Scientific And Experimental Sciences (Rijses)*, 4(1), 35-39. doi:<https://doi.org/10.59298/rijses/2024/413539>
- Nowrin, I., Mehareen, J., Bhattacharyya, D. S., & Saif-Ur-Rahman, K. M. (2023). Community-based interventions to prevent stroke in low and middle-income countries: A systematic review. *Health Sciences Review*, 9, 100123. doi:<https://doi.org/10.1016/j.hsr.2023.100123>
- Rahmayanti, & Nur, Y. (2020). Pengaruh Promosi Kesehatan Keluarga Terhadap Peran Keluarga Dalam Pengelolaan Anggota Keluarga Dengan Diabetes Mellitus Di Puskesmas Kebakkmat I. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis*, 10(2), 5-11.
- Revansyach, M., Firdaus, A., Habibah, F., Devi, R. L., & Rindiani, L. (2024). Peran Mahasiswa Dalam Ikut Serta Program Posbindu Untuk Penguatan Pengendalian Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 65-77.
- Rosmary, M. T., & Handayani, F. (2020). Hubungan pengetahuan keluarga dan perilaku keluarga pada penanganan awal kejadian stroke. *Journal Holistic Nursing Health Sciences Review*, 3(1), 32-39.
- Silalahi, V. H. C., Purba, B. K. F., & Sihombing, R. A. (2024). Membangun Kesejahteraan Masyarakat Indonesia Sehat: Strategi Komprehensif dalam Pencegahan Penyakit, Reformasi Sistem Kesehatan, dan Peningkatan Kesadaran Isu Kesehatan Mental. *Jurnal Cakrawala Akademika*, 1(3), 143-162.
- Vilasari, D., Ode, A. N., Sahilla, R., Febriani, N., & Purba, S. H. (2024). Peran promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit tidak menular (PTM): Studi literatur. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(7), 2635-2648.
- WHO. (2016). Health literacy: The solid facts. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf.