



Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Media Booklet Serta Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu Di Pasar Tradisional Desa Adat Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung

Health Education Clean and Healthy Living Behavior Using Booklet Media and Blood Sugar Checking at the Traditional Market in Mengwi Traditional Village, Mengwi District, Badung Regency

I Nyoman Gede Suyasa^{1*}, I Nyoman Jirna¹

¹Poltekkes Kemenkes Denpasar

*Korespondensi

I Nyoman Gede Suyasa

Email: suyasagedesnyoman@gmail.com

Riwayat Artikel:

Disubmit tanggal 26 November 2024

Direvisi tanggal 23 Juli 2024

Diterima tanggal 11 September 2023

© The Author(s). 2021 Open Access



Artikel ini telah didistribusikan berdasarkan atas ketentuan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution 4.0

Abstract

Clean and healthy living behavior in the market environment is very important for the market's health. The traders' activities are so dense that physical activities such as sports are rarely carried out by traders, which is an indicator of clean and healthy living behavior. In the initial examination of blood glucose for traders, health support services will provide information to traders in traditional markets. When blood glucose gives an indication of whether a person has diabetes mellitus or not, it needs further examination. Based on the identification of the problems mentioned above, the priority problems that need to be solved are the knowledge and behavior of traders regarding clean and healthy living behavior in the market environment, and the lack of physical activity of traders needs to be carried out with an initial blood sugar check when The service method provides health education on clean and healthy living behavior in the market environment through booklet media. Initial blood glucose checks for traders in market environments use the POCT (Point of Care Testing) method; this method is widely used because it is easy and practical; the results of blood glucose tests can also be known in seconds and require a small sample. This community service activity was carried out within five months, starting from the initial data collection, health education on clean and healthy living behavior, blood sugar checks, and evaluation of activities. The results obtained from 80 traders examined found that 74 people (92.5%) had blood glucose levels ≤ 200 mg/dl and 6 people (7.5%) with blood glucose levels > 200 mg/dl. Henceforth, it is hoped that traders who have blood glucose levels of less than 200 mg/dl will continue to maintain their health by managing their diet and physical activity and carrying out further tests to ensure DM occurs. as well as market management officers who always provide education to traders through the media booklet that has been given.

Keywords : Blood Sugar, Booklet

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pasar mempunyai peran yang sangat penting terhadap kesehatan pasar. Begitu padatnya kegiatan para pedagang menyebabkan aktivitas fisik seperti berolahraga sangat jarang dilakukan oleh para pedagang yang merupakan salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat. Pelayanan Glukosa darah sewaktu memberikan indikasi apakah seseorang menderita diabetes militus atau tidak sehingga perlu pemeriksaan lebih lanjut. Pengetahuan dan perilaku pedagang tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pasar perlu ditingkatkan dan kurangnya aktivitas fisik para pedagang perlu dilakukan pemeriksaan awal gula darah sewaktu. Metode pengabdian dengan memberikan pendidikan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pasar melalui media booklet. Pemeriksaan awal glukosa darah sewaktu kepada para pedagang di lingkungan pasar menggunakan Metode POCT (Point of Care Testing). Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam waktu lima bulan, mulai dari pengumpulan data awal, pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, pemeriksaan gula darah sewaktu dan evaluasi kegiatan. Hasil yang dicapai dari 80 orang pedagang yang diperiksa ditemukan 74 orang (92,5%) kadar glukosa darah ≤ 200 mg/dl dan 6 orang (7,5%) kadar glukosa darah > 200 mg/dl. Untuk selanjutnya diharapkan para pedagang yang mempunyai kadar glukosa darah kurang dari lebih dari 200 mg/dl terus menjaga kesehatan dengan mengatur pola makan dan aktivitas fisik serta diamelakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk memastikan terjadinya DM. serta petugas pengelola pasar selalu memberikan edukasi kepada pedagang melalui media booklet yang telah diberikan.

Kata kunci: Anemia Defisiensi Besi, Tablet Tambah Darah, Remaja Putri

Latar Belakang

Tempat-tempat umum memiliki potensi sebagai tempat terjadinya penularan penyakit, pencemaran lingkungan, ataupun gangguan kesehatan lainnya. Pengawasan atau pemeriksaan sanitasi terhadap tempat-tempat umum dilakukan untuk mewujudkan lingkungan tempat-tempat umum yang bersih guna melindungi kesehatan masyarakat dari kemungkinan penularan penyakit dan gangguan kesehatan lainnya (1) Pasar adalah suatu tempat tertentu, bertemunya antara penjual dengan pembeli termasuk fasilitasnya dimana penjual dapat memperagakan barang dagangannya dengan membayar retribusi (2).

Pasar merupakan salah satu tempat umum yang dominan untuk dikunjungi oleh masyarakat. Pengertian pasar yaitu sekelompok bangunan yang sebagian beratap dan sebagian tanpa atap. Pasar merupakan suatu tempat bertemunya penjual dengan pembeli, dimana penjual dapat memperdagangkan barang dagangannya dan membayar retribusi. Sehingga memungkinkan terjadinya penularan penyakit baik secara langsung maupun tidak langsung melalui perantara vektor seperti lalat. Oleh karena itu aspek kesehatan dan sanitasi pasar sangat perlu untuk diperhatikan (3).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan langkah awal yang perlu dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang sebagai wujud dalam upaya mengajak serta mendorong masyarakat untuk memiliki perilaku hidup bersih dan sehat(4). Keadaan sehat harus terus diupayakan dan diciptakan secara berkesinambungan dari perilaku yang kurang sehat menjadi hidup yang sehat, selain itu juga dapat merubah suasana lingkungan yang bersih dan sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir yang sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan dirubah oleh diri sendiri. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang dilakukan oleh seluruh komponen bangsa secara sadar merupakan suatu tindakan yang sistematis dan terencana untuk dilakukan secara bersama-sama atas dasar kemauan dan kemampuan berperilaku sehat dalam meningkatkan kualitas hidup. Ruang lingkup gerakan masyarakat hidup sehat meliputi peningkatan kualitas lingkungan, peningkatan edukasi untuk hidup sehat, peningkatan pencegahan dan deteksi dari penyakit, percepatan perbaikan gizi, penyediaan pangan sehat serta peningkatan dalam berolahraga.

Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pasar mempunyai peran yang sangat penting terhadap kesehatan pasar, mulai dari perilaku pedagang, pengunjung membuang sampah, mencuci tangan, tidak merokok di tempat umum, membuang ludah sembarangan. Terganggunya sistem pengaturan glukosa darah mengakibatkan peningkatan glukosa darah lebih dari normal(5). Peningkatan glukosa darah yang melebihi normal beresiko terhadap terjadinya Diabetes Melitus. Diabetes Melitus merupakan salah satu dari lima kondisi kronis paling utama yang mempengaruhi lansia(6). Pada tahun 2030, diperkirakan jumlah penderita diabetes berusia lebih dari 64 tahun akan menjadi lebih dari 82 juta jiwa di negara berkembang dan lebih dari 48 juta jiwa di negara maju.

Pedagang di pasar tradisional Desa Adat Mengwi melakukan aktivitas berjualan mulai dari 01.00 Wita dini hari sampai jam 10.00 wita kemudian dilanjutkan sore hari mulai jam 15.00 sampai jam 21.00 wita. Begitu padatnya kegiatan para pedagang menyebabkan aktivitas fisik seperti berolahraga sangat jarang dilakukan oleh para pedagang yang merupakan salah satu indikator perilaku hidup bersih dan sehat.

Pelayanan penunjang kesehatan dalam pemeriksaan awal glukosa darah pada pedagang, akan memberikan informasi kepada pedagang di pasar tradisional. glukosa darah sewaktu

memberikan indikasi apakah seseorang menderita diabetes militus atau tidak sehingga perlu pemeriksaan lebih lanjut.

Metode

Metode pengabdian dengan memberikan pendidikan kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pasar melalui media booklet. Pemeriksaan awal glukosa darah sewaktu kepada para pedagang di lingkungan pasar menggunakan Metode POCT (Point of Care Testing), metode ini banyak digunakan karena mudah dan praktis, hasil dari pemeriksaan glukosa darah juga dapat diketahui dalam hitungan detik dan membutuhkan sampel yang sedikit (7). Pengabdian ini melibatkan dosen pengabdi, mahasiswa, para pedagang dan aparat desa adat. Khalayak sasaran dalam pengabdian ini adalah pedagang di pasar Desa Adat Mengwi yang berjumlah sasaran sebanyak 80 orang. Sebelum pengabdian dilakukan observasi berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat selanjutnya diberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan pasar dengan media booklet kemudian diobservasi perubahan PHBS setelah diberi pendidikan kesehatan. Bersamaan dengan pendidikan kesehatan dilakukan juga pemeriksaan glukosa darah sewaktu sebagai bagian dari pelayanan kesehatan kepada pedagang Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dalam waktu lima bulan, mulai dari pengumpulan data awal, pendidikan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, pemeriksaan gula darah sewaktu dan evaluasi kegiatan. Kegiatan akan dilaksanakan bulan Mei sampai dengan bulan September 2023. Menghadirkan para pedagang untuk mendapatkan pendidikan kesehatan dengan media booklet dan pemeriksaan kesehatan gula darah sewaktu..

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Pengabdian Masyarakat

Pasar Tradisional Desa Adat Mengwi terletak di jalan Rama Desa Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. Pasar ini buka selama 24 jam dengan beberapa shift, shift pertama mulai jam 23.00 wita sampai jam 06.00 untuk pedagang bermobil, shift berikutnya mulai 03.00 wita sampai dengan 09.00 wita pedagang los dan lapak, selanjutnya shift jam 11.00 wita sampai jam 14.00 untuk pedagang bunga dan shift 15.00 – 21.00 pedagang sengol.

Pasar Desa Adat Mengwi memiliki pedagang los, lapak dan took dengan rincian sebagai berikut :

Table 1
Jumlah Los, Lapak dan Toko di Pasar Desa Adat Mengwi

No	Nama	Jumlah Pedagang	Keterangan
1	LOS A	132	snak dan pisang
2	LOS B	26	snak
3	LOS C	48	daging dan ikan
4	LOS U	5	unggas
5	KIOS D	26	snak
6	LOS E	31	Sembako
7	LOS F	83	buah dan sayur
8	LAPAK F	28	snak
9	LAPAK H	108	Canang
10	TOKO	64	sembako

2. Karakteristik Pedagang

Karakteristik para pedagang dalam pengabdian ini antara lain jenis kelamin, usia dan pendidikan. Usia pedagang minimal 32 tahun maksimal 70 tahun dengan rerata umur $51,12 \pm 8,6$ tahun. karakteristik pedagang dapat dikelompokkan sebagai berikut

Tabel 2

Karakteristik pedagang berdasarkan jenis kelamin, usia dan pendidikan

NO	Karakteristik Pedagang	Frekuensi	Prosentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	34	34,0
	Perempuan	66	66,0
2	Umur		
	31-40 th	9	9.0
	41-50 th	41	41.0
	51-60 th	38	38.0
	di atas 60 th	12	12.0
4	Pendidikan Pedagang		
	Tidak sekolah	2	2.0
	SD	35	35.0
	SMP	18	18.0
	SMA	40	40.0
	Perguruan Tinggi	5	5.0

berdasarkan tabel di atas pendidikan para pedagang paling banyak pada kategori SMA sebanyak 40 orang (40,0%), pendidikan SMA menunjukkan kemampuan untuk memahami pesan yang disampaikan lewat media booklet

3. Hasil Pemeriksaan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pedagang

Hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu pada pedagang di Pasar Tradisional Desa Adat Mengwi di peroleh hasil sebagai berikut

Tabel 3

Hasil pemeriksaan kadar Gula Darah Sewatu pada Pedagang

Kadar Glukosa Darah mg/dl	Frekuensi	Persentase
≤ 200	92	92,0
>200	8	8,0

80

100.0

Di lihat pada Tabel 3 menunjukkan hasil lebih banyak pedagang mendapatkan hasil gula darah sewaktu kurang dari ≤ 200 mg/dl sebanyak 92 orang 92,0% dengan kategori normal

B. Pembahasan

Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu pada pedagang di Pasar Tradisional Desa Adat Mengwi menunjukan 8 orang (8,0%) diatas 200 mg/dl. Glukosa adalah karbohidrat terpenting bagi tubuh karena glukosa bertindak sebagai bahan bakar metabolik utama. Glukosa juga berfungsi sebagai prekursor untuk sintesis karbohidrat lain, misalnya glikogen, galaktosa, ribosa, dandeksiribosa. Glukosa merupakan produk akhir terbanyak dari metabolisme karbohidrat. Sebagian besar karbohidrat diabsorpsi ke dalam darah dalam bentuk glukosa, sedangkan monosakarida lain seperti fruktosa dan galaktosa akan diubah menjadi glukosa di dalam hati. Karena itu, glukosa merupakan monosakarida terbanyak di dalam darah (8)

Konsentrasi glukosa dalam darah manusia normal ialah antara 80-100 mg/dl, Setelah makan sumber karbohidrat, konsentrasi glukosa darah dapat naik hingga 120-130 mg/dl, Kemudian turun menjadi normal lagi, Dalam keadaan berpuasa konsentrasi glukosa darah dapat turun hingga 60-70 mg/dl. Kondisi glukosa darah lebih tinggi dari pada normal disebut hiperglikemia, dan apabila kadar glukosa lebih rendah daripada normal disebut hipoglikemia, Bila konsentrasi terlalu tinggi maka glukosa dikeluarkan dari tubuh melalui urine. Kadar glukosa darah dipengaruhi oleh faktor endogen dan eksogen, Faktor endogen yaitu humoral faktor seperti hormon insulin,, glukagon dan kortisol sebagai sistem reseptor di otot dan sel hati, Faktor eksogen antara lain jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi serta aktivitas yang dilakukan (9)

Reswan dkk (2017),(5) melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Glukosa Darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Secincin”, hasil penelitiannya didapatkan lansia yang memenuhi kriteria diabetes sejumlah 4 orang (14,81%). Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Putra 2019)(6), dengan judul “Gambaran Gula Darah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Wana Sraya Denpasar dan Panti Sosial Wredha Santi Tabanan”, hasil penelitiannya didapatkan lansia yang memenuhi kriteria diabetes sejumlah 4 orang (10,25%).

Meningkatnya kadar glukosa darah pada lansia dikarenakan 50% lansia mengalami gangguan pada metabolisme glukosa sehingga lansia cenderung mengalami peningkatan glukosa darah (10). Hal ini disebabkan oleh seiring bertambahnya usia, lansia sulit untuk memelihara homeostatis tubuh yang berpengaruh terhadap disfungsi berbagai sistem organ. Terganggunya homeostatis pengaturan glukosa darah menyebabkan terjadinya peningkatan kadar glukosa darah pada lanjut usia. Gangguan pengaturan glukosa darah pada lansia meliputi resistensi insulin. Kirkman *et al.*, (2012), menyatakan

bahwa resistensi insulin yang berkaitan dengan usia secara utama berhubungan dengan penumpukan jaringan lemak, sarkopenia dan berkurangnya aktivitas fisik. Sarkopenia adalah hilangnya massa otot yang sering dialami lanjut usia. Otot rangka yang merupakan jaringan utama dalam metabolisme glukosa, ukuran dan kekuatannya menurun sehingga mengakibatkan kelemahan otot dan berkurangnya aktivitas fisik. Hal-hal tersebut menyebabkan berkurangnya pemakaian energi dan menumpuknya jaringan lemak hingga menyebabkan resistensi insulin.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat diambil disimpulkan jumlah pedagang diperiksa sebanyak 100 orang ditemukan 92 orang (92,0%) kadar glukosa darah ≤ 200 mg/dl dan 8 orang (8,0%) kadar glukosa darah > 200 mg/dl. Diharapkan kepada para pedagang yang mempunyai kadar glukosa darah kurang dari lebih dari 200 mg/dl terus menjaga kesehatan dengan mengatur pola makan dan aktivitas fisik serta diamlakukan pemeriksaan lebih lanjut untuk memastikan terjadinya DM Kepada petugas pengelola pasar selalu memberikan edukasi kepada pedagang memakai booklet yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chandra B. Pengantar Kesehatan Lingkungan. Medan: Penerbit Buku Kedokteran ECG; 2007.
2. Arifin H. Pasar Tradisional Versus Modern. Available from: <http://hilmiarifin.com/pasar-tradisional-vs-pasar-modern/>. 2009.
3. Suparlan. Pedoman Pengawasan Sanitasi Tempat-Tempat Umum. Surabaya: Merdeka; 2008.
4. Gani, Husni Abdul, Erdi Istiaji and PEP. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Tatahan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif Di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi) A Qualitative Study in Kemiren Village, Glagah Sub District, Banyuwangi Regency. J IKESMA. 2015;11(1):26–35.
5. Reswan, H., Alioes, Y. and Rita RS. Gambaran Glukosa Darah pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. J Kesehat Andalas. 2017;6(3):674.
6. Putra IGY. GAMBARAN GULA DARAH PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA WANA SRAJA DENPASAR DAN PANTI SOSIAL WREDHA SANTI TABANAN: DESCRIPTION OF BLOOD SUGAR IN ELDERLY IN NURSING HOME WANA SRAJA DENPASAR AND IN NURSING HOME SANTI TABANAN. Bali Med J. 2019;6(1):44–9.
7. Laisouw A. Perbedaan Kadar Glukosa Darah Tanpa dan dengan Hapusan. 2017;661–5.
8. Murray, R. K., Murray, R. K., Grenner, D. K., Grenner, D. K., Rodwell, V. W., & Rodwell VW. Biokimia harper. In 2009.
9. Lestari DD. Gambaran Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Mahasiswa Angkatan 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Dengan Indeks Massatubuh 18, 5-22, 9 Kg/m². 2013. eBiomedik, 1(2).
10. Kurniawan. Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Usia Lanjut. Majalah Kedokteran Indonesia. 2010;