

Edukasi GEMAR AKTIF sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular

**Amanda Catur Elika*¹, Nabilla Ardi Al Ikhsani², Vika Amalia³, Apria Ningsih⁴,
Alifiah Kesya Ramadani Subekti⁵, Ratu Matahari⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan,
Indonesia

*e-mail: 2200029231@webmail.uad.ac.id¹

Abstrak

Rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kurangnya aktivitas fisik di RT 06 Dusun Wonocatur, Banguntapan, Yogyakarta, menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus, sebagaimana teridentifikasi melalui diagnosis komunitas pada 44 kepala keluarga dengan prioritas masalah skor USG tertinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini penting untuk mendorong perilaku hidup sehat sebagai upaya promotif-preventif sesuai pedoman gizi seimbang Kemenkes RI. Metode yang digunakan adalah desain deskriptif kuantitatif dengan intervensi GEMAR AKTIF berupa penyuluhan edukasi menggunakan leaflet, pretest-posttest (21 soal pilihan ganda), senam sehat, dan makan buah bersama pada 16 Januari 2026, diikuti analisis Paired Sample T-Test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan masyarakat dengan skor posttest rata-rata $19,38 \pm 1,02$ dibanding pretest $16,50 \pm 2,16$ ($p=0,001$). Program ini efektif menurunkan risiko PTM melalui pendekatan terintegrasi, sehingga direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan di komunitas.

Kata kunci: Aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, PTM, pengabdian masyarakat, pencegahan PTM

Abstract

Low consumption of fruits and vegetables and lack of physical activity in RT 06 Wonocatur Hamlet, Banguntapan, Yogyakarta, are major risk factors for non-communicable diseases such as obesity, hypertension, and diabetes mellitus, as identified through community diagnosis in 44 households with the highest USG score priority issues. This community service activity is important to promote healthy living behaviors as a preventive and promotional effort in accordance with the Indonesian Ministry of Health's balanced nutrition guidelines. The method used was a quantitative descriptive design with the GEMAR AKTIF intervention in the form of educational counseling using leaflets, pretest-posttest (21 multiple-choice questions), healthy exercises, and eating fruit together on January 16, 2026, followed by a Paired Sample T-Test analysis. The results showed a significant increase in community knowledge with an average posttest score of 19.38 ± 1.02 compared to the pretest score of 16.50 ± 2.16 ($p=0.001$). This program is effective in reducing the risk of NCDs through an integrated approach, so it is recommended to be developed sustainably in the community.

Keywords: Physical activity, fruit and vegetable consumption, NCDs, community service, NCD prevention

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi permasalahan kesehatan utama di masyarakat dan berkaitan erat dengan perilaku hidup tidak sehat, khususnya rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kurangnya aktivitas fisik. Asupan buah dan sayur yang tidak adekuat berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus melalui rendahnya asupan serat, vitamin, dan mineral yang berperan dalam menjaga keseimbangan metabolik tubuh (Ali, 2019). Selain itu, rendahnya aktivitas fisik turut meningkatkan risiko PTM melalui mekanisme penurunan sensitivitas insulin dan penumpukan lemak tubuh (Ica Aisaturrido et al., 2020; Samsiati et al., 2023). Pedoman Gizi Seimbang merekomendasikan konsumsi minimal 400gram buah dan sayur per hari serta aktivitas fisik rutin sebagai strategi pencegahan PTM (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Hasil *community diagnosis* Tahun 2025 di RT 06 Dusun Wonocatur, Kalurahan Banguntapan, Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa perilaku konsumsi buah dan sayur serta

aktivitas fisik yang tidak dilakukan setiap hari merupakan masalah kesehatan dengan frekuensi tertinggi. Sebanyak 26,72% responden tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, sedangkan 24,70% responden tidak melakukan aktivitas fisik harian, disertai temuan obesitas (10,53%), hipertensi (3,64%), dan diabetes melitus (1,62%). Analisis prioritas menggunakan metode USG (*Urgency, Seriousness, Growth*) menetapkan kedua perilaku tersebut sebagai masalah utama yang memerlukan intervensi. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara rekomendasi perilaku hidup sehat dan praktik masyarakat di tingkat komunitas.

Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya PTM, khususnya hipertensi dan diabetes melitus. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan konsumsi buah serta sayur dengan kejadian hipertensi (Samsiati et al., 2023), serta hubungan antara asupan sayur dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 (Ali, 2019). Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif yang berfokus pada perubahan perilaku menjadi pendekatan penting dalam pengendalian PTM berbasis komunitas.

RT 06 Dusun Wonocatur merupakan wilayah kerja Puskesmas Banguntapan III dan termasuk komunitas dengan faktor risiko PTM yang memerlukan perhatian khusus. Pengendalian faktor risiko PTM tidak hanya bergantung pada pelayanan kesehatan, tetapi juga membutuhkan edukasi dan pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan untuk mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Intervensi berbasis komunitas menjadi strategi yang relevan untuk menjembatani upaya promotif dan preventif di tingkat layanan primer.

Sebagai upaya promotif dan preventif, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program GEMAR AKTIF (Gerakan Makan Buah dan Sayur serta Aktivitas Fisik). Program ini mengintegrasikan edukasi kesehatan melalui penyuluhan, aktivitas fisik berupa senam sehat, serta praktik konsumsi buah bersama sebagai bentuk pembelajaran langsung. Penggunaan media leaflet bertujuan memperkuat pemahaman masyarakat dan mendukung keberlanjutan pesan kesehatan setelah kegiatan berlangsung.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat RT 06 Dusun Wonocatur mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik rutin. Selain itu, kegiatan ini bertujuan mendorong perubahan perilaku hidup sehat sebagai upaya promotif dan preventif di tingkat keluarga dan komunitas. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menurunkan faktor risiko PTM serta mendukung penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 16 Januari 2026 di RT 06 Dusun Wonocatur, Kalurahan Banguntapan, Kapanewon Banguntapan, Kabupaten Bantul sebagai tindak lanjut hasil diagnosis komunitas Tahun 2025 yang menunjukkan rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kurangnya aktivitas fisik sebagai masalah kesehatan prioritas. Intervensi yang dilakukan berupa edukasi kesehatan melalui program GEMAR AKTIF (Gerakan Makan Buah dan Sayur serta Aktivitas Fisik) sebagai upaya promotif dan preventif dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Sasaran kegiatan adalah masyarakat RT 06 Dusun Wonocatur yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Metode pelaksanaan kegiatan ini diikuti oleh 16 responden. Kegiatan diawali dengan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal masyarakat dengan menggunakan kuesioner yang berisi 21 soal pilihan ganda yang mencakup pengetahuan konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, dan penyakit tidak menular (PTM). Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi dengan dukungan media leaflet, serta disertai senam sehat dan makan buah bersama sebagai bentuk praktik perilaku hidup sehat. Pada akhir kegiatan dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan masyarakat setelah intervensi. Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan kesehatan yang ditemukan di RT 06 Dusun Wonocatur, Banguntapan, Yogyakarta berkaitan dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM), seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus. Rendahnya penerapan pola hidup sehat ini dipengaruhi oleh kebiasaan masyarakat yang belum menjadikan konsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas harian. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ali, 2019) dalam Medica Majapahit yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan sayur dengan kadar gula darah pada pasien DM tipe 2 ($p=0,001$). Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa responden dengan asupan sayur kurang sebagian besar memiliki kadar gula darah tinggi, sedangkan responden dengan asupan sayur baik cenderung memiliki kadar gula darah normal. Kandungan serat pada sayur berperan dalam mengontrol kadar glukosa darah, tekanan darah, dan kolesterol (Ali, 2019).

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ica isaturrido, Birwin, dan Alnur (2019) di Kabupaten Kepulauan Seribu menunjukkan bahwa kejadian hipertensi berhubungan signifikan dengan kurangnya aktivitas fisik, obesitas, usia, jenis kelamin, serta riwayat keluarga, dengan nilai $p<0,05$. Hasil analisis terhadap 943 responden menunjukkan bahwa individu dengan aktivitas fisik rendah dan status obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi (Ica Aisaturrido et al., 2020). Penelitian oleh Dyah Samsiati, Nurhamidi, dan Anwar (2023) di wilayah kerja Puskesmas Martapura 1 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta kualitas tidur dengan kejadian hipertensi ($\rho<0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa perilaku hidup sehat, khususnya aktivitas fisik rutin dan konsumsi buah serta sayur yang cukup, berperan penting dalam pengendalian risiko hipertensi (Samsiati et al., 2023).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi yang tepat untuk meningkatkan perilaku hidup sehat masyarakat. Penentuan intervensi dilakukan dengan kegiatan musyawarah masyarakat desa (MMD) yang dilaksanakan pada tanggal 6 Januari 2026 di rumah warga RT 06 Dusun Wonocatur dan dihadiri oleh Ketua RT, kader kesehatan, serta perwakilan masyarakat. Berdasarkan hasil diskusi bersama stakeholder dan tokoh masyarakat, disepakati bahwa permasalahan utama yang diangkat adalah rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kurangnya aktivitas fisik sehari-hari. Intervensi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini adalah Edukasi Gerakan Makan Buah dan Sayur serta Aktivitas Fisik (GEMAR AKTIF) sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Kegiatan intervensi dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2026 di Pos RT 06 Dusun Wonocatur dan Gang Anggrek, dengan melibatkan kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta warga setempat.

Rangkaian kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir dan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal masyarakat. Instrumen pretest terdiri dari 21 soal pilihan ganda, yang meliputi 7 soal tentang pengetahuan konsumsi buah dan sayur, 7 soal pengetahuan aktivitas fisik, serta 7 soal pengetahuan mengenai penyakit tidak menular (PTM). Pretest ini bertujuan sebagai dasar penilaian sebelum diberikan edukasi kesehatan. Setelah pretest, dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur setiap hari, aktivitas fisik secara rutin, serta pencegahan penyakit tidak menular. Penyampaian materi didukung dengan media leaflet sebagai sarana edukasi agar pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan dapat dipelajari kembali oleh masyarakat setelah kegiatan selesai. Leaflet tersebut juga dibagikan kepada warga sebagai media edukasi yang bisa dibaca untuk dirumah (Pratiwi et al., 2022).

Selanjutnya, peserta diminta untuk mengisi posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Posttest dilakukan untuk mengetahui adanya perubahan dan peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi kesehatan terkait GEMAR AKTIF. Untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi secara statistik, data pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan hasil yang disajikan pada tabel 1.



Gambar 1. Edukasi GEMAR AKTIF



Gambar 2. Leaflet sebagai media edukasi GEMAR AKTIF

Tabel 1. Hasil Analisis Uji *Paired Sample T Test* Skor Pengetahuan

	Rerata (sd)	Selisih (sd)	P	CI 95%
Pengetahuan-Post	19.38 (1,02)			
Pengetahuan-Pre	16.50 (2,16)	2.277	<0,001	1.66-4.08

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa nilai p-value < 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor rerata pengetahuan pretest dan posttest setelah dilakukan penyuluhan mengenai konsumsi buah dan sayur setiap hari serta aktivitas fisik setiap hari. Selain itu, interval kepercayaan (CI) 95% tidak melewati angka 1, yang menunjukkan bahwa perbedaan rerata tersebut signifikan secara statistik.



Gambar 2. Kegiatan Senam Sehat Bersama Warga RT 06

Sebagai penguatan praktik perilaku sehat, kegiatan dilanjutkan dengan senam sehat yang dilaksanakan di Gang Anggrek. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan contoh langsung

aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Senam sehat bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, melancarkan peredaran darah, serta menjaga kekuatan dan kelenturan otot. Aktivitas ini juga berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular, seperti obesitas dan hipertensi, dengan mendorong masyarakat untuk lebih aktif secara fisik (Tamim & Nopiana, 2020).



Gambar 2. Kegiatan Makan Buah Bersama

Kegiatan intervensi diakhiri dengan makan buah bersama, sebagai bentuk penguatan pesan konsumsi buah dan sayur serta upaya membangun kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya membantu peserta merasakan langsung manfaat asupan buah dan sayur, tetapi juga memperkuat pemahaman akan pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari pola gizi seimbang yang dianjurkan dalam pedoman gizi dan promosi kesehatan masyarakat, sehingga diharapkan kebiasaan tersebut dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh peserta dan keluarga. Selain itu kegiatan ini juga diharapkan mendorong kebersamaan, meningkatkan motivasi, serta menanamkan kebiasaan positif yang diharapkan dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari oleh peserta dan keluarga. Melalui pengalaman langsung tersebut, peserta diharapkan lebih mudah mengingat dan memahami pesan kesehatan yang disampaikan. Kegiatan ini juga menjadi sarana edukasi praktis yang menyenangkan, sehingga tidak terasa seperti pembelajaran formal. Dengan suasana yang santai dan interaktif, peserta menjadi lebih terbuka untuk menerima informasi. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat dan seimbang (Wijayanti et al., 2022).

4. KESIMPULAN

Edukasi GEMAR AKTIF di RT 06 Dusun Wonocatur, Banguntapan, Yogyakarta, berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan terhadap pencegahan PTM melalui pendekatan terintegrasi berupa penyuluhan dengan leaflet, senam sehat, dan makan buah bersama yang memberikan pengalaman praktik langsung mudah diadopsi harian; meskipun cakupan partisipasi terbatas pada satu RT serta belum ada pengukuran perubahan perilaku jangka panjang, program ini berpotensi dikembangkan lebih luas dengan monitoring berkala dan kolaborasi Puskesmas untuk keberlanjutan penurunan risiko obesitas, hipertensi, serta diabetes melitus di tingkat komunitas

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan (FKM UAD) atas dukungan yang diberikan dalam terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Penghargaan dan rasa terima kasih juga kami sampaikan kepada mahasiswa PBL Kelompok 6 FKM UAD serta masyarakat RT 06 Dusun Wonocatur, Banguntapan, Bantul, atas kerja sama, partisipasi, dan fasilitas yang telah disediakan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestika, L., Srimiati, M., & Jenie, R. P. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu PAUD tentang Gizi Seimbang dan Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah di Desa Sukanagalih, Cianjur. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), 450. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i3.389>
- Ali, N. M. (2019). *HUBUNGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN KADAR GULA DARAH PASIEN DM TIPE 2 DI PUSKESMAS KALUMATA KOTA TERNATE*. 11(2).
- Fatimah, P. S., & Siregar, P. A. (2020). POLA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR DENGAN KEJADIAN DIABETES MELLITUS PADA MASYARAKAT PESISIR. *Bali Health Published Journal*, 2(1), 26–36.
- Ica Aisaturrido, Birwin, A., & Darmawansyah Alnur, R. (2020). The Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur, Aktivitas Fisik, Obesitas Serta Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi di Kabupaten Kepulauan Seribu Tahun 2019. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 135–144. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v6i2.961>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Isi Piringku, panduan kebutuhan gizi seimbang Diakses dari harian*.
- Luh Widani Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta Jl Salemba Raya No, N., & Pusat, J. (2019). *Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta* (Vol. 1, Number 1).
- Oktaviani, R. I., Dina, R. A., Fajriah, E., & Zahra, A. (2023). Pola Konsumsi Sayur dan Buah dan Status Gizi Remaja di Desa Babakan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 4(2), 19–24.
- Pratiwi, G. dwi, Lucya, vita, & Paramitha. (2022). Effectiveness of Using Leaflet Media in Improving Knowledge and Attitude Toward Tuberculosis Prevention. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8, 8–13.
- Samsiati, D., Nurhamidi, & Anwar, R. (2023). Correlation between Physical Activity, Consumption of Fruits and Vegetables, and Quality of Sleep with Hypertension Incidence. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi (JR-Panzi)*, 05, 52–58.
- Septiyanti, K., Jafar, N., Gizi, J., Kesehatan Masyarakat, F., Muslim Indonesia, U., Studi Ilmu Gizi, P., Hasanuddin, U., & Kesehatan Kemenkes Makassar, P. (2020). HUBUNGAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN KEJADIAN SINDROM METABOLIK PADA PASIEN RAWAT JALAN DI RSUD LABUANG BAJI KOTA MAKASSAR. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 1, Number 1).
- Siagian, E. (2024). PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH ANAK PADA MASA COVID-19RO. *Jurnal Surya Muda*, 6(2), 145–157.
- Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Peringgasela Selatan. *Lentera Negeri*, 1(1), 32–36. <https://doi.org/10.29210/9940>
- Wijayanti, W., Manikam, R. M., Mardiyah, S., & Dwiyan, P. (2022). PENYULUHAN PENTINGNYA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SERTA GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 2(2), 92–97. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v2i2.1259>