

Peningkatan Pengetahuan Pencegahan, Pengendalian Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus pada Masyarakat

Increased Knowledge of Prevention, Control of Hypertension and Diabetes Mellitus in the Community

Madepan Mulia^{1*}, Hanny Mayangsari¹

¹ Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, D3 Keperawatan, Lampung, Indonesia

Kata Kunci:

Pengetahuan, Penyakit Tidak Menular, Hipertensi, Diabetes Melitus

ABSTRAK

Masalah kesehatan masyarakat di Indonesia semakin kompleks, dimana penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus menjadi penyebab utama kematian. Kurangnya pemahaman keluarga tentang faktor risiko dan pencegahan penyakit tidak menular berkontribusi pada tingginya prevalensi penyakit ini. Untuk itu, diperlukan pendekatan edukasi berbasis keluarga guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan keluarga dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular melalui pendekatan edukasi berbasis keluarga. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kebagusan, dengan melibatkan 30 keluarga sebagai peserta. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan mengenai penyakit tidak menular yaitu hipertensi dan diabetes mellitus. Evaluasi dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 23% setelah mengikuti penyuluhan. Sebagian besar peserta menunjukkan perubahan positif dalam perilaku hidup sehat, seperti peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola makan. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami pentingnya pencegahan penyakit tidak menular dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci:

Knowledge, Non-Communicable Diseases, Hypertension, Diabetes Mellitus

ABSTRACT

Public health problems in Indonesia are increasingly complex, where non-communicable diseases such as hypertension and diabetes mellitus are the main causes of death. Lack of family understanding of risk factors and prevention of non-communicable diseases contributes to the high prevalence of these diseases. Therefore, a family-based educational approach is needed to increase public knowledge and awareness in the prevention and control of non-communicable diseases. The purpose of this community service is to increase family knowledge in the prevention and control of non-communicable diseases through a family-based educational approach. This activity was carried out in Kebagusan Village, involving 30 families as participants. The methods used include health education regarding non-communicable diseases, namely hypertension and diabetes mellitus. Evaluation was carried out through pretests and posttests to measure the increase in participant knowledge. The results of the activity showed an increase in participant knowledge of 23% after participating in the education. Most participants showed positive changes in healthy living behavior, such as increased physical activity and improved diet. Through this activity, it is hoped that the community can better understand the importance of preventing non-communicable diseases and implementing a healthy lifestyle in everyday life.

Corresponding Author:

Madepan Mulia

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, D3 Keperawatan, Lampung, Indonesia

Email: madepanmulia@poltekkes-tjk.ac.id

Article History*Received date:* 27 Mei 2025*Revised date:* 17 Juni 2025*Accepted date:* 8 Juli 2025

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) kini menjadi tantangan kesehatan utama di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan peningkatan signifikan hipertensi meningkat dari 25,8% pada 2013 menjadi 34,1% pada 2018, sementara diabetes mellitus naik dari 6,9% menjadi 8,5% dalam periode yang sama. Faktor risiko utama PTM di Indonesia meliputi pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah, berkontribusi besar terhadap peningkatan risiko PTM. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko utama bagi berbagai jenis PTM, termasuk diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan stroke (Maliangkay, et.al., 2023). Meskipun kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat mulai meningkat, implementasinya masih rendah, terutama di tingkat keluarga dan komunitas. Penting untuk meningkatkan edukasi dan intervensi berbasis keluarga guna mencegah dan mengendalikan PTM secara efektif (Lestari, Herniwanti, & Rawani, 2025).

Upaya pencegahan dan pengendalian PTM memerlukan pendekatan berbasis keluarga dan masyarakat. Keterlibatan keluarga sangat penting dalam mendeteksi dini faktor risiko PTM (Wahidin, Agustiya, & Putro, 2023). Pemerintah meluncurkan program seperti posbindu PTM untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pencegahan PTM (Vilasari, et. al., 2024). Namun, implementasi program-program tersebut sering terkendala oleh kurangnya pengetahuan.

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan keluarga dalam pencegahan dan pengendalian PTM melalui pendekatan edukasi yang berbasis keluarga dan komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga dalam pencegahan dan pengendalian PTM, serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan tentang hipertensi dan diabetes mellitus yang bertujuan agar masyarakat khususnya keluarga dapat mencegah dan mengendalikan penyakit tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan mendukung transformasi sistem kesehatan yaitu transformasi layanan primer dengan tujuan memperbaiki pengendalian hipertensi dan diabetes mellitus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara atas dukungan *financial* dari Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan tujuan untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan keluarga melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi dan diabetes mellitus. Kegiatan dilakukan di Desa Kebagusan pada Rabu, 24 Juli 2024, dimulai pukul 09.00 – 12.00 WIB. Dalam kegiatan ini, ada sekitar 40 orang yang hadir yaitu 30 keluarga, 5 orang kader, dan 5 orang mahasiswa.

Kegiatan diawali dengan mengisi daftar hadir yang sudah diberikan oleh mahasiswa Mutiara Alista Ananda, dilanjutkan dengan pengisian lembar *pretest* bagi peserta kegiatan oleh mahasiswa Dhea Julianti dan Elan Sena untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi dan diabetes mellitus sebelum penyuluhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dipandu oleh mahasiswa Saiful Anwar selaku *Master of Ceremony* (MC). Kemudian dilanjutkan dengan pembukaan oleh Kepala Desa Kebagusan Bapak Tohir, SE.

Kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan kepada keluarga tentang pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Adapun materi penyuluhan diberikan dengan metode ceramah dan tanya jawab, materi tentang hipertensi disampaikan oleh Ns. Hanny Mayangsari, S.Kep., M.Kes dan materi diabetes mellitus oleh Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J. Kegiatan ditutup dengan pemberian *doorprize* dan *post test* oleh mahasiswa Annisa Maulida Zahra dan Mutiara Alista Ananda.



Gambar 1, 2 Penyuluhan tentang Hipertensi dan Diabetes Melitus



Gambar 3. Pembagian Doorprize



Gambar 4. Foto Bersama Tim Pengabdian dengan Seluruh Peserta

Tabel 1
Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan (n=30)

No.	Nama (Inisial)	Pretest	Posttest	Peningkatan (Angka)	Peningkatan (%)
1	Ny. A	50	70	20	20
2	Ny. S	60	80	20	20
3	Tn. J	50	70	20	20
4	Ny. Jm	40	60	20	20
5	Ny. Jp	50	70	20	20
6	Ny. K	50	70	20	20
7	Ny. My	40	70	30	30
8	Ny. Mr	50	70	20	20
9	Ny. Mn	50	70	20	20
10	Ny. Ms	40	60	20	20
11	Ny. Nd	50	80	30	30
12	Ny. Nt	40	60	20	20
13	Tn. P	40	70	30	30
14	Ny. Pn	50	70	20	20
15	Tn. T	50	80	30	30
16	Ny. R	40	70	30	30
17	Tn. S	40	60	20	20
18	Ny. Sm	50	70	20	20
19	Tn. Sr	40	60	20	20
20	Ny. Sd	40	60	20	20
21	Tn. Sh	40	80	40	40
22	Ny. Sp	60	80	20	20
23	Ny. St	50	70	20	20
24	Ny. Su	50	80	30	30
25	Ny. Tk	60	80	20	20
26	Ny. H	50	70	20	20
27	Ny. D	60	90	30	30
28	Tn. C	40	60	20	20
29	Tn. A	60	80	20	20
30	Ny. Bd	40	60	20	20
	Rata-Rata	47,67	70,63	23	23%

Tabel 1 di atas menunjukkan hasil rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan sebesar 47,67 dan meningkat menjadi 70,63 setelah penyuluhan, dengan persentase peningkatan pengetahuan sebesar 23%. Secara keseluruhan, penyuluhan yang dilakukan memberikan dampak positif. Hasil ini sesuai dengan Wijayanti, Kartikaningrum & Nurcahyani (2023) yang menyatakan pengetahuan meningkat sebesar 44,62% setelah mengikuti penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, hasil ini juga didukung oleh Febriawati, et.al. (2023) yang menyampaikan bahwa pengetahuan pralansia dan lansia meningkat sebesar 7,6 menjadi 12,6 setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi.

Simamora, et. al., (2021) menyimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah yang dilengkapi dengan sesi tanya jawab efektif dalam meningkatkan

pengetahuan peserta. Pendekatan ini memungkinkan interaksi langsung, memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan dan memperoleh klarifikasi, yang pada gilirannya memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Isnaini & Purwito (2019) melaporkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sebelum dilakukan penyuluhan adalah 63,49%. Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan sebesar 47,61%, sehingga tingkat pengetahuan masyarakat meningkat secara signifikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang tanda dan gejala hipertensi. Dengan adanya penyuluhan, masyarakat dapat menyerap informasi dengan baik, sehingga mereka cenderung mengingat materi yang disampaikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan yang lebih baik mengenai hipertensi dapat memotivasi individu untuk rutin melakukan kontrol tekanan darah, karena semakin tinggi pengetahuan, semakin besar kemauan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala. Idrus, Ansariadi, dan Ansar (2021) melaporkan bahwa dari 64 pasien hipertensi yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi, sebanyak 54,7% menunjukkan kepatuhan yang lebih baik dalam memeriksakan tekanan darah mereka secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), salah satu pendekatan untuk mencapai perubahan perilaku adalah dengan memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan, sehingga menumbuhkan kesadaran. Hal ini sejalan dengan pandangan Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan dengan baik dapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan yang meningkat tersebut berpotensi mengubah sikap ke arah yang lebih positif. Sebagai bagian dari upaya pencegahan dan promosi kesehatan, tenaga kesehatan diharapkan dapat melaksanakan penyuluhan secara efektif, berkelanjutan, dan terstruktur untuk mencapai tujuan dan sasaran yang diinginkan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan fokus pada upaya peningkatan pengetahuan masyarakat dan keluarga dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (hipertensi dan diabetes mellitus) menunjukkan hasil yang positif. Melalui penyuluhan dan diskusi kelompok, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang faktor risiko penyakit tidak menular (hipertensi dan diabetes mellitus) seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Idrus, N., Ansariadi, & Ansar, J. (2021). Determinan Pemeriksaan Rutin Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Massenga. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVI (2), 191–198.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013: Laporan Nasional dalam Bentuk Angka*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. ISBN 978-602-373-118-3.
- Febriawati, H., Angraini, W., Fredrika, L., & Fatmawati, T. (2023). Edukasi Hipertensi pada Pralansia dan Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(2), 445-454.
- Isnaini, N., & Purwito, D. (2019). Edukasi Pengetahuan Hipertensi dan Penatalaksanaan Warga Aisyiah Desa Karang Talun Kidul. *Prosiding Seminar Nasional (Hasil Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat IV Tahun 2019)-LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 117–120.
- Karwiti, W., Umizah, L. P., Rezekiyah, S., & Nasrazuhdy, N. (2023). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif melalui Deteksi Dini dan Penyuluhan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (ABDIKEMAS)*, 5(2), 107-113.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Posbindu PTM: Deteksi Dini dan Intervensi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khaerati, K., & Widodo, A. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Degeneratif. *Jurnal DiMas*, 4(2), 53-57.
- Lestari, R., Herniwanti, H., & Rawani, A. (2025). Strategi Peningkatan Cakupan Skrining Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Kopar Kabupaten Rokan Hilir. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 2(1), 120-135.
- Maliangkay, K. S., Rahma, U., Putri, S., & Istanti, N. D. (2023). Analisis Peran Promosi Kesehatan Dalam Mendukung Keberhasilan Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Indonesia. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 108-122.
- Mastur, A. K., Octavia, R., Utami, F., Amna, E. Z., Nikmah, N. A. H., Andraini, N., ... & Fernando, D. (2022). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Melalui Penyuluhan Penyakit Tidak Menular di Desa Sari Mulya Kecamatan Rimbo Ilir Kabupaten

- Tebo. *BangDimas: Jurnal Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 6-11.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan: Edisi Revisi 2014*. Jakarta: Rineka Cipta. ISBN 978-979-098-032-7
- Panma, Y., & Clara, H. (2022). Penyegaran kader kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dan diabetes melitus. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(2), 1360-1368.
- Rachman, A., Unja, E. E., & Oktovin, O. (2024). IMPLEMENTASI CERDIK: EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) PADA MASYARAKAT KELURAHAN MANTUIL. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 260-270.
- Simamora, F. A., Parlindungan, A., Angreni, S., Hasibuan, C., Arif, A., Pratiwi, J., Prima, C., Auliani, H., Ryal, A., Zahari, A., Andira, A., Azzahra, Kurnia, B., Sari, D. P., Handayani, F., Auliani, H., & Pransiska, L. (2021). Pendidikan Kesehatan Bagi Lansia Penderita Hipertensi di Desa Aek Nabara Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (J{MA)*, 3(3), 64–67. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi/article/view/52431>
- 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.
- Vitniawati, V., Fuadah, N. T., Widyawati, W., Puspitasari, S., & Nugraha, D. (2024). Upaya Peningkatan Peran Masyarakat dalam Pencegahan dan Pengendalian Dampak Diabetes Mellitus. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 85-90.
- Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 105-112.
- Wijayanti, A. N., Kartikaningrum, V., & Nurcahyani, D. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi terhadap Penderita Hipertensi dan Ibu PKK Kelurahan Takeran, Magetan. *jurnal ABDIMAS Indonesia*, 1(2), 198-208.
- Yuniar, L., Utami, D., Mausul, A., Fakhriyah, R. Z., Dzikro, A. S., Sukma, V. P., ... & Gunawan, I. (2025). Edukasi Masyarakat Untuk Pencegahan Serta Perawatan Hipertensi & Diabetes di Waringinsari. *ABICAMA PARAHYANGAN*, 1(1), 13-17.