

## **Pemberian Edukasi Penyakit Kronis yang Dapat Dicegah Melalui Tekanan Darah dan Gula Darah**

**Dirgah Agum Parawansa<sup>1</sup>, Serli<sup>2</sup>, Dahniar<sup>3</sup>, Indra Prastiwi Jamaluddin<sup>4</sup>, Andi Fitrah Ramadhanty<sup>5</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5</sup> Politeknik Kesehatan Megarezky, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Dirgah Agum Parawansa

**E-mail:** [dirgaagum28@gmail.com](mailto:dirgaagum28@gmail.com)

### **Abstrak**

*Penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus merupakan penyebab utama kematian di Indonesia dan memiliki prevalensi yang terus meningkat, termasuk di wilayah Kelurahan Laikang, Kecamatan Biringkanaya, merupakan salah satu wilayah menunjukkan kecenderungan meningkatnya kasus penyakit kronis, yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah dan gula darah sebagai upaya preventif terhadap penyakit kronis. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah serta diskusi interaktif dan edukatif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat, pengendalian stres, konsumsi makanan bergizi, dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Program ini diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan penyakit kronis dan memperkuat upaya promotive dan preventif di tingkat kelurahan.*

**Kata kunci** - edukasi kesehatan, tekanan darah, gula darah, penyakit kronis

### **Abstract**

*Non-communicable diseases such as hypertension and diabetes mellitus are the leading causes of death in Indonesia and continue to show an increasing prevalence. This trend is also observed in Laikang Subdistrict, Biringkanaya District, which is one of the areas experiencing a rise in chronic disease cases. A key contributing factor is the lack of public awareness regarding the importance of controlling blood pressure and blood sugar as preventive measures against chronic diseases. This activity was conducted in the form of health education sessions, blood pressure and blood sugar screenings, as well as interactive and educational discussions. The results showed an increase in community awareness of the importance of a healthy lifestyle, stress management, nutritious food consumption, and regular health check-ups. This program is expected to serve as a model for community empowerment in the prevention of chronic diseases and to strengthen promotive and preventive efforts at the subdistrict level.*

**Keywords** - health education, blood pressure, blood sugar, chronic disease

## PENDAHULUAN

Penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) seperti, hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan gagal ginjal menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia dalam beberapa decade terakhir. Menurut data (Riskesdas, 2018) menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% sedangkan diabetes melitus mencapai 10,9% pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun. Penyakit-penyakit ini berkembang dan tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga banyak masyarakat tidak menyadari bahwa dirinya sudah dalam kondisi berisiko.

Selama dua decade terakhir, pola penyakit di Indonesia telah mengalami transisi epidemiologi, bergeser dari dominasi penyakit menular ke penyakit tidak menular. Hal ini mencerminkan perubahan perubahan gaya hidup dan faktor lingkungan yang turut berkontribusi terhadap meningkatnya kasus penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Firdaus & Nadjib, 2022)

Penanganan jangka panjang difokuskan pada upaya menurunkan risiko diabetes, meningkatkan kualitas hidup, mencegah komplikasi akut, serta menghindari terjadinya gangguan pembuluh darah kecil (mikroangiopati) dan besar (makroangiopati). Pendekatan ini meliputi pola hidup sehat, aktivitas fisik teratur, penggunaan obat secara tepat, serta pemantauan kadar glukosa darah secara rutin (Basri et al., 2025)

Faktor risiko penyakit kronis merupakan hasil dari interaksi kompleks genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku. Meskipun beberapa faktor risiko tidak dapat dimodifikasi, seperti: usia, jenis kelamin, dan genetik, faktor risiko lainnya dapat di modifikasi berkaitan dengan pola gaya hidup yang tidak sehat seperti: merokok, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, diet tidak sehat. Selain itu, penyakit kronis juga tidak hanya berdampak bagi pasien tetapi juga memberikan beban fisik, emosional dan finansial bagi keluarga serta lingkungan sosial sekitarnya. Selain itu, menimbulkan tekanan besar pada sistem pelayanan Kesehatan akibat kebutuhan perawatan jangka panjang, dan biaya pengobatan yang tinggi (Riskesdas, 2018).

Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi, sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius seperti: stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner karena kurangnya pemahaman tersebut berdampak pada rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan, pola hidup sehat, dan kontrol rutin tekanan darah (Park *et al.*, 2015).

Diabetes melitus (DM) dan hipertensi adalah penyakit kronis yang sering kali berkaitan dengan faktor pola hidup yang tidak sehat. Kedua penyakit ini memicu peningkatan tekanan darah abnormal, sehingga menjadi penyebab utama timbulnya berbagai penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolik dalam tubuh sehingga mempengaruhi kemampuan tubuh dalam mengatur atau memproses zat-zat penting seperti gula darah, lemak, asam amino, atau enzim tertentu (Aridamayanti *et al.*, 2023).

Pentingnya edukasi kesehatan kepada masyarakat tentang penyakit kronis yaitu dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat karena masih banyak masyarakat belum memahami apa itu penyakit kronis seperti (hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan kanker), serta gejala awal, faktor, risiko, dan dampaknya. Dengan adanya edukasi kesehatan bisa membantu masyarakat mengenali gejala dini, menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat, mengetahui perbedaan antara penyakit akut dan kronis yang memerlukan pengelolaan jangka panjang.

Berdasarkan uraian diatas, maka dilakukan kegiatan pengabdian dengan judul Pemberian Edukasi Penyakit Kronis yang Dapat Dicegah Melalui Tekanan Darah dan Gula Darah gratis untuk masyarakat dengan tujuan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada peserta serta deteksi dini mengenai permasalahan kesehatan khususnya terkait penyakit kronis yaitu, hipertensi dan gula darah. Kegiatan dilakukan di Kelurahan Laikang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar. Peserta kegiatan pengabdian ini adalah 56 yang datang untuk diperiksa tekanan darah & gula darahnya, pada hari Jumat, tanggal 13 Juni 2025 di mulai pada jam 09.00-12.00 Wita dan bersedia menjadi peserta.

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi pemberian pemeriksaan gratis dan edukasi kepada peserta. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi beberapa tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan adalah penyusunan proposal kegiatan, studi literatur tentang penyakit hipertensi dan gula darah, pengadaan alat dan bahan pemeriksaan, pembuatan *banner* untuk mendukung pemberian edukasi kepada peserta dan dilanjutkan dengan melakukan prosedur perizinan pusat pelayanan Kelurahan Laikang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar.

Mitra kegiatan pengabdian adalah pelayanan Kelurahan Laikang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, mitra berperan memberikan tempat untuk pelaksanaan kegiatan. Sasaran peserta kegiatan adalah masyarakat yang datang ke pusat pelayanan Kelurahan Laikang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah & gula darah. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari jumat, tanggal 13 Juni 2025 pukul 09.00-12.00 Wita. Jumlah peserta yang bersedia menjadi peserta kegiatan pengabdian ini adalah sebanyak 56 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan konsep Edukasi Penyakit Kronis yang Dapat Dicegah Melalui Tekanan Darah dan Gula Darah. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan mendapatkan kesan dan respon yang baik dari masyarakat dan aparat pemerintah. Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta kemudian berdasarkan antrian, peserta datang di meja pemeriksaan *screening* awal untuk dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Kondisi pada saat berlangsungnya kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2 di bawah ini.



**Gambar 1.**

Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah



**Gambar 2.**

Foto Bersama Peserta PKM

## **Diskusi**

Kegiatan pengabdian ini berjalan sesuai dengan tahap yang telah direncanakan. Kegiatan ini menggunakan konsep penyuluhan kesehatan yaitu pemberian edukasi tentang penyakit kronis dan juga dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan penyakit kronis, seperti hipertensi dan diabetes mellitus, serta mendeteksi secara dini faktor risiko melalui pemeriksaan kesehatan dasar. Menurut (Notoatmodjo, 2018) mengemukakan promosi kesehatan adalah tahapan pertama dan utama pada pencegahan penyakit. Pada promosi kesehatan dibutuhkan penyamanan persepsi bahwa memberikan informasi kesehatan pada masyarakat agar mau dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Tujuan promosi kesehatan adalah meningkatkan kemampuan baik individu, keluarga, kelompok dan masyarakat agar mampu hidup sehat dan mengembangkan upaya kesehatan yang bersumber masyarakat yaitu terwujudnya lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuannya. Promosi kesehatan pada faktor risiko yang dapat di modifikasi, di mana individu memiliki kemampuan untuk berubah apabila diberikan Pendidikan, motivasi, edukasi, serta lingkungan yang mendukung. Pendekatan ini menekankan pentingnya pemberdayaan masyarakat agar mampu mengambil keputusan yang sehat, dengan harapan terjadinya perubahan perilaku yang berkelanjutan dan penurunan kejadian penyakit kronis (Nurmala, 2018).

Pasien hipertensi dan diabetes melitus sering tidak merasakan gejala, dan sangat penting untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, khususnya yang memiliki faktor risiko seperti Riwayat keluarga, obesitas, serta gaya hidup tidak sehat. Dan juga dengan adanya deteksi dini bisa mengintervensi lebih awal, seperti perubahan gaya hidup yang sehat untuk mencegah dan memperlambat perkembangan penyakit yang bersifat komplikasi (WHO, 2022). sejalan dengan (Purnamasari, 2018) yang menjelaskan penyakit tidak menular bersifat kronis dan seringkali tanpa gejala dan progresif, sehingga pasien tidak menyadari penyakitnya sampai dan dan gejala komplikasinya muncul. Masalah ini mendorong perlunya skrining dini yaitu sebagai langkah pencegahan primer dan sekunder dalam menghadapi penyakit kronis. Dengan skrining ini, penyakit dapat diketahui lebih awal, ditangani lebih cepat, dan dapat mencegah terjadinya komplikasi sehingga meningkatkan kualitas hiduyp masyarakat dan menurunkan beban kesehatan nasional.

Edukasi kesehatan masyarakat adalah salah satu strategi utama dalam pencegahan dan pengendalian penyakit kronis, khususnya hipertensi dan diabetes melitus. Penyakit-penyakit ini umumnya berkembang secara perlahan dan sering tidak disadari sehingga menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan menjadi kunci untuk mencegah dan mengelola penyakit sejak dini.

Hasil dari edukasi kesehatan yang telah dilakukan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang faktor risiko penyakit kronis, juga masyarakat dapat mengubah perilaku kesehatan yaitu mengurangi konsumsi makanan yang tinggi kadar gula dan garamnya, menghindari rokok dan minuman beralkohol, meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga, serta meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan bagi penderita penyakit kronis. Upaya edukasi ini harus dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan sistem layanan kesehatan primer. Sehingga suatu strategi yang baik tetap menjadi syarat utama untuk mengimplementasikan intervensi promosi kesehatan (Saraswati & Novianti, 2019).

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat (Hairil & Tumiwa, 2020) yang mengemukakan bahwa ditemukan banyak masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi dan kadar gula tinggi. Dampak pengabdiannya terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi dan diabetes melitus di rumah melalui media pembelajaran bagi masyarakat untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat secara efektif dalam konteks pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis (hipertensi dan diabetes) dan juga dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta perubahan perilaku sehat yang berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan di Pusat Pelayanan Kelurahan laikang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian tekanan darah dan gula darah dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mencegah dan mengendalikan penyakit kronis, khususnya hipertensi dan diabetes melitus. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sebelumnya belum memahami bahwa hipertensi dan diabetes merupakan penyakit yang bersifat asimtomatik atau tanpa gejala dan berisiko menimbulkan komplikasi serius jika tidak dideteksi dan dikendalikan sejak dini yaitu mengedukasi pemahaman peserta tentang nilai ambang tekanan darah dan gula darah, serta Tindakan preventif yang dapat dilakukan seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pemeriksaan kesehatan berkala. Kegiatan ini juga menemukan bahwa Sebagian peserta memiliki hasil tekanan darah dan gula darah di atas normal, namun belum pernah melakukan pemeriksaan sebelumnya. Hal ini menegaskan bahwa pentingnya edukasi berkelanjutan dan program skrining dini di tingkat kelurahan untuk meningkatkan deteksi dini, dan pencegahan komplikasi penyakit tidak menular (PTM).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala pusat pelayanan kesehatan dan masyarakat Kelurahan laikang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar karena sudah bersedia dan berpartisipasi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada tim dosen dan mahasiswa Program Studi D-III Teknologi Bank Darah yang turut hadir dan berperan dalam kegiatan PKM ini sehingga bisa berlangsung secara efektif dan selesai dengan tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aridamayanti, B. G., Septiany, M., Agianto, A., & Diani, N. (2023). Prevention of Hypertension and Diabetes Mellitus Based on Health Education in the Community of Sungai Rangas Village, West Martapura. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 261–267. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.231>
- Basri, M., Sibulo, M., Kistan, Irawati, & Najman. (2025). Edukasi keluarga mahasiswa tentang pencegahan dan deteksi dini penyakit kronis. 7(1), 53–65.
- Firdaus, D. F. S., & Nadjib, M. (2022). Analysis of Prolanis Policy Implementation During the Covid-19 Pandemic in 2021. *Journal of Indonesian Health Policy and Administration*, 7(3), 281. <https://doi.org/10.7454/ihpa.v7i3.6207>
- Hairil, A., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154–160.
- Health research and development agency ministry of health of Indonesia. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Notoatmodjo. (2018). *Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Bandung:Renika Cipta.
- Nurmala, I. (2018). *Promosi Kesehatan*. Surabaya:Airlangga Press.
- Organization, W. H. (2022). *Noncommunicable Disease*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Park, J. B., Kario, K., & Wang, J. G. (2015). Systolic hypertension: An increasing clinical challenge in Asia. *Hypertension Research*, 38(4), 227–236. <https://doi.org/10.1038/hr.2014.169>
- Purnamasari, D. (2018). The Emergence of Non-communicable Disease in Indonesia | Purnamasari | Acta Medica Indonesiana. *Acta Med Indones - Indones J Intern Med*, 50(4), 273–274. <http://www.actamedindones.org/index.php/ijim/article/view/1028/339>
- Saraswati, D., & Novianti, S. (2019). Bina Masyarakat dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16–18. <https://doi.org/10.37058/jspmm.v5i1.592>