

Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi, Kolesterol, dan Gula Darah pada Masyarakat di Persekutuan Doa Dukuh Kupang Tengah XVI, Surabaya

Ermalynda Sukmawati*, Abigael Grace Prasetiani^{ID}, Kristina Pae
Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya, Indonesia

*Email korespondensi: ermalinda6464h@gmail.com

ABSTRACT

Health education plays a vital role in raising public awareness about non-communicable diseases such as hypertension, high cholesterol, and diabetes mellitus, which are interrelated and pose risks of severe complications like heart disease and stroke. This community service activity, conducted on November 28, 2024, at the Dukuh Kupang Tengah XVI Prayer Fellowship in Surabaya, aimed to enhance knowledge and prevention of non-communicable diseases. The methods included group health education sessions and health screenings, comprising blood pressure measurement, blood sugar testing, and cholesterol assessment. A total of 22 out of 35 invitees participated, and the results showed that 12 individuals had blood pressure >140/90 mmHg, 11 had cholesterol levels >200 mg/dL, and 6 had elevated random blood sugar levels. The activities involved attendance registration, pre-test questionnaires, health education sessions, post-test questionnaires, health screenings, and distribution of educational leaflets. The findings highlight the importance of maintaining a healthy diet and regular physical activity to prevent the impact of non-communicable diseases. This activity is expected to increase public awareness of the importance of health management and the prevention of further complications.

Keywords: Health Education, Blood Glucose, Hypertension, Cholesterol.

ABSTRAK

Edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit tidak menular, seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes melitus, yang saling berkaitan dan berisiko menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 28 November 2024 di Persekutuan Doa Dukuh Kupang Tengah XVI, Surabaya, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pencegahan terhadap penyakit tidak menular. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan kelompok dan pemeriksaan kesehatan, termasuk pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol. Sebanyak 22 dari 35 undangan hadir, dan hasil pemeriksaan menunjukkan 12 orang memiliki tekanan darah >140/90 mmHg, 11 orang dengan kolesterol >200 mg/dL, serta 6 orang dengan kadar gula darah acak yang tinggi. Kegiatan ini mencakup pengisian daftar hadir, kuesioner *pre-test*, penyuluhan, kuesioner *post-test*, pemeriksaan kesehatan, dan pembagian leaflet. Hasilnya menyoroti pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik untuk mencegah dampak penyakit tidak menular. Diharapkan, kegiatan ini meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Gula darah, Hipertensi, Kolesterol

Received: 12/19/2024/ Accepted: 1/3/2025 / Online: 1/9/2025

PENDAHULUAN

Edukasi kesehatan adalah upaya untuk membantu masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka, baik secara fisik, mental, maupun kesejahteraan sosial. Edukasi ini berperan penting dalam memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun mental, serta mencegah dampak dari risiko yang dapat terjadi apabila pola hidup sehat tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penyakit tidak menular, seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes melitus, menjadi isu kesehatan yang membutuhkan perhatian serius. Ketiga kondisi tersebut saling berkaitan dan dapat meningkatkan risiko komplikasi serius, seperti penyakit jantung dan stroke, jika tidak ditangani dengan baik. Menurut Laporan RISKESDAS 2023 oleh Kementerian Kesehatan RI, prevalensi penyakit tidak menular terus meningkat di Indonesia, dengan hipertensi, hiperkolesterolemia, dan diabetes melitus sebagai kontributor utama beban kesehatan masyarakat.

Penelitian Pe'tard (2018) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan lingkungan bertujuan untuk mengurangi risiko kesehatan pada individu. Guan Yang Kang (2023) mengungkapkan bahwa edukasi kesehatan berbasis platform percakapan seperti WeChat dapat secara signifikan meningkatkan hasil kesehatan pada pasien dengan penyakit arteri koroner stabil. Selain itu, menurut Palmer dkk. (2007), tekanan darah tinggi adalah salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi pada kejadian stroke.

Smeltzer & Bare (2012) menyebutkan bahwa hipertensi dan kolesterol tinggi merupakan faktor penting yang memengaruhi kejadian penyakit kardiovaskular. Sementara itu, Potter dan Perry (2014) menegaskan pentingnya edukasi kesehatan untuk mendorong masyarakat menerapkan pola hidup sehat.

Untuk mengurangi kejadian stroke dan penyakit jantung di masyarakat, diperlukan edukasi kesehatan dan pemeriksaan rutin mengenai tekanan darah, kadar kolesterol, serta gula darah. Melalui pendekatan edukasi yang berkelanjutan, diharapkan masyarakat lebih memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mengurangi risiko komplikasi penyakit tidak menular.

Masalah yang ingin dipecahkan

Masyarakat merupakan salah satu sasaran utama untuk mendapatkan informasi kesehatan, agar mereka dapat mengetahui, memahami, dan mencegah terjadinya berbagai macam penyakit. Penyuluhan dan pendidikan kesehatan yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat. Dengan pemahaman yang baik, diharapkan setiap individu dapat mengimplementasikan pola hidup sehat dan menjaga kesehatannya sehari-hari.

Pendidikan kesehatan yang efektif akan memberikan informasi yang berguna mengenai cara-cara pencegahan penyakit, pola makan yang seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan tubuh. Oleh karena itu, dengan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar untuk menjaga pola makan dan gaya hidup sehat. Hal ini diharapkan dapat mengurangi angka kejadian penyakit yang terkait dengan gaya hidup tidak sehat, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan angka prevalensi penyakit di masyarakat.

Solusi dan Target

Solusi dari edukasi kesehatan tentang hipertensi, kolesterol, dan gula darah adalah dengan memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai cara mengurangi dan mencegah penyakit ini melalui pola makan yang sehat dan gaya hidup yang tepat. Edukasi ini juga bertujuan untuk memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, kolesterol tinggi, dan gula darah, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegah komplikasi. Melalui penjelasan yang diberikan dalam edukasi kesehatan ini, tim pengabdian masyarakat berharap masyarakat dapat memahami, mengerti, dan menambah pengetahuan mereka tentang hipertensi, kolesterol, dan gula darah, serta mampu menerapkan langkah-langkah pencegahan yang efektif dalam kehidupan sehari-hari.

MATERI DAN METODE

Lokasi dan waktu

Lokasi kegiatan ini adalah Dukuh Kupang XVI, Surabaya. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 28 November 2024, pukul 15.00-17.30 WIB, dengan sasaran peserta adalah anggota Persekutuan Doa.

Khalayak sasaran

Sasaran dalam kegiatan ini adalah anggota Persekutuan Doa, mengingat sebagian besar anggota belum pernah mengikuti penyuluhan terkait hipertensi, kolesterol, dan gula darah. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai pentingnya menjaga kesehatan, serta mencegah risiko penyakit tidak menular yang sering diabaikan. Dengan penyuluhan ini, diharapkan anggota dapat memahami cara-cara untuk menjaga pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik yang tepat, serta mengetahui langkah-langkah pencegahan agar tidak mengalami komplikasi dari penyakit tersebut.

Metode / pendekatan

Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan Pendidikan Kesehatan dan pemeriksaan Kesehatan. Alat yang digunakan untuk penyuluhan adalah menggunakan leaflet dan kuesioner, untuk pemeriksaan Kesehatan menggunakan glukometri dan tensimeter digital. Kegiatan ini diawali dengan peserta diminta mengisi daftar hadir, mengisi kuesioner (*pre-test*), penyuluhan, isi kuesioner (*post-test*), dan terakhir dilakukan pemeriksaan Kesehatan serta pembagian leaflet.

Metode evaluasi dan Indikator keberhasilan

Metode evaluasi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta. *Pre-test* dilakukan sebelum penyuluhan untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang hipertensi, kolesterol, dan gula darah, sedangkan *post-test* dilakukan setelah penyuluhan untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta meningkat. Hasil dari evaluasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas penyuluhan yang dilakukan, serta membantu tim pengabdian masyarakat untuk menilai kebutuhan lebih lanjut dalam penyuluhan kesehatan di masa mendatang.

REALISASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan/Realisasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 28 November 2024, pukul 15.00-17.30, dengan diikuti oleh 22 peserta. Kegiatan dimulai dengan peserta mengisi daftar hadir dan kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal mereka. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan dalam kelompok, karena pendekatan ini memudahkan peserta untuk memahami materi yang disampaikan oleh penyaji. Setelah penyuluhan, peserta mengisi kuesioner *post-test* untuk menilai peningkatan pemahaman mereka.

Materi yang disampaikan meliputi topik-topik penting terkait hipertensi, kolesterol, dan gula darah. Materi hipertensi mencakup definisi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta anjuran diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Materi tentang kolesterol mencakup definisi, jenis-jenis kolesterol, penyebab, gejala, pencegahan, dan pentingnya diet sehat. Selain itu, peserta juga diberi informasi mengenai cara-cara sederhana untuk menjaga kesehatan secara umum, seperti pola makan yang sehat, pentingnya olahraga teratur, dan pengelolaan stres.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2024)

Gambar 1. Pemberian Materi kepada Peserta

Setelah penyuluhan, peserta menjalani tiga jenis pemeriksaan fisik, yaitu pengukuran tekanan darah, pengujian gula darah, dan pemeriksaan kadar kolesterol. Hal ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan peserta dan mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap pemeriksaan rutin. Kegiatan ini diakhiri dengan pembagian leaflet edukasi yang berisi informasi mengenai pencegahan hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes melitus, agar peserta dapat lebih mudah mengakses informasi yang telah disampaikan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, peserta dapat mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh untuk meningkatkan kesehatan mereka dan mencegah risiko penyakit tidak menular.



Sumber: Dokumentasi Tim Pelaksana (2024)

Gambar 2. Pemeriksaan Fisik

Pembahasan dan evaluasi

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan pencapaian yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Berdasarkan evaluasi, nilai rata-rata peserta pada *pre-test* adalah 60, sementara pada *post-test* meningkat menjadi 80, yang menunjukkan adanya peningkatan sekitar 30%. Peningkatan ini mencerminkan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, kolesterol, dan gula darah.

Namun, meskipun terdapat peningkatan pengetahuan, hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa hampir 50% peserta memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari normal. Hal ini menandakan bahwa meskipun pengetahuan peserta meningkat, masih ada banyak individu yang tidak menyadari kondisi kesehatan mereka atau kurangnya tindakan preventif yang dilakukan. Berdasarkan wawancara singkat, peserta yang memiliki tekanan darah tinggi tidak merasakan gejala seperti pusing atau tanda-tanda lain yang mengindikasikan peningkatan tekanan darah. Ini menunjukkan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin meskipun tanpa adanya gejala yang terlihat.

Selain itu, pemeriksaan kolesterol juga menunjukkan bahwa hampir 50% peserta memiliki kadar kolesterol tinggi, yang menjadi perhatian utama dalam pencegahan penyakit jantung dan stroke. Hasil ini menunjukkan perlunya peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kadar kolesterol melalui pola makan sehat dan gaya hidup aktif.

Dari hasil evaluasi ini, dapat disimpulkan bahwa masih banyak masyarakat yang memerlukan perhatian khusus dalam mengelola kesehatan mereka. Oleh karena itu, perlu adanya upaya yang lebih kuat dari tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk menjalankan program promotif dan preventif yang lebih intensif dan dapat menjangkau kelompok masyarakat yang lebih luas, terutama kelompok kecil. Dengan upaya yang lebih berkelanjutan, diharapkan kejadian penyakit tidak menular di Indonesia dapat berkurang, sehingga komplikasi yang ditimbulkan juga dapat diminimalisir.

Selain itu, pendampingan dan pemberdayaan kader kesehatan sangat penting untuk mendukung tenaga kesehatan dalam melaksanakan program kesehatan masyarakat. Kader kesehatan dapat berperan aktif dalam mengedukasi masyarakat dan membantu mereka untuk menerapkan pola hidup sehat, serta memperkuat implementasi program kesehatan masyarakat secara lebih efektif.

SIMPULAN

Edukasi kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun mental. Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang penyakit tidak menular, seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes melitus, dengan rata-rata peningkatan pengetahuan sekitar 30%. Meskipun pengetahuan peserta meningkat, hasil pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa hampir 50% peserta memiliki tekanan darah yang tinggi meskipun tidak merasakan gejala hipertensi, dan sekitar 50% peserta juga menunjukkan kadar kolesterol tinggi tanpa gejala yang terlihat.

Hasil ini menegaskan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin, bahkan bagi individu yang tidak merasakan gejala apapun. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut dalam edukasi dan pemeriksaan kesehatan preventif untuk mencegah risiko penyakit tidak menular. Pendampingan oleh tenaga kesehatan, termasuk kader kesehatan, dapat memperkuat program promotif dan preventif dalam menjangkau masyarakat, agar mereka dapat mengimplementasikan pola hidup sehat dan menjaga kesehatan tubuh dengan lebih baik.

Saran

Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya adalah melaksanakan kegiatan dengan detail yang lebih mendalam, seperti pengamatan pada waktu tertentu yang memungkinkan adanya perubahan tekanan darah setelah aktivitas tertentu. Selain itu, dapat ditambahkan wawancara untuk mengeksplorasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kondisi kesehatan peserta, sesuai dengan teori yang relevan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ketua persekutuan doa yang telah mendukung kegiatan ini sampai selesai.

REFERENSI

- Depkes RI. (2023). Laporan hasil riset kesehatan dasar, *RISKESDAS Indonesia Tahun 2023*. Depkes.
- Guan, Y. K. (2023). The Wechat platform-based health education improves health outcomes among patients with stable coronary artery disease. *Patient Education and Counseling*. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.107704>
- Palmer, S., dkk. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Petard, P. (2018). Environmental health education. *Soins*. <https://doi.org/10.1016/j.soin.2018.01.006>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2014). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Penyakit* (Edisi 4, Vol. 2). Jakarta: EGC.

Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.

DECLARATIONS

Funding

Tidak ada informasi mengenai sumber pendanaan kegiatan ini.

Conflicts of interest/ Competing interests:

The authors have no conflicts of interest to declare that are relevant to the content of this article.

Data, Materials and/or Code Availability:

Data sharing is not applicable to this article as no new data were created or analyzed in this study.

Additional information

Publisher's note Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta Jakarta remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

Rights and permissions

Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons license, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons license and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

