

Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan melalui Penyuluhan Cegah Risiko Diabetes dan Hipertensi Secara Aktif dan Sehat

Rasdiyanah^{1*}, Aidah Fitriani², Eny Sutria³, Rasmawati⁴, Ardian Adhiwijaya⁵, Risnah⁶

¹⁻⁶Program Studi Ners, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Jl. H. M. Yasin Limpo No. 36, Romang Polong, Somba Opu, Kab. Gowa, Indonesia.

E-mail: rasdiyanah.ners@uin-alauddin.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5160>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 Mar 2026

Revised: 05 April 2026

Accepted: 22 April 2026

Kata Kunci:

Hipertensi, Diabetes Mellitus, CERDAS

Keywords:

Hypertension, Diabetes mellitus, CERDAS

ABSTRACT

Hipertensi dan diabetes melitus sebagai penyakit tidak menular meningkat prevalensinya baik secara global maupun nasional. WHO melaporkan bahwa terdapat sekitar 1,28 miliar orang yang menderita hipertensi berusia antara 30-79 tahun, dan di Indonesia, prevalensinya meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Baik hipertensi maupun obesitas berkontribusi terhadap perkembangan resistensi insulin, sehingga meningkatkan risiko untuk diabetes mellitus tipe 2. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dan meningkatkan aktivitas masyarakat melalui Penyuluhan CERDAS (Cegah Risiko Diabetes dan Hipertensi Secara Aktif dan Sehat). Kegiatan tersebut mencakup penyuluhan berbasis komunitas, poster interaktif, penyuluhan berbasis komunitas, diskusi interaktif, dan demonstrasi latihan berjalan cepat dan latihan kaki. Hasil dari kegiatan menunjukkan peningkatan semangat dan partisipasi aktif dari para peserta, terutama lanjut usia. Ini sesuai dengan Teori Promosi Kesehatan Nola J. Pender sebagai intervensi promotif-preventif untuk hipertensi dan diabetes mellitus.

Hypertension and diabetes mellitus as non-communicable diseases are increasing in prevalence both globally and nationally. WHO reports that there are approximately 1.28 billion people suffering from hypertension aged between 30-79 years, and in Indonesia, the prevalence increased from 25.8% in 2013 to 34.1% in 2018. Both hypertension and obesity contribute to the development of insulin resistance, thereby increasing the risk for type 2 diabetes mellitus. The purpose of this community service activity is to increase public knowledge and increase community activities through the CERDAS counseling. The activity includes community-based counseling, interactive posters, community-based counseling, interactive discussions, and demonstrations of brisk walking and leg exercises. The results of the activity showed an increase in enthusiasm and active participation from participants, especially the elderly. This is in accordance with Nola J. Pender's Health Promotion Theory as a promotive-preventive intervention for hypertension and diabetes mellitus.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Rasdiyanah, et al (2026). Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan melalui Penyuluhan Cegah Risiko Diabetes dan Hipertensi Secara Aktif dan Sehat, 4(4) 24303-24307. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5160>

PENDAHULUAN

Tren peningkatan prevalensi hipertensi secara global meningkat dua kali lipat dalam kurung waktu 30 tahun terakhir. Badan Kesehatan Dunia (WHO) bersama Imperial College London menyebutkan sebanyak 1,28 milyar orang pada rentang usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini mengalami peningkatan dari waktu ke waktu seiring dengan peningkatan laju pertumbuhan populasi dan penuaan (WHO, 2022). Di Indonesia sendiri, tren prevalensi hipertensi juga terus meningkat. Pada Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi sebesar 25,8% dan meningkat sebesar

34,1% pada Riskesdas 2018 yang mana Provinsi Jawa Barat berada di peringkat ke-2 dengan prevalensi penderita hipertensi tertinggi (Kemenkes RI, 2020)

Diabetes memiliki 2 tipe yakni diabetes melitus tipe 1 yang merupakan hasil dari reaksi autoimun terhadap protein sel pulau pankreas, kemudian diabetes tipe 2 yangmana disebabkan oleh kombinasi faktor genetik yang berhubungan dengan gangguan sekresi insulin, resistensi insulin dan faktor lingkungan seperti obesitas, makan berlebihan, kurang makan, olahraga dan stres, serta penuaan (Affandi & Hamzah, 2025). Olahraga atau aktivitas fisik berguna sebagai pengendali kadar gula darah dan penurunan berat badan pada penderita diabetes melitus (Rasdiyanah et al., 2022). Manfaat besar dari berolahraga pada diabetes melitus antara lain menurunkan kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, ikut berperan dalam komplikasi, mengatasi terjadinya gangguan lipid darah dan peningkatan tekanan darah (Lestari et al., 2021).

Selain itu, obesitas adalah faktor predisposisi diaman insulin mengalami resistensi, sehingga seseorang dengan obesitas ada resiko mengalami kejadian diabetes mellitus. Tidak hanya obesitas, penyakit tekanan darah tinggi juga dapat menyebabkan resistensi insulin, sehingga orang yang menderita hipertensi memiliki risiko menderita diabetes mellitus (Rediningsih & Lestari, 2022). Obesitas dan hipertensi bukan hanya risiko tunggal; Kedua hal ini bekerja sama untuk mempersulit tubuh Anda dalam menangani gula, yang dapat menyebabkan diabetes. Situasi ini jelas berkaitan dengan masalah metabolisme dan kesehatan jantung, sehingga sangat penting untuk mengatasi masalah obesitas dan hipertensi guna mengurangi kasusnya dikomunitas (Rasdiyanah et al., 2020; Setiowati et al., 2022).

Kunjungan pada komunitas di Dusun Pa'bundukang, khususnya di wilayah RW 01, permasalahan kesehatan yang paling sering ditemui meliputi penyakit hipertensi, diabetes, dan gastritis. Berdasarkan hasil wawancara dengan warga setempat, terungkap bahwa sejumlah individu memang memiliki riwayat hipertensi yang sudah diketahui, dan situasi ini diperparah dengan masih banyaknya anggota keluarga yang merokok di dalam rumah, yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatan penghuni lainnya. Namun demikian, masih terdapat sebagian anggota keluarga yang belum mengetahui secara pasti apakah mereka juga mengidap hipertensi atau tidak, karena kebiasaan untuk memeriksakan kesehatan secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan masih tergolong rendah.

Berdasarkan data komunitas yang telah diuraikan, tim pengabdian masyarakat akan melakukan penyuluhan CERDAS (Cegah Risiko Diabetes dan Hipertensi Secara Aktif dan Sehat) tentang masalah dan penanganan pada penyakit hipertensi dan diabetes sehingga masyarakat dapat mengatasi masalah yang dialaminya.

METODE

Metode yang digunakan pada penyuluhan kesehatan ini adalah dengan media poster dan demonstrasi. Penyuluhan kesehatan ini diikuti oleh pasien diabetes dan hipertensi yang ada diRW 1 dusun pa'bundukang, dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Profesi Ners angkatan 25 FKIK UIN Alauddin Makassar. Pada penyuluhan kesehatan ini diberikan materi tentang CERDAS (Cegah Risiko Diabetes dan Hipertensi Secara Aktif dan Sehat), dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab yang interaktif serta pendemonstrasian senam kaki dan jalan cepat. Terakhir dilakukan evaluasi terhadap peserta terkait materi dan latihan yang telah diberikan. Penyuluhan kesehatan dilakukan di Masjid RW 1 Dusun Pa'bundukang, Desa Pacellekang pada hari Sabtu, 19 April 2025, Sabtu, 26 April 2025 dan Kamis, 01 Mei 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara Sosialisasi CERDAS Pencegahan Diabetes dan Hipertensi di RW 1 Dusun Pa'bundukang Desa Pacellekang berlangsung antara pukul 15.00 hingga 16.00 WITA. Acara diawali dengan perkenalan, kemudian dilanjutkan dengan perbincangan mulai dari apa itu diabetes dan hipertensi, cara mengatasinya, teknik menghilangkan stres, senam kaki, hingga jalan cepat bagi masyarakat yang menghadapi penyakit tersebut. Para lansia sangat antusias dengan informasi yang diberikan, karena bisa dibilang begitu. mendengarkan, mengajukan banyak pertanyaan tentang bagian-bagian yang belum mereka pahami. Semua orang yang terlibat sangat menyukainya, dan semua orang sangat antusias, jadi keseluruhan acara berjalan lancar tanpa hambatan



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dengan tema CERDAS (Cegah Risiko Diabetes dan Hipertensi Secara Aktif dan Sehat) yang diadakan di RW 1 Dusun Pa'bundukang berhasil meningkatkan pengetahuan serta partisipasi masyarakat, terutama pasien lansia. Dari sini, terlihat bagaimana peserta begitu antusias, mereka bukan cuma mendengarkan tapi juga aktif bertanya dan mengikuti sesi demonstrasi terapi senam kaki dan jalan cepat (Cao et al., 2019; Ramadhan et al., 2025; Rasdiyanah, 2023). Respon yang cukup positif ini sebenarnya menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan kesehatan yang berbasis komunitas masih efektif untuk menyebarkan edukasi ke masyarakat. Hal ini sejalan dengan temuan (Muthahharah et al., 2024; Rachmawati et al., 2022; Suwandi et al., 2025), yang menemukan edukasi kesehatan efektif dapat memperbaiki pemahaman dan cara pencegahan untuk penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes, sehingga kegiatan serupa layak terus dilanjutkan.



Gambar 2. Poster Kegiatan

Kegiatan-kegiatan tersebut sejalan dengan Teori Promosi Kesehatan Nola J Pender yang mengadvokasi bahwa pembentukan perilaku sehat terjadi melalui persepsi positif terhadap manfaat kesehatan (manfaat yang dirasakan), self-efficacy, dan dukungan interpersonal. Elemen-elemen dari teori tersebut telah tercermin dalam penyuluhan CERDAS. Misalnya, manfaat dari latihan kaki dan berjalan cepat serta penyediannya meningkatkan persepsi peserta terhadap tindakan latihan tersebut (manfaat yang dirasakan dari tindakan). Demonstrasi langsung yang diikuti oleh peserta membantu dalam pembentukan keyakinan bahwa mereka bisa melakukannya (self-efficacy yang dirasakan). Kehadiran mahasiswa dan dosen sebagai fasilitator dan pengaruh interpersonal Teori Pender (Pender et al., 2011; Rasdiyanah & Ilhamsyah, 2024).

Lebih jauh lagi, penggunaan media poster dan teknik demonstrasi memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi peserta (Fitriani et al., 2025; Triyanto et al., 2024) dan hal ini konsisten dengan komponen affect-related activity dari model Pender. Kegiatan ini bersinar oleh diskursivitas kontekstual dan adaptif yang luwes dari budaya lokal dan akomodatif dan kebutuhan lokal, mirip dengan disarankan untuk pendekatan promosi kesehatan berbasis peserta. Penurunan risiko diabetes dan hipertensi bergantung pada perubahan gaya hidup dan kepatuhan terhadap tindakan enonis, dan penyuluhan CERDAS merupakan kontributor signifikan dari proses ini. Sebagai hasilnya,

pelaksanaan ini adalah perspektif, yang pada prinsipnya relevan, sekaligus mengkonfirmasi teori praktik dan praktik promosi diterapkan, menjelaskan bahwa intervensi edukatif.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan CERDAS berjalan dengan lancar dan efektif. Antusiasme peserta, partisipasi aktif diskusi, keterlibatan langsung demonstrasi senam kaki dan jalan cepat yang diselenggarakan pada saat penyuluhan dinilai sebagai pendekatan edukasi berbasis komunitas yang sangat baik dan berhasil. Dalam Teori Promosi Kesehatan Nola J. Pender, hal ini merupakan persepsi manfaat terkait *self-efficacy* dan dukungan interpersonal dapat membentuk perilaku hidup sehat. Maka kegiatan penyuluhan CERDAS dinyatakan sebagai intervensi promotif-preventif yang aplikatif berkontribusi nyata dalam upaya pencegahan diabetes dan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada perangkat desa Pacellekang dan Kepala Puskesmas Pacellekang yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan CERDAS (Cegah Risiko Diabetes dan Hipertensi Secara Aktif dan Sehat).

REFERENSI

- Affandi, A. A., & Hamzah, P. N. (2025). Analisis Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi : Literature Review. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 837–848. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43302>
- Cao, L., Li, X., Yan, P., Wang, X., Li, M., Li, R., Shi, X., Liu, X., & Yang, K. (2019). The effectiveness of aerobic exercise for hypertensive population: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Hypertension*, 21(7), 868–876. <https://doi.org/10.1111/jch.13583>
- Fitriani, A., Sahal, N. I., & Rasdiyanah, R. (2025). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Sindrom Geriatri Intelektual Impairment Dengan Menggunakan Intervensi Terapi Puzzle. *Nursing Practice Journal*, 1(2), 69–79.
- Kemendes RI. (2020). Penyakit Tidak Menular Kini Ancam Usia Muda. 2020, 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20070400003/penyakit-tidak-menular-kini-ancam-usia-muda.html>
- Lestari, L., Zulkarnain, Z., & Sijid, S. A. (2021). Diabetes Mellitus: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan dan Cara Pencegahan. *Jurnal UIN Alaudin*, 2(November), 237–241.
- Muthahharah, A. M., Rasdiyanah, R., Fitriani, A., Sutria, E., & Mildawati, T. (2024). Correlation of Health Literacy and Self-Management Behavior Among Hypertension Clients. *Journal of Islamic Nursing*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.24252/join.v9i1.46708>
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice* (6th ed.). In Pearson Education.
- Rachmawati, U., Jauhar, M., Kusumawardani, L. H., Rasdiyanah, R., & Rohana, I. G. A. P. D. (2022). Preparing Nursing Students for Inter-Professional Collaborative Practice through Simulation-Based Inter-Professional Education: A Systematic Review. *Jendela Nursing Journal*, 6(1), 43–56. <https://doi.org/10.31983/jnj.v6i1.8452>
- Ramadhan, G. E., Oktavia, A. R., Fitriany, H., Natasya, R. O., & Setiawan, A. (2025). Edukasi senam kaki diabetik sebagai upaya pencegahan komplikasi diabetes melitus berbasis masyarakat. *Multidisiplin Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(03), 256–262.
- Rasdiyanah, R. (2023). Edukasi Berbasis Eksoterik pada Kelompok Dewasa Hipertensi di Kelurahan Curug Kota Depok. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 251. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i2.488>
- Rasdiyanah, R., & Ilhamsyah, I. (2024). the Relationship Between Academic Self Efficacy and Study Time of Undergraduate Nursing Students. *Jurnal Citra Keperawatan*, 12(2), 88–94.
- Rasdiyanah, R., Rahmatia, E., & Syisnawati, S. (2022). Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Manajemen Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 320–332.
- Rasdiyanah, R., Wiarsih, W., & Sukihananto, S. (2020). *Health Education Using Booklet and Diary*

- Media on the Self-Efficacy of Housewives with Hypertension. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.23205>
- Rediningsih, D. R., & Lestari, I. P. (2022). Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Di Desa Kemambang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2), 231–234. <https://doi.org/10.35473/proheallth.v4i2.1507>
- Setiowati, D., Maudina, S., Jamaludin, J., & Rasdiyanah, R. (2022). Psycho-Religious Therapy improving the Quality of Life of the Elderly in Nursing Homes. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 486–491. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9186>
- Suwandi, Masiti, Abe, Y., Paulus, L., Lasawedi, F., Ramlan, Y., & Nabila, Z. (2025). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perilaku Masyarakat Tentang Hipertensi di Desa Sibalaya Utara Kecamatan Tanambulava Kabupaten Sigi The Influence of Health Education on Community Behavior Regarding Hypertension in North Sibalaya Village , Tanambulav. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(4), 1956–1962. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i4.7240>
- Triyanto, E., Kusumawardani, L. H., Jauhar, M., Rasdiyanah, R., Rohana, I. G. A. P. D., & Rachmawati, U. (2024). Effect of Virtual Reality in 360 Degrees Video To Improve Standard Precautions Compliance Amongst Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 19(2), 108–115. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2024.19.2.9843>
- WHO. (2022). Hypertension 25. World Health Organisation, August, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>