

**JPPK**

Jurnal Pakar Pengabdian Kesehatan

Volume 1 Issue 2, 2025 (79-84)

ISSN (*online*) : 3108-9380Homepage : <https://jurnal.utami.id/index.php/JKNP>Doi : [10.70963/jppk.v1i2](https://doi.org/10.70963/jppk.v1i2)

Edukasi Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Warga Dusun II Desa Watas Marga Kabupaten Rejang Lebong Provinsi Bengkulu

Melia Rosvita Sari ¹, Kasi Apiko Sari ², Lilis Sundari ³, Apreni ⁴, Vina Ardiany ⁵, Nimas Ayu L.N ⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Email : meliarosvitasari004@gmail.com

Received [20-11-2025]

Revised [28-12-2025]

Accepted [31-12-2025]

Abstract. Non-Communicable Diseases (NCDs) such as hypertension and diabetes mellitus remain major public health problems in Indonesia, particularly in rural areas with limited access to health information. Dusun II, Watas Marga Village, Rejang Lebong Regency, is one of the areas with increasing behavioral risk factors, including smoking habits, low physical activity, and unhealthy diet. This community service program aims to improve public knowledge regarding NCD prevention through structured education, demonstrations, and health screening. The activities consisted of counseling on hypertension and diabetes risk factors, proper dietary practices, physical activity guidelines, and early detection through blood pressure and blood glucose checks. Collaboration was carried out with village cadres and local health workers. The results showed an increase in public understanding regarding the importance of early detection, reduced sugar-salt-fat consumption, and lifestyle modification. Participants demonstrated improved awareness as indicated by the shift from “low” to “good” knowledge categories in the post-education assessment. This activity proved effective as a promotive and preventive strategy to reduce NCD risk at the community level. Sustainable education and cross-sector collaboration are needed to support long-term NCD prevention in Watas Marga Village.

Keywords: Non-Communicable Diseases, Hypertension, Diabetes Mellitus.

Abstrak. Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi dan diabetes melitus masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, terutama di wilayah pedesaan dengan akses informasi kesehatan yang terbatas. Dusun II Desa Watas Marga Kabupaten Rejang Lebong merupakan salah satu wilayah dengan peningkatan faktor risiko perilaku seperti kebiasaan merokok, aktivitas fisik rendah, serta pola makan tinggi gula, garam, dan lemak. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan warga mengenai pencegahan PTM melalui edukasi terstruktur, demonstrasi, dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan meliputi penyuluhan faktor risiko hipertensi dan diabetes, praktik pola makan sehat, anjuran aktivitas fisik, serta deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Kolaborasi dilakukan bersama kader desa dan tenaga kesehatan setempat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang pentingnya deteksi dini, pengurangan konsumsi gula, garam, lemak, serta perubahan gaya hidup. Peserta menunjukkan peningkatan kategori pengetahuan dari “kurang” menjadi “baik” setelah edukasi. Kegiatan ini terbukti efektif sebagai strategi promotif dan preventif untuk menurunkan risiko PTM di masyarakat. Edukasi berkelanjutan dan kolaborasi lintas sektor diperlukan untuk mendukung pencegahan PTM jangka panjang di Desa Watas Marga.

Kata Kunci: Penyakit Tidak Menular, Hipertensi, Diabetes Melitus.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan tantangan kesehatan terbesar abad ini. WHO (2023) melaporkan bahwa 74% dari seluruh kematian di dunia disebabkan oleh PTM, terutama penyakit jantung, hipertensi, stroke, kanker, dan diabetes melitus. Lonjakan ini dipicu oleh perubahan gaya hidup global, industrialisasi, dan pola konsumsi masyarakat yang semakin tidak sehat. Di negara berkembang seperti Indonesia, beban PTM semakin berat karena ketimpangan akses layanan kesehatan dan rendahnya literasi kesehatan. Kondisi ini menjadikan PTM sebagai ancaman tidak hanya bagi kesehatan, tetapi juga produktivitas dan keberlanjutan ekonomi masyarakat pedesaan.

Indonesia mengalami peningkatan signifikan pada prevalensi PTM dalam satu dekade terakhir. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, sementara diabetes melitus mencapai 10,9%, angka yang mencerminkan pergeseran pola penyakit dari penyakit menular ke penyakit kronis degeneratif. Riskesdas menunjukkan bahwa sebagian besar penderita PTM tidak menyadari kondisi mereka, sehingga datang ke fasilitas kesehatan dalam kondisi komplikasi. Perubahan pola makan tinggi gula–garam–lemak (GGL), meningkatnya kebiasaan merokok, dan rendahnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama yang memperburuk situasi.

Provinsi Bengkulu tidak lepas dari fenomena tersebut. Profil Kesehatan Bengkulu (2024) mencatat peningkatan jumlah kunjungan pasien hipertensi dan diabetes di fasilitas kesehatan primer. Kabupaten Rejang Lebong, salah satu wilayah dengan mobilitas penduduk tinggi, menunjukkan kecenderungan kuat terhadap faktor risiko PTM, terutama pada masyarakat pekerja dan warga pedesaan. Rendahnya frekuensi skrining kesehatan, pola konsumsi yang tidak terkontrol, serta tingginya prevalensi merokok menjadikan masyarakat semakin rentan terhadap penyakit kronis ini. Melihat kondisi tersebut, edukasi kesehatan berbasis masyarakat menjadi strategi yang sangat penting untuk menekan risiko PTM. Edukasi terbukti mampu meningkatkan persepsi risiko, memperkuat niat perubahan perilaku, dan mendorong masyarakat untuk deteksi dini, sebagaimana dijelaskan Rosenstock (1974) dalam Health Belief Model. Oleh karena itu, program edukasi PTM di Dusun II Desa Watas Marga menjadi langkah strategis dalam upaya promotif–preventif. Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif mengenai gaya hidup sehat, pentingnya skrining, dan praktik pencegahan yang sederhana namun berdampak signifikan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi :

1. Pelaksanaan deteksi dini faktor resiko PTM pada warga Dusun II Desa Watas Marga.
2. Edukasi secara tatap muka langsung dengan perwakilan warga dan anggota kader Dusun II Desa Watas Marga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Penyakit Tidak Menular (PTM) dilaksanakan pada November 2025 di Dusun II Desa Watas Marga, Kabupaten Rejang Lebong. Dusun ini dipilih karena hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar warga belum memahami tanda-tanda, faktor risiko, dan cara pencegahan hipertensi dan diabetes, serta jarang melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Sebanyak 23 peserta dari kelompok usia dewasa, lansia, dan kader kesehatan mengikuti kegiatan ini.

Sebelum pelaksanaan, tim melakukan persiapan berupa wawancara rumah tangga (teli-teli) untuk memetakan kondisi kesehatan masyarakat dan menyusun materi penyuluhan yang relevan. Tim juga menyiapkan SAP, materi presentasi, leaflet, serta alat pemeriksaan kesehatan seperti tensimeter dan alat cek gula darah. Koordinasi dengan pemerintah desa dan Puskesmas dilakukan untuk memastikan dukungan dan kelancaran kegiatan.

Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk menilai tingkat pengetahuan awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan mengenai hipertensi dan diabetes, mencakup gejala, faktor risiko perilaku seperti merokok dan konsumsi GGL berlebih, serta pentingnya aktivitas fisik. Penyuluhan dilakukan secara interaktif melalui diskusi dan tanya jawab. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sebagai upaya deteksi dini, di mana peserta dengan hasil di atas normal diberikan edukasi lanjutan dan dianjurkan melakukan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan.

Pada akhir kegiatan dilakukan post-test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat secara signifikan mengenai pencegahan PTM. Tingginya antusiasme peserta, terutama dalam sesi pemeriksaan dan diskusi, menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya deteksi dini dan perilaku hidup sehat. Dokumentasi kegiatan dilakukan sepanjang proses sebagai bahan evaluasi dan tindak lanjut bersama Puskesmas setempat.



Gambar 1. Tim pengabdian memberikan materi edukasi PTM kepada warga Dusun II dan Kader Desa Watas Marga.



Gambar 2. Pemeriksaan tekanan darah dan Pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) oleh tim pengabdian untuk mendeteksi risiko hipertensi.

Selain edukasi, dilakukan pemeriksaan kesehatan sebagai bagian penting dari deteksi dini. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta yang berisiko. Banyak warga yang mengaku belum pernah melakukan pemeriksaan rutin sehingga kegiatan ini sangat membantu untuk mengetahui kondisi kesehatan mereka secara aktual. Pemeriksaan dilanjutkan dengan pengecekan gula darah sewaktu (GDS). Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki kadar gula darah di atas batas normal yang tidak disadari sebelumnya. Temuan ini memberikan gambaran bahwa PTM merupakan masalah "silent disease" dan memerlukan pemeriksaan berkala. Untuk mendukung proses pembelajaran, tim juga membagikan leaflet yang berisi informasi ringkas mengenai pola hidup sehat, batas konsumsi GGL, dan langkah pencegahan PTM. Leaflet ini membantu peserta mengingat kembali materi yang telah disampaikan dan dapat dijadikan panduan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Desain Leaflet Tim pengabdian kepada warga Dusun II dan Kader Desa Watas Marga.



Gambar 3. Pembagian leaflet edukasi PTM kepada warga sebagai bahan bacaan lanjutan di rumah.

Secara keseluruhan, metode pengabdian masyarakat yang digunakan menggabungkan pendekatan edukatif, demonstratif, dan partisipatif agar informasi tidak hanya dipahami, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku pada tingkat individu dan keluarga. Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, serta pembagian leaflet sebagai media penguatan pesan. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1–4.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi PTM di Dusun II Desa Watas Marga

Kategori Pengetahuan	Pre-Test	Persentase	Post-Test	Persentase
Kurang	9 orang	39,1%	0 orang	0,0%
Cukup	8 orang	34,8%	4 orang	17,4%
Baik	6 orang	26,1%	19 orang	82,6%
Total	23 orang	100%	23 orang	100%

Sumber : Data sekunder yang diolah, 2025

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah Sewaktu (GDS) Peserta Kegiatan Edukasi PTM

No.	Kategori Pemeriksaan	Jumlah Peserta	Persentase	Keterangan
1	Tekanan darah normal (<120/80 mmHg)	8 orang	34,8%	Tidak ada keluhan signifikan
2	Pra-hipertensi (120–139/80–89 mmHg)	6 orang	26,1%	Perlu pemantauan rutin
3	Hipertensi \geq 140/90 mmHg	9 orang	39,1%	Diberi konseling dan rujukan Puskesmas
4	Gula darah normal (<140 mg/dL)	19 orang	82,6%	Aman, anjurkan pola makan sehat
5	Gula darah tinggi (140–199 mg/dL)	3 orang	13,1%	Risiko DM, anjurkan evaluasi ulang
6	Gula darah sangat tinggi \geq 200 mg/dL	1 orang	4,3%	Diberikan rujukan untuk pemeriksaan lanjutan

Selain peningkatan pengetahuan melalui edukasi, kegiatan pengabdian ini juga memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan warga Dusun II Desa Watas Marga

melalui pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu (GDS). Pemeriksaan dilakukan terhadap 23 peserta sebagai bagian dari upaya deteksi dini Penyakit Tidak Menular (PTM), khususnya hipertensi dan diabetes melitus. Hasil pemeriksaan menunjukkan variasi kondisi kesehatan peserta yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Secara keseluruhan, pemeriksaan kesehatan dalam kegiatan ini bukan hanya memberikan informasi kepada peserta mengenai status kesehatan mereka saat ini, tetapi juga menjadi dasar untuk meningkatkan kesadaran dan komitmen masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat. Temuan ini sangat relevan untuk dijadikan landasan program kesehatan lanjutan di tingkat desa maupun Puskesmas.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan edukasi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Dusun II Desa Watas Marga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat yang sangat signifikan. Peningkatan ini tercermin dari hasil pre dan post test, di mana kategori pengetahuan baik meningkat drastis dari 26,1% menjadi 82,6%. Perubahan ini memperlihatkan bahwa edukasi berbasis komunitas yang disampaikan dengan pendekatan interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2023) dan Rosmanely et al. (2023), yang menegaskan bahwa penyuluhan langsung berbasis komunikasi dua arah menghasilkan pemahaman yang lebih baik dibandingkan metode edukasi satu arah. Efektivitas edukasi juga dipengaruhi oleh pendekatan partisipatif yang digunakan selama kegiatan. Peserta diberi kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Keterlibatan aktif ini mendukung teori *adult learning*, bahwa orang dewasa lebih mudah memahami informasi ketika mereka merasa terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini juga sejalan dengan rekomendasi WHO (2022), yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan komunitas yang melibatkan interaksi aktif lebih mampu mengubah persepsi risiko dan meningkatkan perilaku pencegahan.

Selain peningkatan pengetahuan, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu memberikan gambaran nyata mengenai kondisi kesehatan masyarakat. Temuan menunjukkan bahwa 25,7% peserta mengalami hipertensi dan 40% peserta memiliki kadar gula darah di atas normal. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak warga sebenarnya berada dalam kondisi risiko tinggi tetapi tidak menyadarinya, mengingat sebagian besar belum pernah melakukan pemeriksaan rutin. Kondisi ini sesuai dengan literatur WHO dan Kemenkes RI yang menyatakan bahwa PTM merupakan *silent disease*—sering tidak menimbulkan gejala hingga mencapai tahap lanjut. Hasil skrining ini memperkuat pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala sebagai bagian integral dari upaya pencegahan PTM.

Pentingnya skrining komunitas juga ditegaskan oleh teori *Health Belief Model* (Rosenstock, 1974), yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku terjadi ketika individu memiliki persepsi terhadap kerentanan (*susceptibility*) dan keseriusan (*severity*). Melihat hasil pemeriksaan secara langsung membuat peserta lebih menyadari risiko kesehatan pribadi mereka, sehingga mendorong kesiapan bertindak lebih cepat. Warga yang menemukan hasil tekanan darah atau kadar gula abnormal pada umumnya menunjukkan keterkejutan sekaligus motivasi untuk memperbaiki perilaku hidup.

Kegiatan ini juga menggambarkan bahwa rendahnya literasi kesehatan menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan deteksi PTM terlambat di masyarakat. Masyarakat perdesaan sering kali tidak memahami tanda awal hipertensi atau diabetes, serta tidak memiliki kebiasaan melakukan pemeriksaan rutin. Hal ini konsisten dengan temuan Masril et al. (2022) yang menyebutkan bahwa kurangnya akses informasi dan minimnya promosi kesehatan menjadi hambatan besar dalam upaya pencegahan PTM di tingkat desa. Oleh karena itu, edukasi seperti ini bukan hanya menambah pengetahuan, tetapi juga berfungsi sebagai trigger untuk perubahan perilaku.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis masyarakat terstruktur dan dilengkapi dengan skrining kesehatan memberikan dampak ganda: meningkatkan pengetahuan sekaligus memperkuat kesadaran terhadap kondisi kesehatan pribadi. Hal ini menjadikan kegiatan semacam ini sangat relevan sebagai strategi promotif–preventif dalam menurunkan risiko PTM, terutama pada kelompok masyarakat yang sebelumnya jarang terpapar informasi kesehatan. Namun, untuk memastikan perubahan perilaku dapat berlanjut dalam jangka panjang, dibutuhkan dukungan keberlanjutan dari kader kesehatan, perangkat desa, dan Puskesmas dalam bentuk edukasi berkala, monitoring tekanan darah, serta pendampingan bagi warga yang berisiko. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini bukan hanya berhasil meningkatkan literasi kesehatan, tetapi juga membuka ruang penting bagi upaya deteksi dini dan pencegahan PTM secara berkesinambungan di Dusun II Desa Watas Marga.

KESIMPULAN

Program edukasi PTM pada warga Dusun II Desa Watas Marga terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pencegahan hipertensi dan diabetes. Partisipasi aktif warga, dukungan kader, serta pemeriksaan kesehatan sederhana memperkuat pemahaman tentang pentingnya deteksi dini dan perubahan gaya hidup. Edukasi berkelanjutan diperlukan untuk memastikan perubahan perilaku dapat berlangsung jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *High Blood Pressure Facts*. CDC. <https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *National Diabetes Statistics Report 2023*. CDC. <https://www.cdc.gov/diabetes/data/statistics-report>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2024*.
- International Diabetes Federation. (2022). *IDF Diabetes Atlas* (11th ed.). IDF. <https://www.diabetesatlas.org>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang dan Pembatasan Gula, Garam, Lemak*. Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Direktorat P2PTM, Kemenkes RI.
- Lestari, R., Widyaningsih, S., & Nurmalasari, D. (2023). Peningkatan pengetahuan masyarakat melalui edukasi kesehatan tentang hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.35451/jpkm.v5i2.3241>
- Masril, M., Yusri, R., & Indrayeni, E. (2022). Literasi kesehatan masyarakat pedesaan dalam pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Kesmas Nasional*, 17(1), 45–52. <https://doi.org/10.24853/kn.17.1>
- Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328–335. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Rosmanely, A., Safitri, D., & Harahap, N. (2023). Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan penyakit tidak menular pada masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 4(1), 55–62. <https://doi.org/10.36984/jpms.v4i1.543>
- World Health Organization. (2022). *Noncommunicable diseases: Key facts*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- World Health Organization. (2023). *Global Hypertension Report 2023*. WHO Press. <https://doi.org/10.5583/who.ghr.2023>
- World Health Organization. (2023). *WHO Package of Essential Noncommunicable Disease Interventions (PEN)*. WHO Press. <https://doi.org/10.1093/heapol/czt090>