

**EDUKASI PENYAKIT HIPERTENSI DAN DIABETES MELLITUS
PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS DI POSYANDU ASOKA,
KEL. BONGAYA, KEC. TAMALATE, KOTA MAKASSAR 2026**

***HEALTH EDUCATION ON HYPERTENSION AND DIABETES MELLITUS AND
FREE HEALTH SCREENING AT POSYANDU ASOKA, BONGAYA SUBDISTRICT,
TAMALATE DISTRICT,
MAKASSAR CITY, 2026***

Andi Suriyani^{1*}, Dewi Hestiani², Nurmi³

^{1*,2,3} Stikes Bhayangkara Makassar

^{1*} andisuriyani49@gmail.com ^{2*} Inurmi48@gmail.com

Article History:

Received: July 30th, 2026

Revised: August 10th, 2026

Published: August 15th, 2026

Keywords:

*hypertension, diabetes
mellitus, health education,
prevention, non-
communicable diseases.*

Abstract: *Hypertension and diabetes mellitus are non-communicable diseases with increasing prevalence and are major causes of morbidity and mortality worldwide. According to the World Health Organization (WHO), hypertension is defined as a condition in which blood pressure is $\geq 140/90$ mmHg, while diabetes mellitus is a metabolic disorder characterized by hyperglycemia due to defects in insulin secretion, insulin action, or both. Globally, the number of people with hypertension is estimated at around 1.28 billion, and more than 422 million people live with diabetes mellitus. In Indonesia, the prevalence of hypertension reaches 34.1% and diabetes mellitus approximately 10.9%, with an increasing trend observed in various regions, including Makassar. Both diseases can lead to serious complications such as cardiovascular disease, stroke, kidney failure, and neuropathy, which significantly reduce quality of life. Therefore, preventive efforts are essential, including adopting a healthy lifestyle, engaging in regular physical activity, and undergoing routine health check-ups. Health education programs play an important role in improving community knowledge and awareness to prevent and control hypertension and diabetes mellitus.*

Abstrak

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi merupakan Hipertensi dan diabetes mellitus merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di dunia. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, sedangkan diabetes mellitus merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan insulin. Secara global, jumlah penderita hipertensi mencapai sekitar 1,28 miliar orang dan diabetes mellitus lebih dari 422 juta orang. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dan diabetes mellitus sekitar 10,9%, dengan kecenderungan peningkatan kasus di berbagai daerah termasuk Kota Makassar. Kedua penyakit ini dapat menimbulkan

berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, serta gangguan saraf yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat, aktivitas fisik teratur, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Kegiatan penyuluhan kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat guna mencegah dan mengendalikan hipertensi dan diabetes mellitus.

Kata kunci: hipertensi, diabetes mellitus, penyuluhan kesehatan, pencegahan, penyakit tidak menular

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi adalah kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi secara menetap. Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah lainnya jika tidak dikendalikan. Sementara itu, diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan meningkatnya kadar glukosa dalam darah (hiperglikemia) akibat gangguan produksi insulin oleh pankreas, gangguan kerja insulin, atau kombinasi keduanya. Diabetes mellitus dapat menyebabkan berbagai komplikasi jangka panjang seperti kerusakan pada mata, ginjal, saraf, serta meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, kedua penyakit ini memerlukan penanganan komprehensif melalui pengobatan, perubahan gaya hidup, serta pemantauan rutin untuk mencegah komplikasi (WHO, 2021).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di dunia dengan jumlah penderita mencapai sekitar 1,28 miliar orang dewasa, di mana sebagian besar tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan pengobatan yang adekuat. Untuk diabetes mellitus, WHO melaporkan bahwa lebih dari 422 juta orang di dunia hidup dengan penyakit ini, dan angka tersebut terus meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai sekitar 34,1%, sedangkan diabetes mellitus sekitar 10,9%. Di tingkat daerah, khususnya di Kota Makassar, prevalensi hipertensi dan diabetes mellitus juga menunjukkan tren peningkatan yang dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat, seperti kurang aktivitas fisik dan pola makan tidak sehat (WHO, 2021; Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi dan diabetes mellitus dapat menimbulkan berbagai dampak serius terhadap kesehatan apabila tidak dikendalikan dengan baik. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah yang berujung pada penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, serta gangguan penglihatan. Tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus akan memperberat kerja jantung sehingga meningkatkan risiko gagal jantung. Sementara itu, diabetes mellitus dapat menyebabkan komplikasi kronis seperti retinopati diabetik yang dapat berujung pada kebutaan, nefropati diabetik yang dapat menyebabkan gagal ginjal, serta neuropati yang mengakibatkan gangguan saraf terutama pada ekstremitas. Selain itu, diabetes juga meningkatkan risiko infeksi dan memperlambat proses penyembuhan luka. Kedua penyakit ini juga berkontribusi besar terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian serta menurunkan kualitas hidup penderitanya (WHO, 2021).

Pencegahan hipertensi dan diabetes mellitus memerlukan pendekatan komprehensif yang berfokus pada modifikasi faktor risiko melalui perubahan gaya hidup dan deteksi dini.

Menurut World Health Organization (WHO), upaya pencegahan utama meliputi penerapan pola makan sehat seperti diet rendah garam (<5 gram/hari), pembatasan konsumsi gula tambahan, serta pengurangan lemak jenuh dan trans dengan memperbanyak asupan buah, sayur, dan serat. Aktivitas fisik teratur minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang juga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sensitivitas insulin. Selain itu, menjaga berat badan ideal, menghentikan kebiasaan merokok, serta membatasi konsumsi alkohol merupakan langkah penting dalam mengurangi risiko kedua penyakit ini. Upaya pencegahan juga harus didukung dengan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk deteksi dini, terutama bagi individu dengan faktor risiko seperti riwayat keluarga, obesitas, dan usia lanjut. Edukasi kesehatan yang berkelanjutan melalui penyuluhan masyarakat menjadi kunci dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku sehingga dapat menekan angka kejadian hipertensi dan diabetes mellitus secara signifikan (WHO, 2021; American Diabetes Association, 2022).

Berdasarkan bukti-bukti di atas, diperlukan kegiatan penyuluhan kesehatan yang sistematis, berbasis bukti, dan kontekstual untuk wilayah sasaran. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang risiko dan dampak hipertensi dan Diabetes Mellitus, mendorong perilaku hidup sehat, memfasilitasi pemeriksaan tekanan darah rutin, serta meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan bagi penderita yang sudah terdiagnosis. Kegiatan promotif- preventif seperti penyuluhan juga penting sebagai bagian dari strategi yang lebih luas yang meliputi kebijakan publik dan perbaikan layanan kesehatan primer untuk menurunkan prevalensi dan komplikasi hipertensi di Indonesia (Tukiman et al., 2025).

Metode

Dalam kegiatan penyuluhan ini metode yang digunakan adalah metode field visit. Metode ini diterapkan dengan mendatangi lokasi sasaran secara langsung untuk memberikan edukasi, dimana Kunjungan lapangan memungkinkan interaksi dua arah antara penyuluh dan masyarakat, yang memungkinkan materi penyuluhan disampaikan dengan lebih efektif melalui praktik dan demonstrasi langsung. Dan pada kegiatan ini tim menyediakan pemeriksaan kesehatan seperti cek gula darah, kolesterol, asam urat dan tekanan darah gratis. Penyuluhan ini dilakukan selama 80 menit, dengan rangkaian kegiatan sebagai berikut : (1) Pembukaan dan Pengantar: dilakukan selama 10 menit dimana tim acara memperkenalkan diri dan menyampaikan rangkaian acara; (2) Pemberian materi (Hipertensi dan Diabetes Mellitus); (3) Tanya Jawab: Berlangsung selama 15 menit. (4) Penyampaian Motivasi; Berlangsung selama 15 menit, pemateri memberikan motivasi kepada masyarakat terkait Upaya untuk tetap hidup sehat. (5) Penutup dan Evaluasi; Berlangsung selama 10 menit dimana pemateri menyimpulkan terkait materi dan diskusi yang dilakukan. Hasil kegiatan didokumentasikan dan dilaporkan dalam bentuk laporan hasil kegiatan penyuluhan.

HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini metode yang digunakan adalah metode field visit. Metode ini diterapkan dengan mendatangi lokasi sasaran secara langsung untuk memberikan edukasi, di Posyandu Asoka Bongaya Kec. Tamalate dengan hasil yang tersaji pada tabel.

Mulai dari awal pelaksanaan penerapan komunikasi mahasiswa dilakukan baik pada saat pelaksanaan penyuluhan maupun pada saat roleplay. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 6 orang (bukti terlampir) yaitu masyarakat kecamatan Bongaya. Acara dibuka resmi oleh ketua panitia, Penyampaian Materi yang disampaikan oleh salah satu mahasiswa, Sesi diskusi materi dengan audiens tentang Hipertensi dan Penyakit Diabetes Mellitus penyampaian motivasi, evaluasi materi yang disampaikan dan penutup dengan hasil yang tersaji ;

No	Inisial/Umur	Pertanyaan evaluasi	Respon audiens
1.	Ny “S” 40thn	Apakah Ny.F sudah mengetahui berbagai komplikasi Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus?	Ny.F mampu menjawab dan memahami komplikasi Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus yaitu (penyakit stroke dan jantung)
2.	Ny “Y” 45thn,	Apakah Ibu sudah mengetahui contoh pola hidup sehat?	Tn.S mampu menjawab dan memahami pola hidup sehat yaitu (Makan bergizi seimbang, Olahraga teratur,Istirahat cukup danTidak merokok)
3.	Ny “N”, 56thn,	Apakah tuan bisa menyebutkan apa saja tanda penyakit DM yang dikenal dengan 3P?	Ny “N” mampu menjawab dan memahami tanda penyakit DM, yaitu (Poliuria (sering buang air kecil) ,Polidipsia (sering haus) dan Polifagia (sering lapar).

Berdasarkan table diatas Penyuluhan tentang Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut jika sudah terkena penyakit seperti Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Peserta memahami definisi Hipertensi dan Diabetes Mellitus, faktor penyebab, dampak, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganan berdasarkan WHO dan PPNI. Melalui metode ceramah dan diskusi, peserta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti materi, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan dan diskusi yang berlangsung aktif. Sebagian besar peserta dapat: Menjelaskan factor risiko dan komplikasi dari penyakit Hipertensi dan Dabetes Mellitus.

Kegiatan penyuluhan selanjutnya yaitu kami menyediakan pemeriksaan kesehatan gratis kepada masyarakat yang ingin melakukan pemeriksaan yaitu tes gula darah, urat dan tekanan darah,kami mengambil 2 orang sampel masyarakat yang hasil pemeriksaannya abnormal dengan hasil yang tersaji pada table berikut:

No	Inisial/asal	Catatan Kesehatan	Rekomendasi
----	--------------	-------------------	-------------

1.	Ny “S” 43 thn,	Gula darah abnormal Hasil: 330 mg/dl	Jauhi makanan berlemak dan makanan manis, Kontrol porsi makanan,rutin olahraga
2.	NY “Y”, 50thn,	Hipertensi Hasil:158/105 mmHg	Batasi konsumsi garam dan minum obat anti hipertensi secara teratur



KESIMPULAN

Edukasi penyuluhan kesehatan Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus yang telah dilakukan secara signifikan menunjukkan kesiapan masyarakat untuk memodifikasi

perilaku yang menjadi faktor risiko terjadinya komplikasi serius dari penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus

masyarakat, serta diharapkan dapat menjadi kegiatan berkelanjutan untuk mendukung perilaku hidup sehat di lingkungan tersebut.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih kepada pemerintah KEL. BONGAYA Khususnya warga Desa Posyandu Asoka yang memfasilitasi seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat Stikes Bhayangkara Makassar serta ucapan terimakasih kepada Ketua Stikes Bhayangkara Makassar dan Ketua LPPM yang telah memberikan ruang dan kesempatan kepada dosen untuk melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- American Diabetes Association. (2022). *Standards of medical care in diabetes—2022. Diabetes Care*, 45(Suppl. 1), S1–S264.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2021). *Diabetes*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>