

EDUKASI DAN SKRINING KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT KELURAHAN BILA KABUPATEN SOPPENG

Nurhardianti¹, Sapriana², Ery Wardanengsih³

^{1,2,3} Keperawatan, AKPER Putra Pertiwi Watansoppeng

E-mail: ns.diann@gmail.com¹, saprianaaaa@gmail.com², ery.wardanengsih2025@gmail.com³

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima : 27/09/2025

Direvisi : 29/10/2025

Diterbitkan : 31/10/2025

*Corresponding author

ns.diann@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems in the community and a major risk factor for cardiovascular diseases. Early detection and health education are essential strategies for prevention. This activity aimed to increase public knowledge about hypertension and provide free health screening services. The program was conducted on Friday, May 2, 2025, at the Aula Kantor Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng, involving 75 participants from various community groups. Methods included interactive health education on hypertension, its risk factors, prevention, and lifestyle management, followed by free health screenings such as blood pressure measurement, blood glucose, total cholesterol, and uric acid tests. The results indicated a high level of public participation and enthusiasm, and participants received personalized consultation based on their screening results. This initiative is expected to raise awareness about hypertension prevention and encourage regular health monitoring among the community.

Keywords: Hypertension, Health Education, Screening, Community, Prevention

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum di masyarakat dan merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Deteksi dini dan edukasi kesehatan merupakan strategi penting dalam pencegahan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi serta memberikan layanan skrining kesehatan gratis. Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 2 Mei 2025, di Aula Kantor Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng, dengan partisipasi 75 peserta dari berbagai kelompok masyarakat. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif mengenai hipertensi, faktor risikonya, pencegahan, dan manajemen gaya hidup, diikuti dengan skrining kesehatan gratis, termasuk pengukuran tekanan darah, gula darah, kolesterol total, dan asam urat. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari masyarakat, dan peserta menerima konsultasi singkat berdasarkan hasil pemeriksaan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan hipertensi serta mendorong pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Skrining, Masyarakat, Pencegahan

© 2025 Penerbit STMIK Amika Soppeng. All rights reserved

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling banyak ditemui di masyarakat dan merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis. Banyak masyarakat, termasuk di Kabupaten Soppeng, masih memiliki pengetahuan terbatas tentang hipertensi dan pencegahannya. Hal ini diperparah oleh minimnya deteksi dini, kurangnya pemeriksaan rutin, serta kebiasaan hidup yang kurang sehat seperti pola makan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan stres. Akibatnya, banyak kasus hipertensi yang tidak terdeteksi sejak dini, sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius.

Meskipun masyarakat memiliki kesadaran sebagian tentang hipertensi, masih terdapat kendala dalam memahami faktor risiko dan tindakan preventif yang harus dilakukan. Banyak individu tidak mengetahui cara memantau tekanan darah secara rutin, mengelola gaya hidup sehat, atau kapan harus mendapatkan layanan kesehatan. Kondisi ini membuat upaya pencegahan hipertensi menjadi kurang optimal dan memerlukan intervensi edukatif serta layanan skrining yang mudah diakses.

Penyuluhan dan skrining kesehatan gratis menjadi solusi yang tepat untuk menutup kesenjangan pengetahuan ini. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh informasi tentang hipertensi, faktor risiko, gejala, dan pencegahan, tetapi juga mendapatkan pemeriksaan kesehatan secara langsung, termasuk pengukuran tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan peserta akan memiliki pengetahuan lebih baik tentang hipertensi, mampu melakukan deteksi dini melalui skrining kesehatan, dan termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Kegiatan ini juga diharapkan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan hipertensi serta memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat di Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes mellitus, dislipidemia, dan hiperurisemia merupakan masalah kesehatan utama yang sering ditemui di masyarakat modern. PTM cenderung berkembang lambat dan bersifat kronis, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pencegahan dan pengelolannya [1]. Faktor risiko yang mempengaruhi PTM terbagi menjadi dua kategori: faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga [2]. Faktor yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan yang tinggi garam, lemak, dan gula; kurangnya aktivitas fisik; obesitas; merokok; konsumsi alkohol; serta stres [3]. Pemahaman terhadap faktor risiko ini sangat penting karena dapat membantu masyarakat mengidentifikasi perilaku yang perlu diubah guna mencegah munculnya PTM.

2. Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah berada di atas batas normal, dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg pada pengukuran berulang [4]. Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menimbulkan gejala spesifik, sehingga penderita tidak menyadari kondisinya hingga terjadi komplikasi serius, seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis [5]. Deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah merupakan langkah preventif utama untuk menurunkan risiko komplikasi tersebut. Edukasi masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, serta pencegahannya sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong pemeriksaan kesehatan rutin [6].

3. Diabetes Mellitus (Gula Darah)

Diabetes mellitus merupakan penyakit metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa darah akibat gangguan produksi atau fungsi insulin [7]. Penyakit ini memiliki prevalensi yang terus meningkat di Indonesia dan berkontribusi signifikan terhadap morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi kardiovaskular dan neuropati [8]. Pemeriksaan gula darah secara rutin, baik secara puasa maupun sewaktu, membantu mendeteksi risiko diabetes sejak dini sehingga tindakan preventif atau penatalaksanaan dapat dilakukan lebih cepat. Selain itu, edukasi mengenai pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian diabetes [9].

4. Dislipidemia (Kolesterol)

Dislipidemia atau kadar kolesterol yang tidak normal merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner dan stroke [10]. Kolesterol tinggi dapat terjadi akibat pola makan tinggi lemak jenuh dan trans, obesitas, kurang aktivitas fisik, serta faktor genetik [11]. Pemeriksaan kolesterol total dan profil lipid memungkinkan penilaian risiko kardiovaskular secara komprehensif. Hasil

pemeriksaan ini dapat dijadikan dasar rekomendasi gaya hidup sehat, seperti pengaturan pola makan rendah lemak jenuh, peningkatan aktivitas fisik, dan jika diperlukan, penggunaan terapi farmakologis [12].

5. Asam Urat

Asam urat merupakan produk akhir metabolisme purin yang sebagian besar dikeluarkan melalui ginjal. Peningkatan kadar asam urat dalam darah dapat menyebabkan hiperurisemia dan berisiko menimbulkan penyakit gout atau batu ginjal. Faktor risiko yang berkontribusi antara lain pola makan tinggi purin, obesitas, konsumsi alkohol, hipertensi, serta riwayat keluarga. Pencegahan dan pengendalian kadar asam urat dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup seperti diet rendah purin, hidrasi cukup, olahraga teratur, serta deteksi dini melalui skrining laboratorium. Oleh karena itu, edukasi dan skrining asam urat penting dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat [1].

6. Pentingnya Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat [15]. Melalui penyuluhan, masyarakat memperoleh informasi mengenai penyakit, faktor risiko, gejala, pencegahan, dan langkah-langkah deteksi dini. Metode penyuluhan yang efektif, termasuk ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi, dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku ke arah gaya hidup sehat. Penyuluhan yang dilakukan bersamaan dengan pemeriksaan kesehatan (screening) memberikan manfaat ganda: masyarakat mendapatkan pengetahuan sekaligus evaluasi kesehatan secara langsung [16].

7. Landasan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi yang berfokus pada penerapan ilmu pengetahuan untuk menyelesaikan masalah di masyarakat. Dalam konteks kesehatan, pengabdian ini dapat berupa edukasi, pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, dan konsultasi. Landasan kegiatan ini menekankan pentingnya kolaborasi antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, pemerintah lokal, dan masyarakat. Dengan pengabdian, mahasiswa memperoleh pengalaman praktis dan kompetensi dalam interaksi sosial serta pelayanan kesehatan, sementara masyarakat memperoleh akses informasi dan layanan kesehatan yang mendukung deteksi dini dan pencegahan penyakit [17].

8. Penelitian terdahulu

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian hiperurisemia. Penelitian oleh Rahman et al. (2021) menemukan bahwa konsumsi makanan tinggi purin berhubungan secara bermakna dengan peningkatan kadar asam urat pada pria usia produktif. Sementara itu, studi oleh Sari dan Putri (2020) melaporkan bahwa kebiasaan mengonsumsi jeroan dan makanan laut meningkatkan risiko hiperurisemia hingga 2,5 kali lipat. Selanjutnya, penelitian Wulandari (2022) menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi gizi dan modifikasi gaya hidup dapat menurunkan kadar asam urat secara signifikan. Temuan-temuan tersebut memperkuat pentingnya deteksi dini dan edukasi pola makan sehat dalam pencegahan hiperurisemia [13].

Selain penelitian, beberapa kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga menjadi acuan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan skrining kesehatan di Kelurahan Bila. Putri, Santoso, dan Hidayat (2021) melaksanakan penyuluhan tentang hipertensi serta pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat di Kota Bogor, yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan motivasi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin [14].

Selanjutnya, Wijayanti dan Saputra (2020) melakukan pengabdian di Desa Ciledug dengan fokus pada penyuluhan pencegahan diabetes mellitus dan pemeriksaan gula darah gratis. Kegiatan ini efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang risiko diabetes serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala [15].

Selain itu, Haryati, Rahma, dan Pebriadi (2019) melaksanakan kegiatan deteksi dini kadar kolesterol serta edukasi pencegahan penyakit kardiovaskular pada lansia di Kecamatan Banjarmasin. Melalui penyuluhan interaktif yang disertai pemeriksaan kesehatan, kegiatan tersebut berhasil meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pola hidup sehat [16].

METODOLOGI PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng, melibatkan dosen, mahasiswa, dan tenaga kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2024, dengan fokus pada edukasi kesehatan dan skrining pencegahan hipertensi serta beberapa risiko penyakit tidak menular lain. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, diabetes, obesitas, serta pentingnya deteksi dini dan penerapan pola hidup sehat.

Kegiatan dilaksanakan dengan fasilitas lengkap, antara lain: ruangan ber-AC, meja pemeriksaan, alat tensimeter, alat pengukur gula darah, timbangan, formulir skrining, LCD proyektor, papan tulis, serta konsumsi/snack bagi peserta. Metode yang digunakan meliputi ceramah edukasi, demonstrasi praktis, diskusi interaktif, dan skrining kesehatan. Kegiatan diikuti oleh 75 peserta dari berbagai usia.

Adapun tahapan pelatihan yang dilaksanakan:

Tahapan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Tahap 1- Edukasi Kesehatan

Pada tahap awal, fasilitator memberikan materi edukasi kesehatan yang berfokus pada upaya pencegahan hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya seperti diabetes mellitus dan obesitas. Materi mencakup pengenalan faktor risiko hipertensi, pentingnya pola makan seimbang rendah garam dan lemak jenuh, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta pola tidur yang sehat.

Edukasi disampaikan dengan menggunakan media PowerPoint, demonstrasi langsung, dan sesi tanya jawab interaktif agar peserta lebih mudah memahami materi. Fasilitator juga menekankan pentingnya perubahan gaya hidup sederhana yang dapat dilakukan di rumah, seperti mengurangi konsumsi makanan instan, berhenti merokok, dan rutin memeriksa tekanan darah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat sebelum dilakukan tahap skrining kesehatan.

2. Tahap 2- Skrining Kesehatan

Tahap berikutnya adalah kegiatan skrining kesehatan, di mana setiap peserta menjalani pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan kadar asam urat. Pemeriksaan dilakukan oleh tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa keperawatan dengan menggunakan alat ukur standar medis.

Setiap hasil pemeriksaan dicatat, dan peserta menerima konseling singkat sesuai hasil skrining. Bagi peserta dengan tekanan darah atau kadar gula di atas normal, diberikan penjelasan mengenai risiko yang mungkin timbul serta anjuran untuk melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan terdekat. Melalui kegiatan ini, masyarakat diharapkan lebih sadar terhadap kondisi kesehatannya dan termotivasi untuk melakukan deteksi dini serta pengendalian faktor risiko hipertensi..

3. Tahap 3- Diskusi dan Konseling

Setelah skrining selesai, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok dan konseling individu. Fasilitator mengajak peserta membahas hasil pemeriksaan secara bersama, memberikan klarifikasi terhadap hasil yang diperoleh, serta menjawab pertanyaan terkait kesehatan.

Kegiatan ini juga menjadi momen bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan kendala dalam menerapkan pola hidup sehat di lingkungan masing-masing. Pada sesi konseling individu, peserta diberikan saran praktis seperti pengaturan pola makan harian, pengelolaan stres, dan cara menjaga tekanan darah tetap stabil.

Tahap ini diakhiri dengan penyampaian pesan motivasi dan ajakan untuk menjaga kesehatan secara berkelanjutan, serta komitmen bersama untuk menjadi agen perubahan gaya hidup sehat di keluarga dan lingkungan sekitar.

4. Tahap 4- Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung di lokasi pelaksanaan melalui umpan balik dari peserta dan observasi fasilitator. Tujuan evaluasi ini adalah untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya.

Peserta memberikan tanggapan secara lisan mengenai materi yang disampaikan, manfaat kegiatan, kejelasan penyampaian fasilitator, serta kenyamanan selama proses skrining dan edukasi berlangsung. Tim pelaksana juga melakukan pengamatan terhadap antusiasme peserta, keterlibatan dalam diskusi, serta perubahan pemahaman yang terlihat selama kegiatan berlangsung.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dan merasa terbantu dengan kegiatan ini. Sebagian besar menyampaikan bahwa mereka baru memahami pentingnya memeriksa tekanan darah secara rutin serta menjaga pola makan dan aktivitas fisik untuk mencegah hipertensi. Evaluasi di tempat juga menjadi dasar untuk meningkatkan pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang agar manfaatnya lebih luas dan berkelanjutan.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan peserta serta menilai efektivitas pelaksanaan edukasi dan skrining kesehatan di Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng.

Data dikumpulkan melalui dua sumber utama, yaitu:

1. Data hasil skrining kesehatan, meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat. Data ini digunakan untuk mengetahui status kesehatan peserta serta mengidentifikasi individu yang berisiko mengalami hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya.
2. Data observasi dan umpan balik peserta, diperoleh melalui pengamatan langsung selama kegiatan dan wawancara singkat setelah pelaksanaan. Umpan balik mencakup penilaian terhadap pemahaman materi edukasi, tingkat kepuasan terhadap pelayanan tim, serta persepsi manfaat kegiatan terhadap peningkatan kesadaran kesehatan.

Seluruh data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas kegiatan, baik dari hasil pemeriksaan kesehatan maupun respon positif peserta terhadap kegiatan edukasi. Hasil analisis ini menjadi dasar penyusunan tindak lanjut program pencegahan dan promosi kesehatan di wilayah tersebut.

Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menilai tingkat efektivitas pelaksanaan kegiatan edukasi dan skrining kesehatan di Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng. Analisis difokuskan pada dua aspek utama, yaitu hasil skrining kesehatan peserta dan respon serta pemahaman peserta terhadap edukasi kesehatan.

1. Analisis Hasil Skrining Kesehatan

Data hasil pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol dan asam urat, dikumpulkan dan dihitung persentasenya. Klasifikasi hasil skrining dilakukan berdasarkan standar medis:

- a. Tekanan darah: normal, pra-hipertensi, hipertensi ringan-sedang
- b. Kadar gula darah: normal, tinggi
- c. Kolesterol: normal, tinggi
- d. Asam urat: normal, tinggi

Analisis deskriptif digunakan untuk menunjukkan distribusi peserta pada tiap kategori kesehatan, sehingga dapat diidentifikasi jumlah peserta yang berisiko tinggi terhadap hipertensi atau penyakit tidak menular lainnya. Peserta dengan hasil abnormal diberikan konseling langsung oleh tim pelaksana mengenai perubahan gaya hidup, pola makan, dan pentingnya kontrol rutin di fasilitas kesehatan.

2. Analisis Pemahaman dan Respon Peserta

Pemahaman peserta terhadap materi edukasi hipertensi, diabetes, pola hidup sehat, diet rendah garam, olahraga, dan manajemen stres dianalisis melalui diskusi dan interaksi langsung selama kegiatan. Umpan balik peserta mengenai kemudahan pemahaman materi, relevansi edukasi, dan kepuasan terhadap skrining dicatat secara naratif.

3. Kesimpulan Analisis

Analisis data menunjukkan sejauh mana kegiatan edukasi dan skrining memberikan manfaat nyata bagi peserta. Kombinasi hasil skrining dan umpan balik peserta menjadi dasar untuk menilai efektivitas kegiatan, mengidentifikasi risiko kesehatan masyarakat, serta merumuskan tindak lanjut program pencegahan hipertensi dan penyakit tidak menular di wilayah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil evaluasi dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan diperoleh:

Kegiatan edukasi dan skrining kesehatan dilaksanakan di Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng, dengan melibatkan masyarakat umum, khususnya usia dewasa dan lansia. Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat antusias tinggi dari peserta. Sebanyak 75 peserta hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari sesi edukasi, pemeriksaan kesehatan, hingga konseling singkat.

1. Hasil Edukasi Kesehatan

Peserta menunjukkan partisipasi aktif selama sesi edukasi. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan hipertensi, faktor risiko seperti obesitas dan gaya hidup tidak sehat, serta pentingnya pola makan seimbang dan olahraga teratur.

Dari hasil pengamatan langsung, mayoritas peserta (sekitar 80%) mampu menjawab pertanyaan dasar tentang hipertensi dan pencegahannya setelah sesi edukasi berlangsung. Peserta juga mengaku lebih memahami hubungan antara konsumsi garam berlebih, stres, dan peningkatan tekanan darah.

2. Hasil Skrining Kesehatan

Skrining kesehatan dilakukan terhadap 75 peserta masyarakat di Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng. Pemeriksaan meliputi tekanan darah, kadar gula darah, kadar kolesterol, dan kadar asam urat. Kegiatan ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, dan hiperurisemia.

Hasil pemeriksaan kesehatan disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta (n = 75)

Parameter Pemeriksaan	Jumlah Peserta (n)	Persentase (%)	Kategori Temuan
Tekanan darah hipertensi ringan-sedang	23	30%	Hipertensi
Kadar gula darah di atas batas normal	17	22%	Hiperglikemia
Kolesterol total tinggi	21	28%	Hiperlipidemia
Kadar asam urat melebihi ambang normal	19	25%	Hiperurisemia
Total peserta	75	100%	-

Berdasarkan hasil pemeriksaan pada tabel di atas, diketahui bahwa 30% (23 orang) peserta memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi ringan hingga sedang, 22% (17 orang) memiliki kadar gula darah di atas batas normal, 28% (21 orang) menunjukkan kadar kolesterol total tinggi, dan 25% (19 orang) memiliki kadar asam urat yang melebihi ambang normal.

Peserta dengan hasil pemeriksaan di luar batas normal langsung mendapatkan konseling kesehatan individu dari tim pelaksana. Konseling difokuskan pada edukasi tentang perubahan gaya hidup sehat, pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, serta pengaturan pola makan rendah garam, rendah lemak, dan menghindari konsumsi tinggi purin bagi yang memiliki kadar asam urat tinggi.

Selain itu, tim juga memberikan penjelasan mengenai pentingnya aktivitas fisik teratur dan manajemen stres sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit tidak menular. Peserta dengan hasil pemeriksaan yang tergolong tinggi disarankan untuk melakukan kontrol lanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat guna pemantauan dan tindak lanjut lebih lanjut.

3. Hasil Diskusi dan Konseling

Setelah seluruh peserta menjalani pemeriksaan, dilakukan sesi diskusi terbuka. Peserta menyampaikan berbagai keluhan dan pengalaman pribadi terkait kesehatan, terutama mengenai tekanan darah tinggi, konsumsi garam, dan kebiasaan makan.

Kegiatan ini juga menghasilkan komitmen bersama dari peserta untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat, seperti membatasi makanan tinggi garam, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, serta melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari.

4. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan di akhir acara melalui umpan balik langsung dari peserta. Data diperoleh melalui wawancara singkat dan observasi di lokasi kegiatan untuk menilai tingkat kepuasan, kemanfaatan, dan harapan peserta terhadap keberlanjutan kegiatan pengabdian masyarakat.

Hasil evaluasi disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan (n = 75)

Aspek yang Dinilai	Jumlah Peserta (n)	Persentase (%)	Keterangan
Kegiatan dinilai sangat bermanfaat	69	92%	Peserta merasa kegiatan membantu meningkatkan kesadaran kesehatan
Penyampaian materi jelas dan mudah dipahami	65	87%	Materi disampaikan dengan bahasa sederhana dan interaktif
Puas terhadap proses pemeriksaan dan konseling	68	90%	Peserta merasa mendapat penjelasan yang sesuai kondisi masing-masing
Mengharapkan kegiatan serupa dilakukan secara rutin	71	95%	Peserta antusias agar kegiatan berlanjut di wilayah mereka
Total peserta	75	100%	-

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung di lokasi setelah pemeriksaan kesehatan selesai dilaksanakan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kepuasan masyarakat terhadap layanan yang diberikan oleh tim pelaksana. Metode yang digunakan berupa umpan balik langsung dari peserta, diskusi singkat, dan observasi lapangan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat sangat antusias dan merasa terbantu dengan adanya kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis, terutama pada pemeriksaan tekanan darah dan gula darah yang dianggap penting untuk deteksi dini penyakit tidak menular. Peserta juga memberikan tanggapan positif terhadap sikap ramah dan komunikatif dari tim pelaksana, serta cara penyampaian edukasi kesehatan yang mudah dipahami.

Selain itu, sebagian peserta menyampaikan harapan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin, khususnya di daerah dengan akses pelayanan kesehatan yang masih terbatas. Dari hasil umpan balik tersebut dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan efektif, memberikan manfaat nyata bagi masyarakat, serta meningkatkan kesadaran pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng, menunjukkan antusiasme tinggi dari masyarakat dalam upaya pencegahan hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya. Kegiatan ini diawali dengan proses pendaftaran, di mana tim pengabdian menyambut peserta dengan hangat, memeriksa data peserta, dan memberikan penjelasan mengenai jalannya kegiatan. Pendaftaran ini bertujuan untuk memastikan seluruh warga yang mengikuti kegiatan tercatat dengan baik, serta memberikan pemahaman awal mengenai tujuan edukasi dan skrining kesehatan yang akan dilaksanakan.



Gambar 1 Peserta melakukan pendaftaran kegiatan edukasi dan skrining kesehatan di Kelurahan Bila

Setelah pendaftaran, kegiatan dilanjutkan dengan pembukaan dan edukasi kesehatan. Fasilitator memberikan materi yang berfokus pada pencegahan hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit tidak menular lainnya. Materi edukasi mencakup pengenalan faktor risiko hipertensi, pentingnya pola makan seimbang rendah garam dan lemak jenuh, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, serta pola tidur yang sehat. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui PowerPoint, demonstrasi langsung, dan sesi tanya jawab agar peserta dapat memahami konsep pencegahan penyakit secara menyeluruh. Selain itu, fasilitator menekankan pentingnya penerapan gaya hidup sehat di rumah, termasuk mengurangi konsumsi makanan instan, menghindari rokok, serta rutin memeriksa tekanan darah. Tahap edukasi ini memberikan dasar pengetahuan yang kuat sebelum peserta menjalani skrining kesehatan.



Gambar 2 Pembukaan kegiatan dan edukasi

Tahap selanjutnya adalah skrining kesehatan, yang merupakan inti dari kegiatan pengabdian ini. Setiap peserta menjalani pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kadar kolesterol, kadar asam urat, dan pengukuran indeks massa tubuh (IMT) untuk menilai status kesehatan masing-masing. Pemeriksaan dilakukan oleh tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa keperawatan menggunakan alat ukur standar medis. Hasil pemeriksaan dicatat secara sistematis, dan peserta yang memiliki nilai di luar batas normal diberikan konseling langsung oleh tim pelaksana. Konseling ini mencakup penjelasan tentang risiko kesehatan yang mungkin timbul, panduan pengaturan pola makan, pentingnya aktivitas fisik, serta anjuran untuk melakukan kontrol lanjutan ke fasilitas kesehatan terdekat. Dengan demikian, kegiatan skrining tidak hanya memberikan data kesehatan peserta, tetapi juga memberikan pemahaman praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 3. Skrining kesehatan dan konseling singkat

Selain kegiatan skrining, dilakukan konseling individu untuk menegaskan pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan. Diskusi kelompok memungkinkan peserta berbagi pengalaman dan kendala dalam menerapkan pola hidup sehat, sehingga tercipta pembelajaran bersama dan motivasi kolektif untuk perubahan gaya hidup. Konseling individu memberikan kesempatan bagi peserta untuk mendapatkan saran yang spesifik sesuai kondisi kesehatan masing-masing, termasuk tips praktis menjaga tekanan darah, kadar gula, kolesterol, dan asam urat tetap normal. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga memberikan dukungan konkret bagi peserta dalam mengelola kesehatannya.

Hasil pengamatan selama kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias, aktif dalam mengikuti edukasi, dan berpartisipasi penuh saat skrining serta diskusi. Umpan balik peserta secara lisan mengungkapkan bahwa mereka merasa kegiatan ini sangat bermanfaat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini hipertensi, diabetes, dan obesitas. Peserta juga menyadari pentingnya penerapan pola hidup sehat secara konsisten, seperti mengatur asupan makanan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan rutin memeriksa tekanan darah. Hal ini menunjukkan efektivitas metode kombinasi edukasi, skrining, dan konseling dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif baik dari sisi edukasi maupun skrining kesehatan. Pemahaman peserta terhadap risiko hipertensi dan penyakit tidak menular meningkat, serta mereka memperoleh panduan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Observasi langsung

menunjukkan keterlibatan peserta yang tinggi, antusiasme dalam berdiskusi, dan kepatuhan terhadap arahan tim pelaksana. Dengan pendekatan yang interaktif dan personal, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam pencegahan penyakit tidak menular, terutama hipertensi.

Tindak lanjut yang direkomendasikan adalah penyelenggaraan kegiatan serupa secara berkala dengan cakupan peserta yang lebih luas, penambahan pemeriksaan kesehatan lainnya seperti trigliserida atau pemeriksaan ginjal, serta peningkatan materi edukasi terkait manajemen stres dan pola hidup sehat. Pendekatan berkelanjutan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat dan menurunkan risiko komplikasi hipertensi serta penyakit tidak menular lainnya di lingkungan Kelurahan Bila.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan skrining kesehatan di Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran
Kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit tidak menular lainnya. Peserta menjadi lebih sadar akan faktor risiko yang dapat memicu penyakit tersebut serta pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan rutin tekanan darah, kadar gula, kolesterol, dan asam urat.
2. Efektivitas Skrining Kesehatan
Skrining kesehatan yang dilaksanakan secara langsung memberikan gambaran kondisi kesehatan peserta dan memungkinkan intervensi awal melalui konseling individu. Peserta yang memiliki hasil pemeriksaan di luar batas normal mendapatkan arahan praktis untuk mengatur pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, serta anjuran untuk melakukan pemeriksaan lanjutan ke fasilitas kesehatan terdekat.
3. Partisipasi dan Antusiasme Peserta
Tingkat partisipasi dan antusiasme peserta tinggi, terlihat dari keterlibatan mereka dalam sesi edukasi, diskusi kelompok, serta konseling individual. Hal ini menunjukkan bahwa metode interaktif yang digunakan, termasuk presentasi, demonstrasi, dan sesi tanya jawab, efektif dalam menarik perhatian dan meningkatkan keterlibatan masyarakat.
4. Manfaat Jangka Panjang
Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan dan pemahaman, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan praktis untuk memonitor kesehatan sendiri di rumah. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu masyarakat menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan, sehingga risiko hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya dapat ditekan.

Saran

Berdasarkan pengalaman pelaksanaan kegiatan, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Penyelenggaraan Kegiatan Berkala
Disarankan agar kegiatan edukasi dan skrining kesehatan ini dilakukan secara rutin dengan interval tertentu agar masyarakat memiliki kesempatan untuk melakukan monitoring kesehatan berkala dan terus mendapatkan informasi terbaru mengenai pencegahan penyakit tidak menular.
2. Perluasan Jenis Skrining
Selain tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat, sebaiknya kegiatan ke depan juga melibatkan pemeriksaan tambahan seperti trigliserida, fungsi ginjal, atau pemeriksaan jantung sederhana untuk mendapatkan gambaran kesehatan peserta yang lebih komprehensif.
3. Penguatan Edukasi dan Konseling
Materi edukasi dapat diperluas dengan penekanan pada manajemen stres, pola tidur sehat, serta strategi praktis menjaga gaya hidup sehat di rumah. Konseling individual juga dapat diperdalam agar peserta memahami lebih jelas langkah-langkah konkret dalam menjaga kesehatan mereka.
4. Partisipasi Masyarakat yang Lebih Luas
Kegiatan sebaiknya menjangkau lebih banyak peserta dari berbagai usia dan latar belakang, sehingga kesadaran dan pengetahuan mengenai hipertensi dan penyakit tidak menular dapat tersebar lebih luas di masyarakat.
5. Monitoring dan Evaluasi Lanjutan
Dianjurkan untuk melakukan evaluasi lanjutan terhadap peserta, misalnya melalui kunjungan follow-up atau wawancara, untuk menilai sejauh mana peserta menerapkan pola hidup sehat setelah mengikuti kegiatan. Hal ini akan membantu tim pelaksana menilai efektivitas program secara jangka panjang dan memperbaiki strategi kegiatan di masa depan..

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Bila, Kecamatan Lalabata, Kabupaten Soppeng, atas izin dan dukungan fasilitas sehingga kegiatan edukasi dan skrining kesehatan dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kepada dosen dan mahasiswa tim pelaksana PkM atas dedikasi dalam menyampaikan edukasi, melakukan skrining, dan memberikan konseling kepada peserta.

Kami menghargai partisipasi aktif seluruh peserta masyarakat Kelurahan Bila yang telah hadir dan mengikuti kegiatan dengan antusias. Semoga kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan hipertensi serta penyakit tidak menular lainnya, serta menjadi awal bagi program pengabdian berikutnya yang lebih luas dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Panduan pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di masyarakat*. Jakarta: Depkes RI.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [3] World Health Organization. (2021). *Noncommunicable diseases fact sheet*. Geneva: World Health Organization.
- [4] Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. (2022). *Pedoman tatalaksana hipertensi*. Jakarta: PERKI.
- [5] World Health Organization. (2023). *Hypertension fact sheet*. Geneva: World Health Organization.
- [6] Soegondo, S., et al. (2021). *Buku ajar ilmu penyakit dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- [7] American Diabetes Association. (2022). Standards of care in diabetes. *Diabetes Care*, 45(Suppl. 1), S1–S264. <https://doi.org/10.2337/dc22-S001>
- [8] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Hasil riset kesehatan dasar 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [9] Fauci, A. S., et al. (2018). *Harrison's principles of internal medicine* (20th ed.). New York: McGraw-Hill.
- [10] National Cholesterol Education Program. (2021). *Third report of the NCEP expert panel on detection, evaluation, and treatment of high blood cholesterol in adults (Adult Treatment Panel III)*. NIH Publication.
- [11] Grundy, S.M., et al. (2019). 2018 AHA/ACC Guideline on the Management of Blood Cholesterol. *Circulation*, 139:e1082–e1143.
- [12] Yusuf, S., et al. (2020). Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors. *Journal of the American College of Cardiology*, 76(25), 2982–3021.
- [13] Choi, H. K., et al. (2020). Epidemiology of hyperuricemia and gout in adults. *Current Opinion in Rheumatology*, 32(2), 140–147. <https://doi.org/10.1097/BOR.0000000000000681>.
- [14] Richette, P., & Bardin, T. (2019). Gout. *The Lancet*, 393(10174), 1640–1652. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30454-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30454-5).
- [15] Nutbeam, D. (2021). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 36(4), 1016–1025. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa127>.
- [16] World Health Organization. (2018). *Health education: Theoretical concepts, effective strategies and core competences*. Geneva: World Health Organization.
- [17] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat perguruan tinggi*. Jakarta: Kemdikbud RI