

Langkah Kecil, Dampak Besar: Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan terhadap Perubahan Gaya Hidup Masyarakat di Desa Sanrobone dalam Mencegah Hipertensi dan Diabetes Melitus

Small Steps, Big Impact: Health Education and Check-Ups to Promote Lifestyle Changes in Sanrobone Village for the Prevention of Hypertension and Diabetes Mellitus

Muh. Sofyan¹, Muh. Firman Akbar², Puspita Sari³, Nadiya Damayanti⁴, Muslimin⁵, Aisyah Ekaputri Sam⁶, Cherry Malika Bogra⁷, Sri Wahyuningsi⁸, Nur Syahwa Alya Putri⁹, Cora Awlia Nengsih¹⁰, Nur Fadillah¹¹ dan Uswatun Khasana¹²

Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Email: anipratiwi1011@gmail.com¹, Firmanakbarmuh@gmail.com², puapitanirmalasaripita01@gmail.com³, damayantinadiyaaa@gmail.com⁴, mimin.001.mnc@gmail.com⁵, aisyahp630@gmail.com⁶, cherrybogra@gmail.com⁷, sriwahyuningsi941@gmail.com⁸, nursyahwaalyaputri@gmail.com⁹, coraawaliyahnengsih@gmail.com¹⁰, nurfadillahasyidd@gmail.com¹¹, uswatunkhasanaaaa@gmail.com¹².

*Corresponding author Dr. Hj. Wahidah Abdullah, S.Ag., M.Ag.
WA number : (+62) 852-4298-9008

ABSTRAK

Info Artikel	ABSTRAK
Riwayat artikel Dikirim: 12 Maret, 2025 Direvisi: 9 April, 2025 Diterima: 26 Mei, 2025	Pemeriksaan gula darah dan tekanan darah merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan serta penanganan penyakit diabetes di masyarakat. Desa Sanrobone, yang berada di Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan, telah menginisiasi program edukasi dan pemeriksaan kesehatan berkala untuk warga desa. Program ini mencakup pemeriksaan gula darah dan tekanan darah sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan komplikasi lebih lanjut. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan warga desa sebagai subjek, yang diajarkan tentang pentingnya menjaga pola makan sehat, olahraga teratur, serta rutin memeriksa kondisi kesehatan. Metode edukasi yang digunakan dalam program ini, seperti ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi penggunaan alat pengukur tekanan darah dan gula darah. Metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman warga tentang pentingnya menjaga kesehatan. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan kesadaran warga terhadap pentingnya pemeriksaan gula darah dan tekanan darah secara rutin sebagai upaya pencegahan diabetes melitus dan tekanan darah yang tidak normal.
Kata Kunci: Hipertensi, Diabetes Melitus dan Gaya Hidup Sehat.	ABSTRACT <i>Checking blood sugar and blood pressure is an important step in efforts to prevent and treat diabetes in the community. Sanrobone Village, located in Sanrobone District, Takalar Regency, South Sulawesi, has initiated an education program and periodic health checks for village residents. This program includes checking blood sugar and blood pressure as an effort for early detection and prevention of further complications. This</i>

research was carried out involving village residents as subjects, who were taught about the importance of maintaining a healthy diet, regular exercise, and regularly checking their health conditions. Educational methods used in this program include lectures, group discussions, demonstrations on the use of blood pressure and blood sugar measuring devices. This method has proven effective in increasing citizens' understanding of the importance of maintaining health. The results of this program show an increase in public awareness of the importance of checking blood sugar and blood pressure regularly as an effort to prevent diabetes mellitus and abnormal blood pressure.

© 2024 PPM LP2M, UIN Alauddin Makassar, Indonesia.

PENDAHULUAN

Program seminar dan pemeriksaan kesehatan khususnya terkait gula darah dan tekanan darah merupakan upaya penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat (Erawati, 2020). Di Desa Sanrobone, kegiatan ini dilaksanakan di aula desa sebagai bagian dari program pencegahan dan deteksi dini penyakit yang umum di masyarakat. Warga desa yang mengikuti kegiatan ini diajarkan mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, serta pemantauan rutin gula darah dan tekanan darah. Penyuluhan kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran warga akan risiko diabetes melitus dan hipertensi, serta memberikan pemahaman mengenai cara pencegahannya (Rosdiana, dkk., 2023).

Kesehatan sebagai aset yang harus dijaga dengan baik, terutama di lingkungan desa yang memiliki akses terhadap layanan kesehatan kadang terbatas (Carpenter, 2010). Meningkatkan kesadaran tentang penyakit kronis seperti diabetes melitus dan hipertensi sangatlah penting, mengingat kedua penyakit ini sering kali berkembang tanpa gejala yang jelas. Melalui penyuluhan yang interaktif dan pemeriksaan kesehatan gratis, warga diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (Kemenkes, 2011).

Tekanan darah adalah gaya yang diberikan oleh darah pada dinding arteri. Tekanan tertinggi terjadi ketika ventrikel jantung berkontraksi disebut tekanan sistolik, sedangkan tekanan terendah terjadi saat jantung beristirahat sebagai tekanan diastolik. Tekanan darah biasanya dinyatakan sebagai perbandingan antara tekanan sistolik dan diastolik, dengan rentang normal untuk orang dewasa mulai dari 100/60 mmHg hingga 140/90 mmHg. Rata-rata tekanan darah normal adalah sekitar 120/80 mmHg (Situmorang, 2021).

Glukosa darah adalah jenis gula yang ada dalam darah, berasal dari karbohidrat dan disimpan sebagai glikogen di hati serta otot (Millati dan Kusumawinakhyu, 2019). Glukosa berfungsi sebagai sumber energi utama bagi sel tubuh manusia. Karbohidrat yang dikonsumsi diubah menjadi glukosa dan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot. Gula darah terdiri dari glukosa, fruktosa, dan galaktosa. Glukosa adalah monosakarida yang paling dominan, sementara fruktosa meningkat dengan konsumsi buah yang banyak, dan galaktosa meningkat selama kehamilan dan menyusui. Sebagian besar karbohidrat yang dicerna diubah menjadi glukosa, yang kemudian masuk ke aliran darah, sedangkan gula lainnya diubah menjadi glukosa di hati (Siahaan, dkk., 2022).

Beberapa permasalahan yang dapat dikemukakan terkait penyuluhan diabetes *mellitus* dan hipertensi pada warga Desa Sanrobone yaitu bagaimana upaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang diabetes melitus dan hipertensi? Bagaimana cara yang tepat untuk mendorong warga melakukan pemeriksaan rutin gula darah dan tekanan darah? dan Apa faktor-faktor yang mempengaruhi seberapa baik warga menerapkan perubahan gaya hidup sehat untuk mencegah diabetes serta hipertensi?

Tujuan dari artikel ini adalah untuk menemukan cara meningkatkan kesadaran dan tindakan preventif warga Desa Sanrobone terkait diabetes melitus dan hipertensi. Upaya

yang dapat dilakukan meliputi kegiatan penyuluhan, sosialisasi serta praktek langsung pemeriksaan kesehatan. Warga juga dilatih untuk mengenali tanda-tanda awal penyakit, pentingnya pola makan sehat, serta rutinitas olahraga yang dapat mencegah dan mengontrol gula darah dan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Program seminar dan pemeriksaan gula darah dan tekanan darah secara gratis bekerja sama dengan Puskesmas Sanrobone yang dilakukan pada tanggal 4 September 2024 di aula kantor desa Sanrobone, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar. Peserta pada kegiatan ini adalah masyarakat yang tinggal di sekitar desa Sanrobone yang berjumlah 32 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk menganalisis bagaimana program penyuluhan dan pemeriksaan gula darah serta tekanan darah di Desa Sanrobone dapat dioptimalkan dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi warga terkait pemahaman tentang diabetes dan hipertensi, menganalisis efektivitas program penyuluhan, serta mengevaluasi dampaknya terhadap perubahan perilaku hidup sehat.

Pendekatan kualitatif dipilih untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman dan respons warga selama program berlangsung. Studi kasus dilakukan secara intensif pada masyarakat Desa Sanrobone untuk mengeksplorasi bagaimana penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan mempengaruhi kesadaran dan tindakan preventif warga terhadap penyakit diabetes dan hipertensi. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan pasien, observasi selama program pemeriksaan gula darah dan tekanan darah berlangsung, serta dokumentasi dari laporan kegiatan penyuluhan. Peneliti juga mengamati bagaimana warga merespons edukasi kesehatan dan penerapan tindakan preventif dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan gula darah serta tekanan darah di Desa Sanrobone. Menganalisis umpan balik dari peserta dan hasil pemeriksaan kesehatan maka dapat mengidentifikasi elemen-elemen yang berhasil dan area-area yang perlu diperbaiki dalam program. Hasil dari studi ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis untuk perbaikan program di masa depan dan membantu dalam pengembangan strategi kesehatan masyarakat yang lebih efektif di desa-desa lainnya. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pembuatan kebijakan kesehatan lokal yang lebih terfokus pada pencegahan penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar dan pemeriksaa gula darah dan tekanan darah secara gratis telah dilakukan berdasarkan prioritas masalah yang telah didapatkan pada saat melakukan pemeriksaan secara langsung di desa Sanrobone, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar. Berikut hasil tabel pemeriksaan gula darah dan tekanan darah yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Hasil Pemeriksaan Gula Darah dan Tekanan Darah Warga Desa Sanrobone

No.	Jenis Kegiatan	Hasil		Standar Normal
		Tinggi	Rendah	
1.	Pemeriksaan Gula Darah	1. Laki-Laki	1. Laki-Laki	70-99 mg/dL
		a. (20-39 th): 7 org	a. (20-39 th): 2 org	
		b. (40-59 th): 4 org	b. (40-59 th): 2 org	
		c. (60-79 th): 3 org	c. (60-79 th): 2 org	
		2. Perempuan	2. Perempuan	
		a. (20-39 th): 1 org	a. (20-39 th): 1 org	
2.	Pemeriksaan Tekanan Darah	b. (40-59 th): 5 org	b. (40-59 th): 2 org	<120/<80 mmHg
		c. (60-79 th): 1 org	c. (60-79 th): 2 org	
		1. Laki-Laki	1. Laki-Laki	
		a. (20-39 th): 8 org	a. (20-39 th): 2 org	
		b. (40-59 th): 2 org	b. (40-59 th): 2 org	
		c. (60-79 th): 1 org	c. (60-79 th): 1 org	
		2. Perempuan	2. Perempuan	
		a. (20-39 th): 1 org	a. (20-39 th): 2 org	
		b. (40-59 th): 7 org	b. (40-59 th): 2 org	
		c. (60-79 th): 2 org	c. (60-79 th): 2 org	

Hasil utama dari program ini adalah peningkatan kesadaran masyarakat Desa Sanrobone terhadap pentingnya menjaga kesehatan, khususnya terkait gula darah dan tekanan darah. Sebelumnya, banyak warga yang kurang memperhatikan kondisi kesehatan mereka, khususnya dalam hal pemeriksaan rutin. Berdasarkan data dari tabel hasil pemeriksaan, ditemukan bahwa ada sejumlah warga yang memiliki kadar gula darah dan tekanan darah yang tinggi maupun rendah yang menunjukkan potensi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Hasil pemeriksaan gula darah dan tekanan darah warga Desa Sanrobone menunjukkan bahwa terdapat variasi hasil berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia. Hasil untuk gula darah, pria lebih banyak mengalami kadar gula darah tinggi pada rentang usia 20-39 tahun, sementara wanita juga mengalami kadar gula darah tinggi pada rentang usia 40-59 tahun. Hasil untuk tekanan darah, pria lebih banyak mengalami tekanan darah tinggi pada rentang usia 20-39 tahun, sementara wanita lebih banyak mengalami tekanan darah tinggi pada rentang usia 40-59 tahun.

Hasil dari program ini juga menunjukkan adanya upaya yang efektif dalam mengidentifikasi kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan tertentu. Melalui pemeriksaan dan edukasi kesehatan yang diberikan kepada masyarakat terutama kelompok usia yang lebih tua, kini lebih memahami pentingnya pola hidup sehat, termasuk pola makan dan aktivitas fisik yang sesuai. Meskipun terdapat tantangan dalam menjangkau seluruh kalangan masyarakat, khususnya warga yang tinggal di wilayah terpencil. Oleh karena itu program ini secara keseluruhan efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat di Desa Sanrobone.

Upaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan warga tentang diabetes melitus dan hipertensi dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan, baik melalui penyuluhan langsung maupun media informasi yang mudah diakses oleh masyarakat. Pendekatan yang tepat untuk mendorong warga melakukan pemeriksaan rutin gula darah dan tekanan darah adalah dengan menyediakan fasilitas kesehatan yang mudah dijangkau,

serta edukasi terkait kesadaran yang menekankan pentingnya deteksi dini. Faktor-faktor yang mempengaruhi seberapa baik warga menerapkan perubahan gaya hidup sehat meliputi tingkat pendidikan, dukungan sosial, akses terhadap layanan kesehatan, serta ketersediaan informasi dan sumber daya yang diperlukan untuk menjalankan pola hidup sehat.

Selain itu, program ini juga mendorong keterlibatan aktif dari masyarakat dalam menjaga kesehatan mereka. Partisipasi warga dalam berbagai kegiatan, seperti pemeriksaan kesehatan rutin dan sosialisasi mengenai penyakit yang sering terjadi di usia lanjut, telah membantu menciptakan lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan. Program kerja sama antara tenaga kesehatan, pemerintah desa dan masyarakat sangat membantu sehingga keberlanjutan program ini semakin terjamin dan dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap kualitas hidup penduduk Desa Sanrobone.



Gambar 1. Penyuluhan terkait Diabetes Melitus dan Hipertensi di Desa Sanrobone



Gambar 2. Pemeriksaan gula darah dan tekanan darah pada masyarakat di Desa Sanrobone



Gambar 3. Foto Bersama Staf Desa Sanrobone dan Petugas Kesehatan Puskesmas Sanrobone

Warga Desa Sanrobone sangat antusias mengikuti setiap kegiatan penyuluhan kesehatan, mulai dari sosialisasi hingga pemeriksaan gula darah dan tekanan darah. Masyarakat aktif bertanya dan berpartisipasi dalam diskusi interaktif, menunjukkan minat yang tinggi terhadap informasi kesehatan yang disampaikan.

SIMPULAN

Program ini menekankan bahwa penyuluhan kesehatan tentang diabetes melitus dan hipertensi yang terstruktur disertai dengan program pemeriksaan rutin, terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat Desa Sanrobone. Program ini tidak hanya membantu warga memahami pentingnya menjaga kadar gula darah dan tekanan darah dalam batas normal, tetapi juga mendorong mereka untuk secara aktif melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi kesehatan dan layanan pemeriksaan yang diberikan secara sistematis memiliki dampak positif yang nyata, baik pada tingkat individu maupun komunitas.

Selain itu, program ini juga berkontribusi pada penguatan hubungan sosial di kalangan warga, di mana pemeriksaan kesehatan bersama menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat secara kolektif. Warga yang terlibat dalam penyuluhan tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam menjaga kesehatan, tetapi juga memperkuat kebiasaan untuk melakukan pencegahan dini terhadap risiko diabetes melitus dan hipertensi. Namun, untuk menjamin keberlanjutan dan memperluas dampak program ini, penelitian menunjukkan adanya beberapa tantangan yang perlu diatasi.

Pertama, ketersediaan sumber daya seperti alat pengukur gula darah, tenaga medis, serta fasilitas kesehatan pendukung perlu ditingkatkan. Keterbatasan ini dapat menghambat keberlanjutan program, terutama bagi masyarakat yang tinggal di wilayah terpencil atau sulit dijangkau. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari berbagai pihak baik dari pemerintah, lembaga kesehatan, maupun komunitas setempat, untuk memastikan ketersediaan sumber daya yang memadai. Kedua, cakupan program perlu diperluas agar dapat menjangkau seluruh lapisan masyarakat, termasuk kelompok yang lebih rentan, seperti orang tua dan lansia. Perluasan cakupan ini penting agar lebih banyak individu dapat merasakan manfaat dari program penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan ini. Peningkatan dalam hal ketersediaan sumber daya dan cakupan program, diharapkan peningkatan kesadaran dan praktik hidup sehat yang telah dicapai dapat dipertahankan dan ditingkatkan lebih lanjut di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Carpenter, C. J. (2010). "A Meta-Analysis of the Effectiveness of Health Belief Model Variables in Predicting Behavior". *Health Communication*, 25(8), 661-669.
- Erawati. (2020). "Deteksi Dini Hipertensi dan Diabetes Melitus dengan Skrining Tekanan Darah dan Kadar Gula Darah pada Lansia". *Community Engagement and Employment* 2(2), 131-135.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementrian Kesehatan
- Millati A, Y. Bahar dan T. Kusumawinakhyu. (2019). "Pengaruh Sediaan Dekok Daun Zaitun(*Olea europaea* L.) terhadap Kadar Glukosa Darah pada Tikus Putih Galur Wistar (*Rattus norvegicus*) Galur Wistar Jantan yang Diinduksi Aloksan". *Herb-Medicine* 2 (2). 20-26.
- Rosdiana, dkk. (2023). *Penerapan Strategi Perubahan Perilaku*. Padang: Get Press Indonesia.
- Siahaan J.M, H. Debora dan B. Simangunsong. (2022). *Monografi Mengungkap Peran Infusa Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Gula Darah dan Kolestrol pada Mencit (Mus Musculus) yang Mengalami Ulkus Diabetikum*. Cirebon: Yayasan Wiyata Bestari Samasta.
- Situmorang, H. (2021). "Pengaruh Senam Program Pengolahan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi". *Ilmu Keperawatan* 1 (2). 103-109.