



Pendampingan Program Cerdik dan Pemeriksaan Kolesterol Dalam Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat

Witi Karwiti¹, Nasrazuhdy², Wuni Sri Lestari^{3*}

¹ Poltekkes Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia, Email: wieka261077@gmail.com

² Poltekkes Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia, Email: zuhdynasra@gmail.com

³ Poltekkes Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia, Email: wunisri72@gmail.com

ABSTRACT

The majority of cases suffering from hypertension are aged < 65 years, so behavior is needed to control blood pressure, one of which is SMART behavior, namely regular health checks, getting rid of cigarette smoke, diligent physical activity, a balanced diet, enough rest, and managing stress. This Community Service Activity is about Early Detection and Increasing Community Knowledge in Efforts to Prevent Risk Factors for Hypertension and the CERDIK program in Penyengat Olak Village, Penyengat Olak Health Center Working Area, Muaro Jambi Regency in 2024 has proven to be very beneficial for the community of Penyengat Olak Village, Penyengat Olak Health Center and the Health Service Muaro Jambi Regency, where there was an increase in public knowledge about stroke from 37% to 82%. Health examinations showed that most of the people in Penyengat Olak village had risk factors for hypertension. The majority of activity participants were female (74%) and worked as housekeepers (34%), most were aged < 65 years (70%) with basic education level (SD+SMP) (62%). The majority of people suffer from hypertension, 66%, and 58% high blood cholesterol levels (hypercholesterolemia). The community service conclusion shows that the Community Service Activities in Penyengat Olak Village succeeded in increasing knowledge about preventing hypertension and its risk factors through the CERDIK program, with community knowledge about stroke increasing.

Keywords : Hypertensive disease; Dodgy behavior; Cholesterol check

ABSTRAK

Kasus terbanyak yang menderita Hipertensi adalah usia < 65 tahun untuk itu diperlukan perilaku untuk mengontrol tekanan darah salah satunya adalah perilaku CERDIK yaitu Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, serta kelola stres. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini tentang Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Faktor Risiko penyakit hipertensi serta program CERDIK di Desa Penyengat Olak Wilayah Kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024 terbukti sangat bermanfaat bagi masyarakat Desa Penyengat Olak, Puskesmas Penyengat Olak dan Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jambi, dimana ada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang stroke dari 37% menjadi 82%. Pemeriksaan Kesehatan didapatkan bahwa masyarakat desa Penyengat Olak sebagian besar memiliki faktor risiko penyakit hipertensi. peserta kegiatan terbanyak berjenis kelamin perempuan (74%) dan pekerjaan urus rumah tangga (34%), Sebagian besar berusia < 65 tahun (70%) dengan tingkat pendidikan dasar (SD+SMP) (62%). Sebagian besar masyarakat menderita hipertensi sebesar 66%, dan kadar kolesterol darah tinggi (hiperkolesterolemia) 58%. Simpulan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa Kegiatan Pengabdian Masyarakat di Desa Penyengat Olak berhasil meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dan faktor risikonya melalui program CERDIK, dengan pengetahuan masyarakat tentang stroke meningkat.

Kata Kunci : Penyakit hipertensi; Perilaku cerdas; Pemeriksaan kolesterol

Correspondence : Wuni Sri Lestari

Email : wunisri72@gmail.com, no kontak (+62 852-2683-4910)

• Received 21 November 2024 • Accepted 14 Desember 2024 • Published 30 Desember 2024

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i2.100>

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal [1,2]. Penyakit ini sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga banyak penderita yang tidak menyadari kondisi kesehatannya. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kardiovaskular yang menyebabkan angka kematian tinggi di seluruh dunia [3,4]. Di Indonesia, prevalensi hipertensi terus meningkat, terutama pada kelompok usia dewasa dan lansia, namun masalah ini juga mulai menyerang kelompok usia lebih muda, di bawah 65 tahun [5].

Di sisi lain, pencegahan hipertensi sangat memungkinkan melalui perubahan perilaku hidup sehat yang dapat mengontrol tekanan darah secara efektif. Program CERDIK, yang terdiri dari Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, serta Kelola stres, menjadi pendekatan yang sangat relevan untuk diterapkan dalam masyarakat guna mencegah dan mengendalikan hipertensi. Penerapan perilaku CERDIK secara teratur dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mengurangi risiko hipertensi serta penyakit terkait lainnya [6–11].

Masyarakat di banyak wilayah, termasuk di Desa Penyengat Olak, Kabupaten Muaro Jambi, masih kurang menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, terutama dalam mendeteksi penyakit hipertensi dan faktor risikonya seperti kadar kolesterol darah tinggi. Berdasarkan data awal, sebagian besar masyarakat Desa Penyengat Olak memiliki faktor risiko hipertensi, dengan prevalensi hipertensi mencapai 66% dan kadar kolesterol darah tinggi mencapai 58%. Angka ini menunjukkan perlunya upaya deteksi dini dan penyuluhan kepada masyarakat mengenai bahaya hipertensi dan pentingnya tindakan preventif seperti pemeriksaan kolesterol.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pendampingan program CERDIK dan melakukan pemeriksaan kolesterol dalam rangka pencegahan penyakit hipertensi di Desa Penyengat Olak. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui perilaku hidup sehat dan melakukan deteksi dini terhadap hipertensi serta faktor risikonya. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mencegah hipertensi dan mengelola faktor risiko lainnya, agar mereka dapat hidup lebih sehat dan terhindar dari komplikasi penyakit kardiovaskular.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melakukan koordinasi dengan instansi terkait yaitu Kepala Puskesmas, pemegang program PTM dan kader POSYANDU di wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi. Sasaran yang dijadikan target pengabdian masyarakat adalah masyarakat desa Penyengat Olak.

Langkah-langkah kegiatan sebagai berikut:

1. Melakukan survey bertemu dengan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jambi, dalam hal ini diwakili oleh Kasie PPPTM (Pencegahan Pengendalian Penyakit Tidak Menular) untuk mohon izin dan kesediaan pihak Dinas Kesehatan dalam memfasilitasi dan mendukung kegiatan ini. Selanjutnya menemui Kepala Puskesmas Penyengat Olak untuk menjelaskan tentang rencana pelaksanaan kegiatan.
2. Pihak Puskesmas merekomendasikan Kepala Desa Penyengat Olak untuk terlibat dalam kegiatan ini, pihak Puskesmas juga bersedia memfasilitasi dengan desa tersebut.
3. Membuat media penyuluhan berupa PPT, dan Video animasi tentang Program CERDIK serta penyebab, gejala, faktor risiko, deteksi dini dan pencegahan hipertensi.
4. Melakukan wawancara informal dengan masyarakat yang menggali informasi tentang identitas diri, riwayat penyakit, dan riwayat keluarga yang menderita diabetes, asam urat

dan hipertensi serta pola makan dan aktivitas masyarakat.

5. Melakukan penyuluhan tentang penyebab, gejala, faktor risiko, deteksi dini dan pencegahan penyakit hipertensi serta Program CERDIK yang dilanjutkan dengan tanya jawab dengan masyarakat.
 6. Melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tinggi badan dan berat badan, pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kolesterol.
 7. Mengolah data hasil pemeriksaan Kesehatan.
- Bentuk Partisipasi Mitra
1. Menghubungi dan berkoordinasi dengan Kepala Desa Penyengat Olak.
 2. Menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat beserta perangkatnya. Perangkat Desa menghubungi dan mengumpulkan masyarakat untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini. setelah berkoordinasi dengan Tim Pengabmas dan Pihak Desa yang terlibat.
 3. Mengevaluasi kegiatan bersama dengan Tim Pengabmas

Sinergi Tim

Sinergi tim diwujudkan dengan mengatur pelaksanaan antara ketua dan anggota tim secara bergantian, berdasarkan jenis kegiatan yang direncanakan. Pada rangkaian kegiatan, dimulai dari perizinan dari pihak Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jambi, Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi, pelaksanaan dan terakhir kegiatan evaluasi dan monitoring secara komprehensif dengan melibatkan kelompok potensial.

Lokasi pelaksanaan kegiatan pengabmas di Desa Penyengat Olak wilayah kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi, dimana waktu kegiatan dilaksanakan pada bulan 15-19 Juli 2024.

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan survey pada bulan Juni 2024 dengan menemui Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jmabi yang diwakili oleh Kasie Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular untuk mohon izin dan kesediaan pihak Dinas Kesehatan dalam

memfasilitasi dan mendukung kegiatan ini. Selanjutnya menemui Kepala Puskesmas Penyengat Olak untuk menjelaskan tentang rencana pelaksanaan kegiatan.

Hasil pertemuan dengan Kepala Puskesmas ditentukan bahwa peserta kegiatan pengabmas adalah masyarakat Desa Penyengat Olak. Pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dilakukan pada tanggal 15-19 Juli 2024. Kepala Puskesmas juga membantu dengan menurunkan staf Puskesmas yang mengkoordinir penyuluhan tentang penyakit hipertensi serta Program CERDIK. Kepala Desa Penyengat Olak didampingi perangkat desa turut mendukung kegiatan ini.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sambutan Kepala Puskesmas, Kepala Desa atau yang mewakili dilanjut dengan sambutan dari Ketua Tim Pengabmas yang menjelaskan maksud, tujuan dan proses kegiatan. Penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan dalam rangka pencegahan penyakit hipertensi serta Program CERDIK disampaikan oleh Tim.

Penyuluhan tentang penyakit hipertensi serta Program CERDIK diberikan selama 30 menit lalu dilanjutkan dengan diskusi selama 1 jam. Penyuluhan terutama menjelaskan tentang penyebab, gejala, faktor risiko, deteksi dini dan pencegahan penyakit hipertensi. Diskusi dilakukan untuk mengetahui pemahaman masyarakat tentang penyakit hipertensi serta Program CERDIK.

Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat:





Gambar 1. Proses pelaksanaan PKM

Pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kolesterol darah menggunakan metode VOCT dilakukan oleh tim Dosen dan mahasiswa dibantu oleh petugas Puskesmas Penyengat Olak. Disamping itu juga dilakukan wawancara secara informal dengan masyarakat untuk menggali data tentang riwayat penyakit yang diderita, riwayat keluarga yang menderita penyakit, pola makan dan pola aktivitas yang dilakukan masyarakat.

Masyarakat yang terlibat dalam kegiatan ini berasal dari Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi yang berjumlah 50 orang. Karakteristik dari peserta dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Masyarakat

Karakteristik	n	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	13	26
- Perempuan	37	74
Usia		
- < 65 tahun	35	70
- ≥ 65 tahun	15	30

Pekerjaan

- Petani	14	28
- Urus rumah tangga	17	34
- Wiraswasta	11	22
- Dll	8	16

Pendidikan

- Dasar (SD + SMP)	31	62
- Lanjutan (SMA + Diploma)	19	38

Pada table 1 dilaporkan bahwa peserta kegiatan terbanyak berjenis kelamin perempuan (74%) dan pekerjaan urus rumah tangga (34%), Sebagian besar berusia < 65 tahun (70%) dengan tingkat pendidikan dasar (SD+SMP) (62%).

Tabel 2. Gambaran Hasil Pemeriksaan Kesehatan Masyarakat Desa

Pemeriksaan	n	Persentase (%)
Tekanan Darah		
- Normal	19	34
- Hipertensi	31	66
Kadar Kolesterol Darah		
- Normal	21	42
- Hiperkolesterolemia	29	58

Pada tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar masyarakat menderita hipertensi sebesar 66%, dan kadar kolesterol darah tinggi (hiperkolesterolemia) 58%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data kegiatan pengabdian masyarakat, mayoritas peserta yang terlibat adalah perempuan (74%) dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (34%). Hal ini mencerminkan peran sentral perempuan dalam keluarga, yang sering kali menjadi pengelola kesehatan keluarga dan juga memiliki pengaruh besar dalam penerapan pola hidup sehat di rumah tangga. Kondisi ini menunjukkan pentingnya melibatkan perempuan dalam program kesehatan seperti deteksi dini hipertensi, karena mereka berperan aktif dalam mendukung implementasi perilaku hidup sehat dalam keluarga dan mengedukasi anggota keluarga lainnya.

Sebagian besar peserta yang mengikuti kegiatan ini berusia di bawah 65 tahun (70%), menunjukkan bahwa hipertensi dan faktor risikonya tidak hanya menyerang lansia, tetapi juga kelompok usia produktif. Hal ini menunjukkan bahwa program pencegahan hipertensi seharusnya tidak hanya difokuskan pada kelompok usia lanjut, tetapi juga pada individu yang lebih muda. Dengan penerapan program CERDIK sejak dini, diharapkan risiko hipertensi dapat dikendalikan lebih awal, sehingga dapat mencegah komplikasi yang lebih serius di masa depan [12–14].

Tingkat pendidikan yang rendah, dengan sebagian besar peserta memiliki pendidikan dasar (SD+SMP) sebanyak 62%, juga menjadi tantangan tersendiri dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pencegahan hipertensi. Masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki akses informasi yang terbatas tentang kesehatan dan cenderung kurang memahami cara mencegah penyakit hipertensi dan komplikasinya. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih sederhana dan mudah dipahami dalam penyuluhan kesehatan sangat diperlukan, agar pesan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan perilaku hidup sehat dapat diterima dengan baik oleh masyarakat [15].

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Desa Penyengat Olak menderita hipertensi (66%) dan memiliki kadar kolesterol darah tinggi (58%). Angka ini mencerminkan tingginya prevalensi faktor risiko penyakit kardiovaskular di masyarakat tersebut. Dengan kondisi ini, deteksi dini hipertensi dan pemeriksaan kolesterol menjadi sangat penting untuk mencegah perkembangan penyakit yang lebih serius. Program pengabdian ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol, serta mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan tubuh melalui pemeriksaan rutin dan penerapan gaya hidup sehat.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini tentang Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Faktor Risiko penyakit hipertensi serta program CERDIK di Desa Penyengat Olak Wilayah Kerja Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2024 terbukti sangat bermanfaat bagi masyarakat Desa Penyengat Olak, Puskesmas Penyengat Olak dan Dinas Kesehatan Kabupaten Muaro Jambi, dimana ada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang stroke dari 37% menjadi 82%. Pemeriksaan Kesehatan didapatkan bahwa masyarakat desa Penyengat Olak sebagian besar memiliki faktor risiko penyakit hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak terutama jajaran Puskesmas Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi yang telah menyelesaikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sudayasa IP, Husdaningsih F, Alifariki LO. Polymorphism of Gene ACE I/D and Family History of Hypertension as Predisposition of Hypertension. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*. 2023;19(3).
[[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Sudayasa IP, Alifariki LO, Rahmawati, Hafizah I, Jamaludin, Milasari N, et al. Determinant Juvenile Blood Pressure Factors in Coastal Areas of Sampara District in Southeast Sulawesi. *Enfermeria Clinica*. 2020;30(Supplement 2):585-588.
[[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Wong ELY, Xu RH, Cheung AWL. Health-related quality of life among patients with hypertension: population-based survey using EQ-5D-5L in Hong

- Kong SAR, China. BMJ open. 2019;9(9):e032544. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. World Health Organization. Assessing national capacity for the prevention and control of noncommunicable diseases: report of the 2021 global survey. World Health Organization; 2023. [[Link](#)]
 5. Widowati IGAR, Baskara IBGAB, Arimbawa PEA. Pengetahuan, Sikap, dan Kepatuhan Pasien Hipertensi di Puskesmas Kediri I Tabanan. Lumbung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian. 2023;4(1):178–85. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 6. Waskito A, Safitri ND, Mandiri MDA, Rahmah A, Paulina P. Penyuluhan Pola Hidup Sehat Melalui Program Masyarakat Cerdik Cegah Hipertensi. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan. 2022;6(2):848–55. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 7. Suwetty AM, Lede ME, Nubatonis JR, Setiawan KD, Sunbanu O, Biaf I. Giat Cerdik Kendalikan Hipertensi Di Desa Uitiuh Tuan, Kecamatan Semau Selatan Kabupaten Kupang. GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2021;5(2):95–105. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 8. Laili N, Heni S, Tanoto W. Optimalisasi Program Edukasi Pencegahan Stroke ‘Cerdik’ pada Penderita Hipertensi. Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran. 2023;2(2):53–65. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 9. Khotimah NIHH. Pengendalian hipertensi dengan cerdik pada masyarakat Kelurahan Rancanumpang. Abdimas Siliwangi. 2023;6(3):751–70. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 10. Hidayat CT, Laksono SB, Zuhri I. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Hipertensi Dengan Program Cerdik Pada Lansia Di Desa Kasiyan RW 12 dan 13 Kabupaten Jember. Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Eksakta. 2022;1(2):108–15. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 11. Asih SW, Rohimah MA. Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi melalui Health Education Program CERDIK di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 2021;10(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 12. Saraswati D, Novianti S. Bina masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Jurnal pengabdian siliwangi. 2019;5(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 13. Pambudi RS, Khusna K. Tingkat Pengetahuan Program CERDIK dan Informasi Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas X Surakarta. Pharmed: Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research. 2019;2(2):69–76. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Hakim AL, Sari A. Determinan Perilaku "CERDIK" dalam Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2023;12(04):320–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. Lontoh Y, Sahentendi S. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Kombos Manado. Journal Of Community and Emergency. ejournal.unpi.ac.id; 2019. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]