

SEHAT BERSAMA , BAHAGIA SELAMANYA : KENDALIKAN, HIPERTENSI, KOLESTEROL, ASAM URAT DAN GULA DARAH DENGAN POLA HIDUP SEIMBANG

HEALTHY TOGETHER, HAPPY FOREVER: CONTROL HYPERTENSION, CHOLESTEROL, URIC ACID AND BLOOD SUGAR WITH A BALANCED LIFESTYLE

Linawaty¹, Tashya Dhela Maylinda¹, Ria Anggraini¹, Yacinta Paloma¹

¹Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, Indonesia, 14350

E-mail: tashya.maylinda@uta45jakarta.ac.id

Diterima: (26/01/2026)

Direvisi: (24/03/2026)

Disetujui: (30/04/2026)

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, kolesterol, asam urat, dan diabetes, melalui penerapan pola hidup seimbang. Program ini dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif dan pemeriksaan kesehatan sederhana yang melibatkan civitas akademika serta orang tua murid Sekolah Kristen Saint John. Kegiatan dirancang untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai faktor risiko, dampak kesehatan jangka panjang, serta strategi perbaikan gaya hidup yang mudah diterapkan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test dengan analisis Wilcoxon untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan ($p < 0,001$) dengan rata-rata skor pre-test 41,95 dan post-test 83,90. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan, sekaligus mendorong peserta untuk lebih peduli terhadap pola hidup seimbang sebagai langkah preventif dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular.

Kata kunci: Penyakit Tidak Menular; Hipertensi; Kolesterol; Asam Urat; Gula Darah; Pola Hidup Seimbang; Edukasi Kesehatan; Penyuluhan Interaktif.

Abstract

This community service activity aims to enhance public awareness and understanding of the prevention of non-communicable diseases, particularly hypertension, cholesterol disorders, uric acid imbalance, and diabetes, through the adoption of a balanced and healthy lifestyle. The program was carried out through interactive counseling sessions and basic health screenings involving the academic community and parents at Saint John Christian School. The intervention was designed to provide comprehensive information on risk factors, long-term health impacts, and practical lifestyle modifications that participants can implement in their daily routines. Evaluation of the activity was conducted using pre-test and post-test assessments, which were analyzed using the Wilcoxon test to measure knowledge improvement. The results showed a significant increase ($p < 0.001$), with the mean pre-test score of 41.95 rising to 83.90 after the intervention. These findings demonstrate that interactive educational approaches are effective in improving health literacy and encouraging participants to adopt balanced lifestyle habits as preventive measures against non-communicable diseases.

Keywords: Non-Communicable Diseases; Hypertension; Cholesterol; Uric Acid; Blood Sugar; Balanced Lifestyle; Health Education; Interactive Counseling.



PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset penting dalam pembangunan bangsa. Salah satu tantangan besar saat ini adalah meningkatnya kasus penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, kolesterol tinggi, asam urat, dan diabetes melitus yang berkembang perlahan tanpa gejala awal namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. PTM sangat erat kaitannya dengan gaya hidup modern yang tidak seimbang, seperti pola makan tinggi lemak, gula, dan garam, kurang aktivitas fisik, stres berlebih, serta waktu tidur yang tidak teratur [1,2].

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, diabetes melitus 10,9%, dan lebih dari 50% penduduk memiliki kadar kolesterol di atas normal. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat dan tingginya beban sosial ekonomi akibat PTM. Padahal, WHO (2021) menegaskan bahwa sekitar 80% kasus PTM dapat dicegah dengan perubahan perilaku dan penerapan gaya hidup seimbang [1].

Gaya hidup sehat meliputi pola makan bergizi, olahraga teratur, pengendalian stres, istirahat cukup, serta pemeriksaan kesehatan berkala. Perubahan sederhana seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan asupan buah dan sayur, serta menjaga berat badan ideal dapat menurunkan risiko PTM secara signifikan. Selain itu, faktor psikologis seperti stres kronis juga berpengaruh terhadap regulasi metabolisme tubuh [3].

Peran tenaga kesehatan, terutama apoteker, sangat penting dalam edukasi dan pemberdayaan masyarakat untuk mengendalikan risiko PTM. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat bertema “Sehat Bersama, Bahagia Selamanya”, dilakukan penyuluhan interaktif di Sekolah Kristen Saint John untuk meningkatkan pemahaman civitas akademika dan orang tua murid mengenai pentingnya pola hidup seimbang dalam mencegah hipertensi, kolesterol, asam urat, dan diabetes [4].

Kegiatan ini tidak hanya bertujuan menyampaikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku melalui ceramah, diskusi, permainan edukatif, dan pemeriksaan kesehatan sederhana. Dengan pendekatan partisipatif ini, diharapkan tercipta budaya hidup sehat di lingkungan sekolah dan keluarga. Program ini sekaligus mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) poin ke-3, yaitu menjamin kehidupan sehat dan kesejahteraan bagi semua usia [5].

METODE

Tempat dan Waktu.

Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 1 November 2025 pada pukul 08.00 WIB hingga 12.00 WIB di sekolah Saint Jhon Jakarta oleh anggota apoteker kelas A.

Khalayak Sasaran.

Penyuluhan ini ditargetkan untuk kalangan civitas akademika dan orangtua siswa yang akan diberikan informasi serta edukasi dini untuk meningkatkan pemahaman mengenai pola hidup seimbang berhubungan dengan kolesterol, gula darah dan asam urat.

Metode Pengabdian.

Metode pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara penyuluhan dengan penyampaian materi menggunakan media presentasi power point dan sesi diskusi peserta. Penyuluhan dilakukan selama 90 menit dengan pembagian waktu pretest selama 10 menit, pemaparan materi selama 30 menit, sesi diskusi selama 40 menit, dan sesi posttest selama 10 menit.

Indikator Keberhasilan.



Indikator yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini menggunakan kuisioner tipe pilihan ganda sebagai pretest dan posttest untuk menilai pemahaman peserta mengenai pola hidup seimbang berhubungan dengan kolesterol, gula darah dan asam urat sebelum pemaparan materi serta sesudah pemaparan materi. Keberhasilan pengabdian masyarakat ini dilihat berdasarkan nilai kuantitas hasil pretest dan posttest peserta yang dihitung menggunakan peningkatan persentase nilai signifikansi hasil pretest-posttest menggunakan SPSS uji perbedaan wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berkaitan dengan penyuluhan tentang pola hidup seimbang kepada civitas akademika serta orang tua murid Sekolah Kristen Saint John. Tujuan dari penyuluhan ini yaitu untuk meningkatkan pemahaman terhadap bahaya serta cara pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, kolesterol, asam urat, dan diabetes yang berkaitan dengan pola hidup seimbang. Kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan pemaparan materi berkaitan dengan pola hidup seimbang dan pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi, kolesterol, asam urat, dan diabetes. Untuk mengukur seberapa efektif kegiatan ini maka dilakukan uji pre-test dan post-test terhadap peserta. Berikut adalah hasil uji pre-test dan post-test :

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Keterangan	Hasil Uji
Nilai rata-rata pre-test	41.95
Nilai rata-rata post-test	83.90
Hasil uji wilcoxon	< 0,001

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan kepada peserta kegiatan pengabdian masyarakat bertema “*Sehat Bersama, Bahagia Selamanya: Kendalikan Hipertensi, Kolesterol, Asam Urat, dan Gula Darah dengan Pola Hidup Seimbang*”, dilakukan analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.001, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini secara statistik meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengendalian penyakit tidak menular melalui pola hidup seimbang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0.05 (< 0.001) menandakan bahwa kegiatan edukatif ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta.

Peningkatan tersebut menggambarkan bahwa metode penyuluhan interaktif yang digunakan meliputi pemaparan materi, diskusi, permainan edukatif, serta pemeriksaan kesehatan sederhana dan efektif dalam menarik perhatian peserta dan memperkuat pemahaman mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Santoso (2023) yang menyatakan bahwa media edukasi interaktif dapat meningkatkan retensi pengetahuan Kesehatan hingga 60% dibandingkan metode ceramah konvensional.

Selain itu, keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh relevansi materi yang disampaikan, yaitu tentang gaya hidup seimbang dalam mencegah hipertensi, kolesterol, asam urat, dan diabetes. Peserta tidak hanya memperoleh informasi teoritis, tetapi juga tips praktis yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pengaturan pola makan, olahraga teratur, dan manajemen stress [7].

Temuan ini sejalan dengan WHO (2021) dan Kemenkes RI (2023) yang menegaskan bahwa perubahan perilaku dan peningkatan literasi kesehatan merupakan langkah kunci dalam menurunkan angka kejadian penyakit tidak menular. Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta untuk menerapkan pola hidup sehat dan seimbang secara berkelanjutan [8].



Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan dan pemberian edukasi oleh mahasiswa apoteker didampingi oleh apoteker tentang hipertensi, asam urat, kolesterol dan gula darah terapi, gaya hidup dan aktivitas fisik.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, edukasi yang diberikan oleh apoteker memegang peranan penting sebagai upaya promotif dan preventif dalam penanggulangan penyakit kronis diantaranya tingginya gula darah, kolesterol dan hipertensi. Studi sebelumnya menunjukkan manfaat edukasi yang diberikan oleh apoteker dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, dengan memastikan kesehatan dan kesejahteraan bagi semua usia [9]. Materi edukasi mencakup pengenalan tekanan darah, kolesterol, asam urat, gula darah dan dampak jangka panjang dari kondisi tersebut yang tidak terkontrol, serta panduan gaya hidup sehat, seperti pentingnya aktivitas fisik, pengaturan asupan natrium, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta manajemen stres. Pendekatan yang digunakan bersifat komunikatif dan partisipatif, dengan menyesuaikan bahasa dan cara penyampaian agar mudah dipahami oleh seluruh lapisan masyarakat. Kegiatan edukasi dilakukan melalui penyuluhan dan secara langsung setelah pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, dan asam urat sehingga peserta dapat langsung memperoleh informasi yang relevan dan personal terhadap kondisi kesehatan mereka. Diharapkan pesan kesehatan yang disampaikan dapat diingat dan dibagikan kembali kepada anggota keluarga lainnya. Edukasi oleh apoteker dalam konteks ini menjadi sangat strategis, karena apoteker memiliki kompetensi di bidang penggunaan obat, pemahaman faktor risiko penyakit kronis, serta pendekatan komunikasi terapeutik. Peran ini selaras dengan pergeseran

paradigma pelayanan kefarmasian modern, dari yang semula berfokus pada produk, menjadi berorientasi pada pasien (*patient centered care*), termasuk dalam hal edukasi masyarakat untuk meningkatkan literasi kesehatan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Sekolah Saint Jhon Jakarta. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai pola hidup seimbang berhubungan dengan kolesterol, gula darah dan asam urat dari sebelum penyampaian materi (41.95%) hingga setelah penyampaian materi (83.90%). Hasil analisis statistic diperoleh perbedaan yang signifikan ($p < 0,001$) antara pengetahuan sebelum pemaparan materi (pretest) dengan setelah penyampaian materi (posttest). Peningkatan pengetahuan menunjukkan efektivitas positif dari pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dan didukung oleh antusiasme peserta dalam mengikuti acara pengabdian masyarakat baik bertanya dan menjawab kuis maupun melanjutkan kegiatan cek Kesehatan yang diadakan oleh panitia mengenai edukasi pola hidup seimbang berhubungan dengan kolesterol, gula darah dan asam urat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dapat ditujukan kepada orang-orang yang telah membantu dalam pengabdian, dalam penyediaan sampel dan terutama penyandang/sumber dana pengabdian Anda.

DAFTAR RUJUKAN

1. World Health Organization. (2021). *Global report on noncommunicable diseases 2021*. Geneva: World Health Organization.
2. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
3. Santoso, H. (2023). Efektivitas video edukasi interaktif terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(1), 88–97.
4. Dewi, A. P. (2021). Penggunaan obat bebas di kalangan siswa SMA. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(3), 145–153
5. Ikatan Apoteker Indonesia. (2018). *Pedoman DAGUSIBU untuk masyarakat*. Jakarta: IAI
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
7. Kurniawan, R. (2022). Pemanfaatan media sosial dalam edukasi kesehatan remaja. *Media Promosi Kesehatan*, 5(2), 55–64.
8. Lestari, R. (2019). Distribusi obat resmi vs. obat ilegal. *Farmako Media*, 14(2), 66–74
9. Lestari, R. (2020). Hubungan pola makan dengan kadar kolesterol darah. *Jurnal Gizi*



Indonesia, 8(1), 55–63

10. Mahendra, I. (2021). Studi penyimpanan obat di rumah tangga. *Jurnal Kefarmasian Indonesia, 11(4), 200–208*
11. Nugroho, B. (2019). Manajemen limbah obat rumah tangga. *Jurnal Kesehatan Lingkungan, 16(2), 134–140*
12. Putri, D. A. (2020). Literasi kesehatan dan penggunaan obat rasional. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia, 9(3), 102–110.*
13. Rahman, A. (2022). Gaya hidup sehat untuk pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(2), 88–97.*
14. Sari, M. L. (2021). Farmasi industri dan rantai pasok obat di Indonesia. *Jurnal Kefarmasian Indonesia, 12(2), 45–56.*

