

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Fitria Dewi Puspita¹, Widya Nursantari², Dona Marisa³

^{1,2,3} Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Received : 19 Juli 2026, Revised : 11 Agustus 2026, Published : 24 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Fitria Dewi Puspita

E-mail: fdewip@ulm.ac.id

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi dan diabetes melitus tipe 2 merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas secara global, yang erat kaitannya dengan gaya hidup tidak sehat. Hasil survei pada masyarakat RT 06 Kelurahan Melayu menunjukkan masih rendahnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), ditandai dengan pola makan tinggi gula dan rendahnya aktivitas fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai PHBS dan pencegahan PTM melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan partisipatif, diskusi interaktif, serta demonstrasi senam hipertensi dan edukasi "Isi Piringku". Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test terhadap 28 responden. Hasil menunjukkan rerata nilai pre-test sebesar 42,50 meningkat menjadi 74,64 pada post-test. Uji statistik menggunakan Paired T-Test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan PTM. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat sebagai upaya preventif terhadap hipertensi dan diabetes melitus tipe 2.

Kata Kunci - diabetes melitus, hipertensi, kesehatan masyarakat, penyakit tidak menular, penyuluhan kesehatan

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) such as hypertension and type 2 diabetes mellitus are the leading causes of morbidity and mortality globally, which are closely related to unhealthy lifestyles. Survey results in the community of RT 06, Melayu Village, showed low levels of clean and healthy living behaviors (PHBS), characterized by a high-sugar diet and low physical activity. This community service activity aims to increase community knowledge about PHBS and NCD prevention through health education. The methods used included participatory counseling, interactive discussions, hypertension exercises, and "Isi Piringku" (My Plate) education. The evaluation was conducted using a pre-test and post-test design with 28 respondents. The results showed an average pre-test score of 42.50, increasing to 74.64 in the post-test. Statistical testing using a Paired T-Test showed a significant difference between the scores before and after the intervention ($p < 0.05$). This indicates that the health education provided is effective in increasing community knowledge regarding NCD prevention. This activity is expected to encourage changes in healthy lifestyle behavior as a preventive measure towards hypertension and type 2 diabetes mellitus.

Keywords - diabetes melitu, health education, hypertension, non-communicable disease, public health

How To Cite : Puspita, F. D., Nursantari, W., & Marisa, D. (2026). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta Pencegahan Penyakit Tidak Menular. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka, 5(1), 146 - 155. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i1.1629>

Copyright ©2026 Fitria Dewi Puspita, Widya Nursantari, Dona Marisa

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas secara global dengan menewaskan lebih dari 43 juta orang pada tahun 2021 (WHO, 2025). PTM merupakan kelompok penyakit kronis yang berkembang perlahan seiring berjalannya waktu yang mencakup penyakit kardiovaskular, diabetes melitus tipe 2, jenis kanker tertentu, serta hipertensi (Collins & Commodore-mensah, 2025). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, hingga kerusakan ginjal (Ahuja et al., 2018). Gejala yang kerap dialami meliputi pusing, sakit kepala, kaku pada tengkuk, sulit tidur, dan mimisan. Namun, sebagian besar penderita tidak merasakan tanda-tanda khusus sehingga hipertensi dijuluki "silent killer" (Lakhsmi & Mardhiati, 2017).

Secara global, hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu, dan sekitar 90-95% kasus tergolong hipertensi esensial. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) di tahun 2023 dan studi kohor Penyakit Tidak Menular (PTM) di tahun 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (Kemenkes RI, 2024).

Di Kalimantan Selatan, prevalensi hipertensi mencapai 32,67% dan menempatkannya sebagai salah satu dari sepuluh provinsi dengan angka penderita tertinggi. Data sepuluh penyakit terbanyak Kota Banjarmasin pada tahun 2023 menunjukkan bahwa hipertensi berada pada peringkat pertama. Pada Januari-April 2024 tercatat 18.311 kasus atau 32,87% penderita hipertensi. Berdasarkan laporan Puskesmas Sei Mesa tahun 2024, terdapat sebanyak 2.529 kasus hipertensi esensial (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2025). Dari data tersebut dapat dilihat belum tercapainya program Pengendalian Hipertensi di masyarakat. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, terdapat peningkatan jumlah penderita hipertensi dari bulan Januari sebanyak 6.738 kasus menjadi 8.170 kasus pada bulan Desember 2024. Selain itu, didapatkan target capaian Standar belum terpenuhi yaitu 11,3% dari target capaian nasional tahun 2024 sebesar 90% (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2025).

Selain hipertensi, diabetes mellitus tipe 2 juga menjadi salah satu fokus permasalahan. Diabetes mellitus tipe 2 (DM tipe 2) adalah penyakit di mana tubuh tidak mampu menggunakan insulin secara efektif atau produksinya tidak cukup, sehingga kadar gula darah menjadi tinggi. Diabetes dikonfirmasi bila kadar glukosa darah puasa ≥ 126 mg/dL, glukosa 2 jam post-prandial ≥ 200 mg/dL, atau HbA1c $\geq 6,5\%$ (Murtiningsih et al., 2021).

Menurut International Diabetes Federation, sekitar 589 juta orang dewasa (20-79 tahun) hidup dengan diabetes di seluruh dunia pada tahun 2024 atau 1 dari 9 orang. Jumlah tersebut diprediksi akan meningkat menjadi 853 juta pada tahun 2050. Secara global, diabetes telah menyebabkan 3,4 juta kematian pada tahun 2024 (International Diabetes Federation, 2025).

PTM seperti hipertensi dan diabetes melitus tipe 2 sering dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, serta konsumsi alkohol (WHO, 2025). Hasil survei pada masyarakat RT 06 Kelurahan Melayu menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pola makan yang tidak sehat, meliputi: jarang/tidak pernah mengonsumsi sayuran dan buah-buahan (33,3%); memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula (56,7%); mengonsumsi makanan cepat saji (30%); dan kurang minum air putih (83,3%), tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin (66,7%), serta memiliki kebiasaan merokok (36,7%).

Untuk menargetkan permasalahan kesehatan yang telah teridentifikasi pada masyarakat RT 06 Kelurahan Melayu, diperlukan intervensi metode partisipatif dengan pendekatan edukatif terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan PTM. Kegiatan ini dirancang dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan, mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi kegiatan. Metode ini merupakan salah satu cara promosi kesehatan secara langsung dengan menyampaikan materi terkait gejala, komplikasi, faktor risiko, pencegahan hipertensi, aktivitas senam yang dapat mencegah hipertensi, serta pemaparan materi "Isi Piringku" mengenai batas asupan normal gula, garam, lemak atau minyak. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan survei awal untuk mengidentifikasi masalah kesehatan di masyarakat. Survei dilakukan setelah memperoleh izin resmi dari Kelurahan Melayu, Ketua RW, dan Ketua RT. Selain itu, dilakukan koordinasi dengan Ketua RT 06 untuk menyusun jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan, termasuk jumlah sasaran kegiatan dan tempat kegiatan.

Hasil survei menyatakan bahwa kegiatan dapat dilaksanakan pada hari Sabtu, 15 November 2025 bertempat di Masjid At-Taubah, Kelurahan Melayu, Banjarmasin Tengah, Banjarmasin dengan sasaran peserta diperkirakan berjumlah 28 orang. Berdasarkan hasil survei, tim pengabdian menyusun materi edukatif yang sesuai dengan karakteristik peserta dan alat bantu edukasi, seperti materi presentasi dan video edukasi. Materi yang diberikan terkait PHBS dan kesehatan lingkungan. Tim pengabdian juga menyusun bahan evaluasi berupa kuesioner pengetahuan untuk *pre-test* dan *post-test*.

Kegiatan edukasi dilakukan melalui sesi penyuluhan dan diskusi interaktif yang berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WITA. Registrasi peserta dimulai sejak pukul 09.00-09.15 WITA. Pada saat registrasi, peserta diarahkan untuk mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum kegiatan penyuluhan. Acara dilanjutkan dengan pembukaan (perkenalan dan penyampaian tujuan kegiatan) hingga pukul 09.30 WITA. Kemudian, materi disampaikan dengan metode ceramah partisipatif dan tanya jawab hingga pukul 10.30 WITA. Sesi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya PHBS dan kesehatan lingkungan. Kegiatan ditutup dengan pemeriksaan kesehatan gratis dan edukasi hasil pemeriksaan sembari peserta mengerjakan kuesioner *post-test*. Sebagai bahan evaluasi, hasil dari *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Persiapan

Proses persiapan yang matang diperlukan agar kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan dapat mencapai tujuan pelaksanaannya. Proses persiapan yang dilakukan meliputi pengurusan perizinan, survei pendahuluan, wawancara kepada perwakilan masyarakat dan tokoh masyarakat untuk menetapkan prioritas masalah, dan merencanakan intervensi yang diperlukan.

Setelah mendapatkan izin resmi dari Ketua RT 06, Ketua RW, dan Kelurahan Melayu, dilakukan survei dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Tim pengabdian mendatangi rumah warga secara *door-to-door* untuk menanyakan beberapa pertanyaan tentang masalah kesehatan lingkungan, gizi, perilaku kesehatan, penyakit menular, dan kesehatan reproduksi di lahan basah. Permasalahan yang berhasil diidentifikasi ketika survei kemudian disusun sesuai prioritas pemecahan masalah menggunakan metode Bryant. Hasil dari sistem skoring menggunakan metode Bryant menunjukkan bahwa dua masalah terbesar, tersering, menjadi kekhawatiran masyarakat, dan dapat ditangani segera adalah aktivitas olahraga yang kurang (skor 500) dan kebiasaan konsumsi makanan/minuman manis (skor 400). Temuan ini sejalan dengan data dari Puskesmas yang menunjukkan bahwa kunjungan terbanyak ialah kasus hipertensi esensial. Berdasarkan permasalahan tersebut, metode pemecahan masalah yang dipilih adalah penyuluhan langsung dengan mengusung tema "Hidup Bersih, Hidup Sehat, Cegah Penyakit dengan Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik".

Dalam kegiatan perencanaan terdapat beberapa hambatan, salah satunya kesulitan memperoleh responden karena masyarakat enggan diwawancarai akibat waktu wawancara berbarengan dengan aktivitas mereka. Di samping itu, waktu untuk mempersiapkan intervensi sangat terbatas sehingga dapat menurunkan efektivitas penyusunan rencana intervensi. Hambatan-hambatan tersebut diatasi dengan melibatkan tokoh masyarakat, yaitu ketua RT, agar masyarakat lebih bersedia diwawancarai, serta membagi tugas secara efisien dalam kelompok guna memaksimalkan proses perencanaan intervensi.



Gambar 1. Survei Pendahuluan

Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Sabtu, 15 November 2025 bertempat di Masjid At-Taubah Kelurahan Melayu RT 05 Banjarmasin Tengah Banjarmasin. Pelaksanaan dilaksanakan pada pukul 09.00 WITA sampai dengan 12.00 WITA. Bahan edukasi yang digunakan adalah materi presentasi, video edukasi, dan banner.

Penyuluhan diberikan secara langsung dengan pendekatan demonstrasi, yaitu metode penyampaian materi yang disertai contoh praktik secara nyata di hadapan peserta. Dalam kegiatan ini, tim pemateri tidak hanya menjelaskan materi secara lisan, tetapi juga menunjukkan secara langsung cara melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta contoh aktivitas fisik sederhana yang dapat diterapkan oleh warga. Melalui demonstrasi ini, masyarakat dapat melihat, menirukan, dan mempraktikkan gerakan atau tindakan yang diajarkan sehingga pemahaman menjadi lebih mudah dan aplikatif.

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dimana peserta melakukan pengisian daftar hadir dan dilanjutkan sambutan dari pembimbing serta pembacaan doa dilanjutkan dengan pelaksanaan pretest selama 10 menit dan pemberian materi, diskusi dengan masyarakat, serta tanya jawab yang dilakukan dengan durasi 45 menit.

Setelah penyampaian materi berakhir, akan dilaksanakan pembagian posttest kepada masyarakat dengan durasi 10 menit untuk mengevaluasi pengetahuan sasaran sebagai parameter keberhasilan intervensi. Acara diakhiri dengan pemberian konsumsi dan suvenir kepada masyarakat. Pelaksanaan pretest dan posttest dilakukan dengan menjawab pilihan ganda yang berjumlah 10 soal. Pada penyuluhan, materi memuat definisi, penyebab, faktor risiko, pencegahan hipertensi dan materi senam pencegah hipertensi.

Kegiatan intervensi berjalan dengan baik karena setiap anggota kelompok akan diberikan tugas dan tanggung jawab masing-masing yang terdiri dari MC (1 orang), koordinator acara (1 orang), *timekeeper* (1 orang) penanggung jawab perlengkapan (2 orang), pemateri (2 orang), dokumentasi (2 orang), *pretest* dan *posttest* (1 orang).



Gambar 2. Pemberian Materi Kepada Masyarakat



Gambar 3. Skrining Hipertensi pada Masyarakat

Evaluasi

Dalam kegiatan dilakukan penyuluhan tentang definisi, penyebab, faktor risiko, penanganan, dan pencegahan hipertensi kepada 28 warga RT. 6 Kelurahan Melayu. Para peserta terlihat

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

memperhatikan setiap materi yang disampaikan dan tampak sangat antusias untuk mengikuti demonstrasi yang disampaikan penerbit. Pada kegiatan ini, dilakukan *pre-test* sebelum pemberian materi dan *post-test* setelah pemberian materi.

Soal *pre-test* dan *post-test* terdiri dari 10 soal, berupa pilihan ganda. Jawaban yang benar mendapat skor "10", sedangkan yang salah mendapat skor "0". Setelah dilakukan perhitungan, diketahui bahwa rerata nilai *pre-test* adalah 42,50 sedangkan rerata nilai *post-test* setelah dilakukan penyuluhan adalah 74,64. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dengan kenaikan sebesar 75,68%.

Data diuji statistik menggunakan SPSS statistics 29.0.0.0 untuk melihat adanya perbedaan dari suatu kelompok yaitu sebelum dan sesudah menerima penyuluhan. Data yang sudah dikumpulkan diolah dalam bentuk deskriptif. Subjek yang terlibat kurang dari 50 subjek sehingga menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk uji normalitas data. Jika nilai signifikansi $>0,05$, maka data terdistribusi normal, jika nilai signifikansi $<0,05$ maka data tidak terdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.155	28	.082	.934	28	.077
Post-test	.160	28	.063	.944	28	.137

a. Lilliefors Significance Correction

Nilai Sig. Shapiro wilk untuk data *pre-test* sebesar 0,077 $> 0,05$ dan data *post-test* sebesar 0,137 $> 0,05$ maka disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* sudah berdistribusi normal sehingga uji perbedaan pretest dan posttest dilakukan dengan uji Paired T Test.

Rerata skor sebelum perlakuan sebesar 42,50 dengan standar deviasi sebesar 18,782 dan setelah perlakuan, rerata skor pengetahuan meningkat menjadi 74,64 dengan standar deviasi sebesar 15,512. Nilai t hitung sebesar -9,718 dengan nilai Sig. sebesar 0,000 $< 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 2. Rerata Nilai Pre-Test dan Post-Test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	42.50	28	18.782	3.550
	Post-test	74.64	28	15.512	2.931

Tabel 3. Uji Paired T Test

		Paired Differences							
		95% Confidence Interval of the Difference							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre-test – Post-test	-32.143	17.503	3.308	-38.930	-25.356	-9.718	27	.000

Pembahasan

PHBS di tingkat rumah tangga merupakan strategi intervensi krusial dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi dan diabetes (Sulistiyorini et al., 2025). PHBS yang mencakup cuci tangan, penggunaan jamban sehat, serta konsumsi buah dan sayur bukan hanya meningkatkan kebersihan tetapi juga memperkuat fondasi perilaku pencegahan jangka panjang (Dwi et al., 2020). Intervensi edukasi PHBS telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik gaya hidup sehat pada penderita hipertensi, terutama jika dikombinasikan dengan aktivitas fisik dan pola diet sehat (Hapsari et al., 2023).

Aktivitas fisik merupakan indikator PHBS yang sangat berpengaruh pada tekanan darah (Anisa et al., 2025; Hasanuddin et al., 2023; Lay et al., 2019; Maudi et al., 2021; Nazhira et al., 2023; Pratiwi et al., 2026; Rosita et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berkorelasi dengan peningkatan prevalensi hipertensi (Caminiti et al., 2021; Dassanayake et al., 2022; Lopes et al., 2021; Millenaar et al., 2020; Saco-Iedo et al., 2020; Zhu & Wang, 2024). Studi intervensi senam atau aktivitas fisik teratur pada penderita hipertensi juga menunjukkan penurunan tekanan darah setelah program dijalankan (Bakker et al., 2018; Li et al., 2024; Pescatello et al., 2019; Raimondo et al., 2021; Schlenk et al., 2021). Ketika kegiatan fisik menjadi bagian rutin dari kehidupan sehari-hari rumah tangga (misalnya melalui senam hipertensi), ini dapat menjadi mekanisme preventif efektif terhadap hipertensi.

Pola makan sehat, sesuai dengan prinsip "Isi Piringku", memainkan peran penting dalam pengendalian dan pencegahan hipertensi (Bohmke et al., 2024; Renzo et al., 2019). Keragaman diet (dietary diversity) telah dikaitkan dengan risiko hipertensi yang lebih rendah (Hu, 2024; Wickman et al., 2021). Sebuah penelitian kohort besar menunjukkan bahwa konsumsi protein dari berbagai sumber (nabati dan hewani) dengan jumlah yang tepat berhubungan dengan insiden hipertensi yang lebih rendah.

Intervensi gaya hidup yang menggabungkan pola makan sehat dan aktivitas fisik memiliki potensi besar dalam mengendalikan tekanan darah. Pola makan berbasis tumbuhan (plant-based diet) yang sehat juga secara signifikan berkontribusi dalam menurunkan risiko hipertensi (Key et al., 2022; Marrone et al., 2021; Wang et al., 2023). Pola makan berbasis tumbuhan (plant-based) secara konsisten menghasilkan penurunan tekanan darah dibandingkan dengan diet hewani (Tomé & Francesco, 2023). Dukungan lebih lanjut diperoleh dari bukti epidemiologis yang menunjukkan bahwa pola makan mengikuti diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) sangat efektif menurunkan risiko hipertensi (Filippou et al., 2022, 2023; Wickman et al., 2021).

Kaitan antara hipertensi dan diabetes sangat penting dalam konteks PHBS. Gaya hidup sedentari (misalnya duduk lama, rendah aktivitas fisik) diketahui menjadi faktor risiko yang signifikan untuk hipertensi dan komorbiditas metabolik seperti DM tipe 2 (Li et al., 2022; Romana et al., 2022; Sa et al., 2018). Kajian literatur menegaskan bahwa perilaku sedentari berkontribusi pada resistensi insulin, disfungsi vaskular, dan peningkatan tekanan darah (Bovolini et al., 2021; Kalyani et al., 2025; Liang et al., 2025; Smith et al., 2024). Penyuluhan PHBS harus menekankan pengurangan perilaku duduk lama dan penerapan gerakan ringan secara rutin di rumah sesuai dengan hasil survei yang menunjukkan bahwa kebanyakan warga tidak berolahraga.

Behavior sedenter juga berimplikasi negatif dalam manajemen jangka panjang PTM. Penelitian menemukan bahwa tingginya durasi aktivitas duduk (sedentary time) dikaitkan dengan prevalensi hipertensi dan diabetes yang lebih tinggi seperti data survei yang menyatakan bahwa masih banyak warga yang rutin memakan makanan manis di pagi hari. Implementasi intervensi perilaku sedenter, seperti mendorong istirahat aktif "*micro-breaks*" dan integrasi aktivitas fisik ringan ke dalam rutinitas harian seperti yang sudah didemonstrasikan oleh pematari, sangat relevan dalam konteks pengendalian PTM di masyarakat.

Integrasi PHBS (kebersihan ditambah pola makan serta aktivitas fisik) melalui kegiatan pengabdian masyarakat seperti penyuluhan "Isi Piringku" dan juga demonstrasi senam hipertensi merupakan strategi tepat untuk meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku, dan menurunkan risiko hipertensi serta diabetes di komunitas.

Kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi di RT 06 Kelurahan Melayu dilakukan melalui penyuluhan menggunakan media presentasi berbasis banner kemenkes "Isi Piringku" yang kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam hipertensi yang bisa dilakukan di rumah. Hal ini memudahkan masyarakat untuk melihat materi secara jelas dan menerapkan senam lebih mudah. Kegiatan berlangsung selama tiga jam, dipandu oleh anggota kelompok. Materi penyuluhan disampaikan secara singkat dan jelas, dilengkapi dengan gambar-gambar menarik untuk meningkatkan antusiasme peserta, serta memperagakan gerakan senam hipertensi yang dapat mencegah kejadian hipertensi. Pemahaman dan pengetahuan peserta setelah penyuluhan diukur melalui pemberian *post-test*. Hasil dari *post-test* yakni nilai terendah 40 (3,57%) dan nilai tertinggi adalah 100 (7,14%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Paired T Test diperoleh nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan

sesudah intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Anindita, dkk. (2023) dan Sihite, dkk. (2024) yang menemukan bahwa edukasi menggunakan leaflet PHBS mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan setelah diberikan intervensi. Penyampaian informasi yang runtut dengan bantuan media visual dan komunikasi langsung terbukti dapat memperkuat pemahaman audiens (Hernanda et al., 2025). Penggunaan metode interaktif, seperti diskusi atau aktivitas yang melibatkan peserta, juga meningkatkan keterlibatan mereka sehingga mendorong proses belajar aktif yang lebih efektif dibandingkan metode pasif (Sari et al., 2025). Penggunaan media edukasi seperti banner atau materi visual lainnya membantu memperjelas konsep yang sulit sehingga lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta.

KESIMPULAN

Hasil evaluasi kegiatan menyatakan bahwa rerata nilai *pre-test* adalah 42,50 sedangkan rerata nilai *post-test* setelah dilakukan penyuluhan adalah 74,64. Sehingga dapat dikatakan, intervensi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dengan kenaikan sebesar 75,68%. Antusiasme dan peran aktif masyarakat pada saat penyampaian materi dan skrining kesehatan juga menggambarkan ketertarikan masyarakat untuk memandang permasalahan terkait penyakit tidak menular ini sebagai permasalahan yang patut diselesaikan bersama. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuannya dan memberikan dampak yang positif bagi masyarakat yang dilayani dan patut untuk dilanjutkan.

Rekomendasi yang dapat diberikan bagi Puskesmas adalah: melaksanakan penyuluhan yang lebih terarah tentang pentingnya berolahraga rutin dalam waktu yang singkat dan pola gizi sehat dan seimbang; melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, terutama bagi kelompok usia lanjut dan mereka yang memiliki riwayat keluarga hipertensi; memanfaatkan area sekitar untuk beraktivitas fisik dengan berolahraga secara teratur dan membatasi konsumsi makanan yang kurang sehat; melaksanakan Senam Kebugaran Indonesia bersama di lapangan kosong setiap hari Minggu pukul 07.00 selama 30 menit; dan melakukan gotong royong untuk membersihkan lingkungan sekitar dan menjaga kebersihan sungai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat atas dukungan pendanaan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua RT 05 dan seluruh masyarakat RT 05, Kelurahan Melayu, Banjarmasin Tengah, Banjarmasin atas partisipasi aktif dan kerja sama yang baik selama pelaksanaan program Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang PHBS dan PTM. Selain itu, penulis mengapresiasi kontribusi seluruh mahasiswa yang terlibat dalam proses persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan, sehingga program ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahuja, R., Ayala, C., Tong, X., Wall, H. K., & Fang, J. (2018). Public awareness of health-related risks from uncontrolled hypertension. *Preventing Chronic Disease*, 15, E40. <https://doi.org/10.5888/pcd15.170362>
- Anisa, S. R., Debora, O., & Sulartri, A. S. (2025). Aktivitas fisik berhubungan dengan regulasi tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kota X. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 265–271. <https://doi.org/10.32831/jik.v13i2.763>
- Bakker, E. A., Sui, X., Brellenthin, A. G., & Lee, D. C. (2018). Physical activity and fitness for the prevention of hypertension. *Current Opinion in Cardiology*, 33(4), 394–401. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000526>
- Bohmke, N. J., Dixon, D. L., & Kirkman, D. L. (2024). Chrono-nutrition for hypertension. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 40(1), e3760. <https://doi.org/10.1002/dmrr.3760>
- Bovolini, A., Garcia, J., Andrade, M. A., & Duarte, J. A. (2021). Metabolic syndrome pathophysiology and predisposing factors. *International Journal of Sports Medicine*, 42(3), 199–214. <https://doi.org/10.1055/a-1263-0898>
- Caminiti, G., Iellamo, F., Mancuso, A., Cerrito, A., Montano, M., Manzi, V., & Volterrani, M. (2021).

- Effects of 12 weeks of aerobic versus combined aerobic plus resistance exercise training on short-term blood pressure variability in patients with hypertension. *Journal of Applied Physiology*, 130(4), 1085–1092. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00910.2020>
- Collins, K. J., & Commodore-mensah, Y. (2025). 2025 AHA / ACC / AANP / AAPA / ABC / ACCP / ACPM / AGS / AMA / ASPC / NMA / PCNA / SGIM Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology / American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001356>
- Dassanayake, S., Sole, G., Wilkins, G., Gray, E., & Skinner, M. (2022). Effectiveness of Physical Activity and Exercise on Ambulatory Blood Pressure in Adults with Resistant Hypertension: A Systematic Review and Meta - Analysis. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 29(3), 275–286. <https://doi.org/10.1007/s40292-022-00517-6>
- Di Raimondo, D., Buscemi, S., Musiari, G., Rizzo, G., Pirera, E., Corleo, D., Pinto, A., & Tuttolomondo, A. (2021). Ketogenic diet, physical activity, and hypertension—A narrative review. *Nutrients*, 13(8), 2567. <https://doi.org/10.3390/nu13082567>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Romano, L., Marrone, G., Noce, A., Pujia, A., Perrone, M. A., Aiello, V., Colica, C., & De Lorenzo, A. (2019). Role of personalized nutrition in chronic-degenerative diseases. *Nutrients*, 11(8), 1707. <https://doi.org/10.3390/nu11081707>
- Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. (2025). *Banyaknya Pasien menurut 10 Penyakit Terbanyak di Puskesmas Sungai Mesa Tahun 2024*. Satu Data. <https://satudata.banjarmasinkota.go.id/data-statistik/930a3b20-7c0e-4c2a-a6fa-922999f9d02b>
- Dwi, P., Ambar, C., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 8(1), 47–58. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- Filippou, C., Tatakis, F., Polyzos, D., Manta, E., Thomopoulos, C., Nihoyannopoulos, P., Tousoulis, D., & Tsioufis, K. (2022). Overview of salt restriction in the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) and the Mediterranean diet for blood pressure reduction. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 23(1), 36. <https://doi.org/10.31083/j.rcm2301036>
- Filippou, C., Thomopoulos, C., Konstantinidis, D., Siafi, E., Tatakis, F., Manta, E., Droghkaris, S., Polyzos, D., Kyriazopoulos, K., Grigoriou, K., Tousoulis, D., & Tsioufis, K. (2023). DASH vs. Mediterranean diet on a salt restriction background in adults with high normal blood pressure or grade 1 hypertension: A randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, 42(10), 1807–1816. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2023.08.011>
- Hasanuddin, I., Zainab, & Purnama, J. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1659–1664. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15962>
- Hu, F. B. (2024). Diet strategies for promoting healthy aging and longevity: An epidemiological perspective. *Journal of Internal Medicine*, 295(4), 508–531. <https://doi.org/10.1111/joim.13728.Diet>
- International Diabetes Federation. (2025). *Diabetes global report 2000 - 2050*. <https://diabetesatlas.org/data-by-location/global>
- Kalyani, R. R., Neumiller, J. J., Maruthur, N. M., & Wexler, D. J. (2025). Diagnosis and Treatment of Type 2 Diabetes in Adults. *JAMA*, 334(11), 984–1002. <https://doi.org/10.1001/jama.2025.5956.Diagnosis>
- Kemkes RI. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Key, T. J., Papier, K., & Tong, T. Y. N. (2022). Plant-based diets and long-term health: Findings from the EPIC-Oxford study. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(2), 190–198. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003748>
- Lay, G. L., Wungouw, H. P. L., & Rambu Kareri, D. G. (2020). Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada wanita pralansia di Puskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal*, 8(1), 464–471. <https://doi.org/10.35508/cmj.v8i1.2653>
- Li, Q., Jiang, J., Duan, A., Hu, J., Li, L., & Chen, W. (2024). Physical activity experience of patients with hypertension: A systematic review and synthesis of qualitative literature. *BMC Public Health*, 24, 2826. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20326-x>
- Li, Q., Zhu, Y., Wang, J., Zhang, Y., Pan, Y., Gu, R., Guo, X., & Wei, L. (2022). Sedentary behaviors

- and gestational diabetes mellitus: A systematic review. *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 48(2), 285–299. <https://doi.org/10.1111/jog.15090>
- Liang, Y. Y., He, Y., Huang, P., Feng, H., Li, H., Ai, S., Du, J., Xue, H., Liu, Y., Zhang, J., Qi, L., & Zhang, J. (2025). Accelerometer-measured physical activity, sedentary behavior, and incidence of macrovascular and microvascular events in individuals with type 2 diabetes mellitus and prediabetes. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2024.100973>
- Lopes, S., Mesquita-Bastos, J., Garcia, C., Bertoquini, S., Ribau, V., Teixeira, M., Ribeiro, I. P., Melo, J. B., Oliveira, J., Figueiredo, D., Guimarães, G. V., Pescatello, L. S., Polonia, J., Alves, A. J., & Ribeiro, F. (2021). Effect of exercise training on ambulatory blood pressure among patients with resistant hypertension: A randomized clinical trial. *JAMA Cardiology*, 6(11), 1317–1323. <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2021.2735>
- Marrone, G., Guerriero, C., Palazzetti, D., Lido, P., Marolla, A., Di Daniele, F., & Noce, A. (2021). Vegan diet health benefits in metabolic syndrome. *Nutrients*, 13(3), 817. <https://doi.org/10.3390/nu13030817>
- Maudi, N. Y., Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas fisik pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 8(1), 25–38. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239>
- Millenaar, D., Böhm, M., & Mahfoud, F. (2020). Risk prediction with blood pressure during physical activity: A METter of exercise? *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(9), 975–977. <https://doi.org/10.1177/2047487319885038>
- Murtiningsih, M. K., Pandelaki, K., & Sedli, B. P. (2021). Gaya hidup sebagai faktor risiko diabetes melitus tipe 2. *e-Clinic*, 9(2), 328–333. <https://doi.org/10.35790/eci.v9i2.32852>
- Nazhira, F., Dhari, I. F. W., Mailani, R., Bachtiar, F., Husna, A. N., & Anjani, F. C. S. (2023). Gambaran hipertensi dan aktivitas fisik pada lansia masyarakat urban. *Fisiomu*, 4(2), 94–97. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v4i2.22104>
- Pescatello, L. S., Buchner, D. M., Jakicic, J. M., Powell, K. E., Kraus, W. E., Bloodgood, B., Campbell, W. W., Dietz, S., Dipietro, L., George, S. M., Macko, R. F., Mctiernan, A., Pate, R. R., & Piercy, K. L. (2019). Physical Activity to Prevent and Treat Hypertension: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1314–1323. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001943>
- Pratiwi, F., Maulani, M., & Dasuki, D. (2026). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa di Puskesmas Pakuan Baru. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 4(2), 248–260. <https://doi.org/10.55606/jig.v4i2.8925>
- Riadi, H., Hernanda, R., Taufixurohman, H., Shaqinah, M., Anggara, S., Pratama, C., Ulfana, V. O., Al-Aluf, R. U., Anisa, E., Zahra, W. F., Maria, D., Sukesi, Y., Dewi, R., Prabowo, S., & Kurniawati, E. (2025). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam upaya meningkatkan kebersihan lingkungan kelas di sekolah. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(3). <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i3.5137>
- Romana, F., Id, C., Golden, C., Pearson-stuttard, J., Falconer, C., & Toumazou, C. (2022). The association between sedentary behaviour, physical activity and type 2 diabetes markers: A systematic review of mixed analytic approaches. *PLoS One*, 17(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268289>
- Rosita, R., Kusumaningtiar, D. A., Irfandi, A., & Ayu, I. M. (2022). Hubungan antara jenis kelamin, umur, dan aktivitas fisik dengan diabetes melitus tipe 2 pada lansia di Puskesmas Balaraja Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 364–371. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i3.33186>
- Sa, D., Patterson, R., Mcnamara, E., Tainio, M., & He, T. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 811–829. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
- Saco-ledo, G., Valenzuela, P. L., & Ruiz-hurtado, G. (2020). Exercise Reduces Ambulatory Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of the American Heart Association*, 9(24). <https://doi.org/10.1161/JAHA.120.018487>
- Sari, T. B., Ningsih, A. P., & Sudirham, S. (2025). Edukasi pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah dasar GP Tombasian Atas. *Jurnal Pemberdayaan*

- Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia, 7(2), 129–136. <https://doi.org/10.36722/jpm.v7i2.4054>
- Schlenk, E. A., Fitzgerald, G. K., Rogers, J. C., Kwok, C. K., & Sereika, S. M. (2021). Promoting physical activity in older adults with knee osteoarthritis and hypertension: A randomized controlled trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(2), 207–218. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0498>
- Sihite, H., Tambunan, G., & Rahel, R. (2023). Edukasi media leaflet tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas III–V di SDN 175786 Pakkat Kabupaten Humbang Hasundutan tahun 2023. *Jurnal Medika Kesehatan Baru*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.70751/stikeskdbdoloeksanggul.v2i1.81>
- Smith, S., Salmani, B., LeSarge, J., Dillon-rossiter, K., Morava, A., & Prapavessis, H. (2024). Interventions to reduce sedentary behaviour in adults with type 2 diabetes : A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 19(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306439>
- Sonhaji, S., Hapsari, S., & Kusuma, D. C. (2023). Edukasi kesehatan PHBS (aktivitas fisik, pola diet, dan berhenti merokok) terhadap pengetahuan dan perilaku pada penderita hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(2), 70–74. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i2.163>
- Sulistiyorini, D., Diponegoro, A. P. D. R., Cahya, I. D., Al-Hamdy, M. H., Putri, N. S. A., Permana, R. D., Basoriyah, T., & Rahmadini, T. (2025). Gerakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) rumah tangga sebagai pilar pencegahan penyakit di Kelurahan Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 363–372. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.565>
- Tomé, J., & Francesco, C. (2023). Plant-Based Diets Reduce Blood Pressure : A Systematic Review of Recent Evidence. *Current Hypertension Reports*, 25(7), 127–150. <https://doi.org/10.1007/s11906-023-01243-7>
- Wang, T., Masedunskas, A., Fontana, L., & Willett, W. C. (2023). Vegetarian and vegan diets : benefits and drawbacks. *European Heart Journal*, 44(36), 3423–3439. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad436>
- Wickman, B. E., Enkhmaa, B., Ridberg, R., Romero, E., Cadeiras, M., Meyers, F., & Steinberg, F. (2021). Dietary management of heart failure: DASH diet and precision nutrition perspectives. *Nutrients*, 13(12), 4424. <https://doi.org/10.3390/nu13124424>
- World Health Organization. (2025). *Noncommunicable diseases*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Zhu, Y., & Wang, Z. (2024). Association between joint physical activity and healthy dietary patterns and hypertension in US adults : cross - sectional NHANES study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18346-8>