



Peningkatan Literasi Kesehatan Pasien Prolanis melalui Edukasi Deteksi Dini Komplikasi Diabetes Melitus dan Hipertensi di Puskesmas Nan Balimo

Improving Health Literacy among Prolanis Patients through Early Detection Education of Diabetes Mellitus and Hypertension Complications at Nan Balimo Community Health Center

Nurmaines Adhyka^{1*}, Muhammad Alghifari Elfian², Pophy Arwin³, Yosi Meidiawati⁴

^{1,4} Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

²⁻³ Puskesmas Nan Balimo, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nurmaines.adhyka@fikes.unsika.ac.id

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 19 Maret 2026;

Revisi: 23 April 2026;

Diterima: 27 Mei 2026;

Terbit: 30 Mei 2026

Keywords: Diabetes Mellitus;
Early Detection; Health Education;
Hypertension; Prolanis.

Abstract. *Diabetes Mellitus and Hypertension are chronic diseases with high prevalence and serious complications if not properly controlled. Low public health literacy regarding early detection of complications is one of the factors contributing to the increased risk of disease complications. This community service activity aimed to improve the knowledge and understanding of Chronic Disease Management Program (Prolanis) participants regarding the early detection of diabetes mellitus and hypertension complications at Nan Balimo Community Health Center. The activity was conducted through educational socialization using interactive lectures and discussions, followed by group morning exercise as promotive and preventive efforts. The program involved 30 Prolanis participants and was supported by 5 healthcare workers consisting of a doctor, a midwife, a public health worker, and nurses. The results showed that participants demonstrated high enthusiasm during the educational session and were able to understand the early signs and symptoms of diabetes mellitus and hypertension complications after receiving the education. In addition, participants actively participated in the morning exercise session as an implementation of healthy lifestyle behavior. This activity had a positive impact on improving the health literacy of Prolanis participants regarding the prevention of chronic disease complications. Therefore, health education integrated with physical activity should be carried out continuously to improve the quality of life of patients with chronic diseases.*

Abstrak

Diabetes Melitus dan Hipertensi merupakan penyakit kronis yang memiliki prevalensi tinggi dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Rendahnya literasi kesehatan masyarakat mengenai deteksi dini komplikasi menjadi salah satu faktor yang meningkatkan risiko terjadinya komplikasi penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) mengenai deteksi dini komplikasi diabetes melitus dan hipertensi di Puskesmas Nan Balimo. Metode kegiatan dilakukan melalui sosialisasi menggunakan ceramah interaktif dan diskusi, yang dilanjutkan dengan senam pagi bersama sebagai upaya promotif dan preventif. Kegiatan diikuti oleh 30 peserta Prolanis dan didukung oleh 5 tenaga kesehatan yang terdiri dari dokter, bidan, tenaga kesehatan masyarakat, dan perawat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme yang tinggi selama mengikuti sosialisasi dan mampu memahami tanda serta gejala awal komplikasi diabetes melitus dan hipertensi setelah diberikan edukasi. Selain itu, peserta juga aktif mengikuti kegiatan senam pagi bersama sebagai bentuk penerapan perilaku hidup sehat. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan peserta Prolanis mengenai pencegahan komplikasi penyakit kronis. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan aktivitas fisik perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit kronis.

Kata Kunci: Deteksi Dini; Diabetes Melitus; Edukasi Kesehatan; Hipertensi; Prolanis.

1. PENDAHULUAN

Diabetes melitus dan hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan utama, baik di Indonesia maupun di berbagai negara di dunia. Tingginya angka kejadian kedua penyakit tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya beban kesehatan masyarakat dan kebutuhan pelayanan kesehatan. Hipertensi diketahui sebagai salah satu faktor risiko terpenting yang berhubungan dengan berbagai penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, serta penyakit ginjal kronis yang secara global menjadi penyebab utama kematian (World Health Organization, 2023). Kondisi ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah yang berlangsung terus-menerus sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh (Sihombing, 2021). Apabila tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat menimbulkan kerusakan pada berbagai organ vital, termasuk jantung, ginjal, otak, dan retina (Unger et al., 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan, hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran berulang saat individu berada dalam kondisi istirahat (Kemenkes, 2021). Risiko terjadinya hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada kelompok lanjut usia yang mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah akibat proses penuaan (Akbar et al., 2020; Sartik et al., 2017). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa hipertensi berkontribusi terhadap lebih dari 10 juta kematian setiap tahun dan berperan pada hampir setengah kasus kematian akibat penyakit jantung serta lebih dari separuh kematian akibat stroke di seluruh dunia (WHO, 2021).

Selain hipertensi, diabetes melitus juga menjadi penyakit kronis yang memerlukan perhatian serius karena prevalensinya terus meningkat. Penyakit ini ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah yang terjadi akibat gangguan produksi insulin, penurunan sensitivitas insulin, atau kombinasi keduanya (Oktaviani et al., 2021). Dampak jangka panjang diabetes melitus dapat menyebabkan berbagai komplikasi pada organ tubuh, seperti retinopati pada mata, nefropati pada ginjal, neuropati pada sistem saraf, serta peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (International Diabetes Federation, 2021). Pada pasien yang hidup dengan diabetes maupun hipertensi, keberhasilan pengelolaan penyakit sangat bergantung pada kemampuan melakukan *self-management*. Upaya tersebut meliputi kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur, serta pemantauan kondisi kesehatan secara berkala (Powers et al., 2020).

Deteksi dini merupakan salah satu pendekatan yang sangat penting dalam mencegah terjadinya komplikasi akibat diabetes melitus dan hipertensi. Melalui pemeriksaan kesehatan

secara rutin, faktor risiko maupun gejala awal komplikasi dapat dikenali lebih cepat sehingga tindakan pencegahan dan penatalaksanaan dapat dilakukan secara optimal (Agustina, S., Sari, M., & Savita, n.d.; Yurizali & Adhyka, 2023a). Namun demikian, keberhasilan program deteksi dini sangat dipengaruhi oleh tingkat literasi kesehatan masyarakat. Rendahnya pemahaman mengenai penyakit sering kali menyebabkan keterlambatan dalam mencari pelayanan kesehatan, sehingga diagnosis dan penanganan tidak dilakukan pada waktu yang tepat. Kondisi tersebut pada akhirnya meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi yang lebih berat (Alifariki, 2019; Oktaviani et al., 2021).

Situasi di Indonesia menunjukkan bahwa diabetes melitus dan hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi diabetes melitus sebesar 10,9%, sedangkan prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,1% (Kemenkes RI, 2018). Di Provinsi Sumatera Barat, kedua penyakit tersebut termasuk kelompok penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang relatif tinggi. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Solok tahun 2023 memperlihatkan bahwa diabetes melitus dan hipertensi masih masuk dalam sepuluh besar penyakit yang paling banyak ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Nan Balimo (Dinas Kesehatan Kabupaten Solok, 2023).

Walaupun angka kejadian kedua penyakit tersebut cukup tinggi, tingkat pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, upaya pencegahan, serta deteksi dini komplikasi masih belum optimal (Manalu et al., 2020). Berbagai anggapan yang kurang tepat dan mitos yang berkembang di masyarakat turut memengaruhi perilaku kesehatan individu. Hipertensi, misalnya, sering kali tidak menimbulkan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya sampai muncul komplikasi serius. Fenomena inilah yang menyebabkan hipertensi dikenal sebagai *silent killer*. Keterbatasan pengetahuan tersebut berdampak pada rendahnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala (Yurizali & Adhyka, 2023b).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan edukasi yang terencana dan berkelanjutan untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok pasien penyakit kronis. Sebagai bentuk upaya promotif dan preventif, tim tenaga kesehatan Puskesmas Nan Balimo menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi bagi peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya deteksi dini komplikasi diabetes melitus dan hipertensi, sekaligus mendorong penerapan perilaku kesehatan yang lebih baik guna meminimalkan risiko terjadinya komplikasi di masa mendatang.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di Puskesmas Nan Balimo dengan melibatkan peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang memiliki riwayat Diabetes Melitus dan Hipertensi. Program ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya deteksi dini komplikasi penyakit kronis sekaligus mendorong penerapan perilaku hidup sehat melalui kegiatan fisik yang dilakukan secara bersama-sama.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif yang dikombinasikan dengan aktivitas fisik berupa senam kesehatan. Rangkaian kegiatan disusun dalam tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pelaksana dan pihak Puskesmas Nan Balimo untuk menentukan jadwal kegiatan, menetapkan sasaran peserta, serta mempersiapkan materi edukasi yang akan disampaikan. Penyusunan materi mengacu pada pedoman pengelolaan penyakit kronis yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Materi yang dipersiapkan mencakup konsep dasar diabetes melitus dan hipertensi, faktor-faktor yang meningkatkan risiko penyakit, tanda dan gejala komplikasi, pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, penerapan gaya hidup sehat dan kepatuhan terhadap terapi, serta langkah-langkah pencegahan komplikasi melalui deteksi dini.

Sebagai pendukung proses pembelajaran, tim juga menyiapkan media edukasi berupa presentasi dan video kesehatan yang digunakan untuk membantu peserta memahami informasi yang diberikan selama kegiatan berlangsung..

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan proses registrasi peserta yang hadir. Setelah registrasi selesai, dilakukan pemeriksaan kesehatan dasar oleh tenaga kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi kesehatan peserta sekaligus mendukung upaya identifikasi dini terhadap kemungkinan risiko komplikasi yang berkaitan dengan diabetes melitus maupun hipertensi.

Selanjutnya, peserta mengikuti kegiatan senam pagi yang dipandu oleh instruktur dan didampingi oleh petugas kesehatan. Aktivitas fisik tersebut berlangsung sekitar 45 menit dengan intensitas ringan hingga sedang yang disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta, terutama kelompok lanjut usia dan penderita penyakit kronis. Kegiatan senam diharapkan dapat

membantu menjaga kebugaran tubuh sekaligus mendukung pengendalian tekanan darah dan kadar glukosa darah.

Setelah kegiatan fisik selesai, peserta mengikuti sesi edukasi kesehatan yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Materi diberikan oleh tenaga kesehatan dengan memanfaatkan media presentasi serta video edukatif. Topik yang dibahas meliputi pengenalan diabetes melitus dan hipertensi, faktor risiko, gejala dan komplikasi yang dapat terjadi, pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, kepatuhan dalam menjalani pengobatan, serta berbagai upaya pencegahan komplikasi melalui penerapan pola hidup sehat.

Pada sesi diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, maupun kendala yang dihadapi selama menjalani pengobatan. Pendekatan partisipatif ini diterapkan untuk meningkatkan keterlibatan peserta, memperkuat pemahaman terhadap materi, dan menciptakan komunikasi dua arah yang lebih efektif.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap tingkat partisipasi peserta selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung serta melalui sesi tanya jawab pada akhir kegiatan. Selain itu, tim pelaksana melakukan penilaian terhadap pemahaman peserta dengan mengajak mereka mendiskusikan kembali materi yang telah diberikan, khususnya mengenai gejala komplikasi diabetes melitus dan hipertensi serta langkah-langkah pencegahannya.

Keberhasilan kegiatan dinilai berdasarkan tingkat antusiasme peserta, kemampuan mereka dalam menjelaskan kembali informasi yang telah diperoleh, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan senam sebagai salah satu bentuk implementasi perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi deteksi dini komplikasi Diabetes Melitus dan Hipertensi telah dilaksanakan di Puskesmas Nan Balimo dengan melibatkan 30 peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Peserta yang mengikuti kegiatan merupakan pasien yang memiliki riwayat hipertensi, diabetes melitus, maupun keduanya. Pelaksanaan kegiatan didukung oleh tim kesehatan yang terdiri atas satu orang dokter, dua tenaga kesehatan masyarakat, dan satu orang perawat.

Rangkaian kegiatan diawali dengan proses pendataan peserta yang dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dasar. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu sebagai bagian dari upaya skrining awal kondisi kesehatan peserta. Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut, ditemukan bahwa masih terdapat beberapa peserta yang menunjukkan nilai tekanan darah maupun kadar gula darah di atas rentang normal. Temuan ini mengindikasikan perlunya pemantauan kesehatan secara berkala serta penguatan upaya pengendalian penyakit untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

Setelah kegiatan pemeriksaan kesehatan selesai dilakukan, peserta mengikuti sesi edukasi kesehatan yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai diabetes melitus dan hipertensi, faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya penyakit, tanda dan gejala komplikasi, pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, kepatuhan dalam menjalani pengobatan, penerapan pola hidup sehat, serta berbagai langkah pencegahan komplikasi melalui deteksi dini.



Gambar 1. Sosialisasi yang dilakukan oleh Tenaga Medis

Selama proses edukasi berlangsung, peserta menunjukkan respons yang sangat positif. Tingginya partisipasi terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan serta keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian peserta sebelumnya belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai gejala awal komplikasi penyakit kronis, seperti kesemutan, gangguan penglihatan, nyeri dada, sesak napas, maupun risiko terjadinya stroke akibat hipertensi yang tidak terkontrol. Setelah memperoleh materi edukasi, peserta mampu menjelaskan kembali beberapa tanda komplikasi yang perlu diwaspadai serta memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan secara teratur sebagai langkah pencegahan.



Gambar 2. Senam Sehat Peserta Prolanis.

Selain edukasi kesehatan, kegiatan juga diisi dengan senam sehat yang dipandu oleh petugas kesehatan. Seluruh peserta berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan tersebut. Senam dilaksanakan selama sekitar 30 menit dengan gerakan berintensitas ringan hingga sedang yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik peserta, terutama kelompok usia lanjut dan penderita penyakit kronis. Melalui kegiatan ini, peserta diberikan pemahaman bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga kebugaran tubuh sekaligus mendukung pengendalian tekanan darah dan kadar glukosa darah. Keterlibatan peserta yang tinggi selama pelaksanaan senam menunjukkan adanya kesadaran yang baik terhadap pentingnya penerapan gaya hidup sehat sebagai bagian dari pengelolaan penyakit kronis.

Pembahasan

Kegiatan edukasi mengenai deteksi dini komplikasi Diabetes Melitus dan Hipertensi yang dilaksanakan pada peserta Prolanis di Puskesmas Nan Balimo menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan secara terstruktur dapat berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok pasien dengan penyakit kronis. Tingginya keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung mengindikasikan bahwa kebutuhan masyarakat terhadap informasi kesehatan yang mudah dipahami masih cukup besar, terutama terkait pengelolaan penyakit kronis dan upaya pencegahan komplikasi yang mungkin terjadi (Nisa et al., 2024).

Hasil diskusi selama kegiatan menunjukkan bahwa sebelum memperoleh edukasi, sebagian peserta belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai tanda dan gejala awal komplikasi diabetes melitus maupun hipertensi. Masih ditemukan anggapan bahwa pengobatan hanya diperlukan ketika gejala sudah dirasakan secara berat, sedangkan pemeriksaan kesehatan rutin belum dipandang sebagai bagian penting dari pengelolaan penyakit. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan peserta Prolanis dapat memengaruhi kepatuhan dalam pengendalian penyakit kronis dan pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya komplikasi jangka panjang (Istiqomah et al., 2022).

Penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan sesi diskusi memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Komunikasi dua arah yang terjalin memungkinkan peserta memperoleh penjelasan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka karena dapat mengemukakan pertanyaan maupun pengalaman terkait kondisi kesehatan yang dialami. Pendekatan ini terbukti membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai diabetes melitus dan hipertensi, khususnya terkait kepatuhan terhadap terapi, pengaturan pola makan, pentingnya aktivitas fisik, serta perlunya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Hasil tersebut mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan pada kelompok Prolanis mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pasien dalam mengelola penyakit hipertensi maupun diabetes melitus (Sumadewi et al., 2023).

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memperkuat pemahaman peserta mengenai pentingnya deteksi dini sebagai langkah pencegahan komplikasi. Hipertensi sering kali berkembang tanpa menimbulkan gejala yang jelas sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga muncul komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, maupun gangguan fungsi ginjal. Di sisi lain, diabetes melitus berpotensi menimbulkan komplikasi mikrovaskular dan makrovaskular yang dapat memengaruhi kualitas hidup penderita. Oleh karena itu, pemberian edukasi mengenai gejala awal komplikasi dan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala menjadi bagian penting dari strategi promotif dan preventif di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Rahmawati, 2024).

Pelaksanaan senam pagi bersama yang dilakukan setelah sesi edukasi menjadi salah satu bentuk implementasi perilaku hidup sehat yang diperkenalkan kepada peserta. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga tekanan darah tetap terkendali, meningkatkan sensitivitas insulin, mempertahankan berat badan ideal, serta meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan penyakit kronis (Susanti et al., 2025). Antusiasme peserta selama mengikuti senam menunjukkan bahwa kegiatan fisik yang dirancang sesuai dengan kemampuan peserta lanjut usia dapat diterima dengan baik. Selain manfaat fisik, aktivitas kelompok seperti senam bersama juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikososial melalui peningkatan motivasi dan dukungan sosial antarpeserta Prolanis (Fitrah et al., 2023).

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam program Prolanis berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup pasien diabetes melitus dan hipertensi. Individu yang secara rutin mengikuti kegiatan edukasi dan aktivitas kelompok umumnya memiliki tingkat kesadaran yang lebih baik dalam

mengelola penyakit yang dideritanya, sehingga lebih mampu menerapkan perilaku kesehatan yang mendukung pengendalian penyakit (Rahmawati, 2024). Selain itu, pelaksanaan edukasi kesehatan secara berkesinambungan juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman pasien mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah dan kadar gula darah guna mencegah terjadinya komplikasi di masa mendatang (Susanti et al., 2025).

Kegiatan pengabdian ini juga memperlihatkan pentingnya kerja sama lintas profesi dalam pelaksanaan program promotif dan preventif di tingkat puskesmas. Keterlibatan berbagai tenaga kesehatan memungkinkan penyampaian informasi dilakukan secara lebih menyeluruh sehingga peserta tidak hanya memperoleh pemahaman terkait aspek pengobatan, tetapi juga mengenai perubahan perilaku, penerapan pola hidup sehat, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Pendekatan multidisiplin tersebut menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan kegiatan edukasi kesehatan bagi masyarakat.

Secara umum, pelaksanaan sosialisasi kesehatan yang dipadukan dengan kegiatan senam bersama memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran peserta Prolanis mengenai deteksi dini komplikasi diabetes melitus dan hipertensi. Kegiatan ini berpotensi menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk mengurangi risiko komplikasi penyakit tidak menular sekaligus mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi deteksi dini komplikasi Diabetes Melitus dan Hipertensi bagi peserta Prolanis di Puskesmas Nan Balimo telah diselenggarakan dengan lancar dan memperoleh tanggapan yang baik dari para peserta. Kegiatan ini melibatkan 30 anggota Prolanis dengan dukungan lima tenaga kesehatan yang terdiri atas dokter, bidan, tenaga kesehatan masyarakat, serta perawat. Pelaksanaan program memberikan kontribusi dalam meningkatkan wawasan peserta terkait faktor risiko penyakit, manifestasi awal komplikasi, serta pentingnya upaya deteksi dini dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi diskusi, sehingga peserta memiliki kesempatan untuk berpartisipasi aktif dan memperdalam pemahaman terhadap informasi yang diberikan. Selain itu, pelaksanaan senam pagi bersama turut mendukung peningkatan kesadaran peserta mengenai peran aktivitas fisik dalam pengendalian Diabetes Melitus dan Hipertensi. Integrasi antara edukasi kesehatan dan kegiatan olahraga ringan tersebut terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta sekaligus mendorong penerapan perilaku hidup sehat dalam aktivitas

sehari-hari. Secara umum, kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan peserta Prolanis terkait pencegahan komplikasi penyakit kronis. Oleh sebab itu, program edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan pendekatan promotif dan preventif perlu dilaksanakan secara berkesinambungan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Upaya tersebut diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis sekaligus mengurangi risiko terjadinya komplikasi di masyarakat.

SARAN

Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan dan deteksi dini komplikasi diabetes melitus serta hipertensi secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari program promotif dan preventif bagi peserta Prolanis.

Bagi Peserta Prolanis

Peserta Prolanis diharapkan lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pemeriksaan kesehatan rutin, mematuhi pengobatan, menerapkan pola makan sehat, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit.

Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan terus meningkatkan pendekatan edukatif dan pendampingan kepada pasien penyakit kronis agar pemahaman serta kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini komplikasi semakin meningkat.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, S., Sari, M., & Savita, R. (n.d.). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun*. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 180-184.
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2), 2548–4702. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/88>
- Alifariki, L. . (2019). *Epidemiologi Hipertensi (Sebuah Tinjauan Berbasis Riset)*. LeutikaPrio.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Solok. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Solok*.
- Fitrah, Mukty, M. I., & Angraeni, D. (2023). EDUKASI GIZI BERBASIS TEKNOLOGI: SOLUSI BARU DALAM PENANGANAN DIABETES MELLITUS PADA PESERTA PROLANIS. *LOCUS Abdimas : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA/article/view/263>
- International Diabetes Federation, I. (2021). *IDF Diabetes Atlas IDF Diabetes Atlas*.

- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). *Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang The Effect Of Education On Knowledge Of Hypertension In Female Prolanis Participants In Puskesmas Brambang, Jombang Regency*. 2–6.
- Kemenkes. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–85.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Manalu, G. F., Novayelinda, R., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, F., & Riau, U. (2020). *Gambaran tingkat pengetahuan keluarga tentang hipertensi di wilayah kerja up t puskesmas bagansiapiapi*. 44.
- Nisa, S. I., Basuki, S. P. H., & Setiyabudi, R. (2024). HUBUNGAN KEAKTIFAN LANSIA HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS PADA PROLANIS DENGAN KUALITAS HIDUP. *Jurnal Keperawatan*, 16, 347–362.
<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1582/1003>
- Oktaviani, H. P., Yulyani, V., Wulandari, M., & Prasetya, T. (2021). *Hubungan Diabetes Mellitus dan Hipertensi pada Pasien Suspek COVID-19 Gejala Ringan-Sedang Di RSUD Dr . H . Abdul Moeloek Provinsi Lampung*. 6(2), 145–153.
- Powers, M. A., Bardsley, J. K., Cypress, M., Funnell, M. M., Harms, D., Hess-Fischl, A., Hooks, B., Isaacs, D., Mandel, E. D., Maryniuk, M. D., Norton, A., Rinker, J., Siminerio, L. M., & Uelman, S. (2020). Diabetes Self-management Education and Support in Adults With Type 2 Diabetes: A Consensus Report of the American Diabetes Association, the Association of Diabetes Care & Education Specialists, the Academy of Nutrition and Dietetics, the American Academy of Family Physicians, the American Academy of PAs, the American Association of Nurse Practitioners, and the American Pharmacists Association. *Diabetes Care*, 43(7), 1636–1649. <https://doi.org/10.2337/dci20-0023>
- Rahmawati, D. (2024). *Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus dan Hipertensi dalam Program Penyakit Kronis (Prolanis) di Indonesia : Narative Review*. 10(1), 116–122.
- Sartik, S., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Risk Factors and the Incidence of Hypertension in Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191>
- Sihombing, G. K. (2021). Literature Review: Faktor-Faktor Resiko Penyakit Jantung Koroner (PJK). In Poltekkes Kemenkes Medan (Ed.), *Frontiers in Neuroscience* (Karya Tuli, Vol. 14, Issue 1). www.irjet.net
- Sumadewi, K. T., Agung, A., Asri, A., Dewi, P., & Asia, D. (2023). *Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Meditasi untuk Penderita Hipertensi pada Kelompok Prolanis data American Heart Association tahun*. 2(3).
- Susanti, R., Putri, V. N., Yunita, S. P., & Azzahra, R. N. (2025). *Prolanis Members Gerakan Edukasi Mencegah Hipertensi dan Diabetes (Gemes) pada Anggota Prolanis*. 5(November), 218–226.

- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yurizali, B., & Adhyka, N. (2023a). Elderly Screening and Education about Hypertension in Padang City. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 4018–4023. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v6i3.2142>
- Yurizali, B., & Adhyka, N. (2023b). KNOWLEDGE OF WKRI MEMBERS IN PADANG CITY AGAINST HYPERTENSION. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 7(1), 18–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v7i1.6640>