

Cerdas Makan dan Minum Pasca Lebaran untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular (Hipertensi dan Diabetes Mellitus)

Fajar Agung Nugroho^{1*}, Rina Saraswati², Tri Sumarsih³, Marsito⁴, Nova Ari Pangesti⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia, 54412

⁵Program Studi Keperawatan Program Sarjana, STIKes PemKab Purworejo, Indonesia, 54224

Email korespondensi: * fajar.18nugroho@gmail.com

Info Artikel:

Diterima : 19 Maret 2026

Diperbaiki : 23 Maret 2026

Disetujui : 27 Maret 2026

Kata Kunci: Diabetes Mellitus; Edukasi Kesehatan; Hipertensi; Literasi Kesehatan; Penyakit Tidak Menular.

Keywords: Diabetes Mellitus; Health Education; Health Literacy; Hypertension; Non-Communicable Diseases

Abstrak

Perubahan pola makan dan gaya hidup selama Idul Fitri, seperti meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta menurunnya aktivitas fisik, dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi dan diabetes mellitus. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi dan diabetes mellitus pasca Lebaran melalui edukasi kesehatan dan skrining faktor risiko PTM. Kegiatan dilaksanakan di Desa Bajong, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga, melibatkan 50 peserta dewasa dan lansia. Intervensi berupa edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif dan diskusi, disertai pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, indeks massa tubuh, serta evaluasi pengetahuan menggunakan pretest dan posttest. Hasil skrining menunjukkan 28% peserta hipertensi, 34% prahipertensi, 12% kadar gula darah tinggi, 30% hiperkolesterolemia, dan 44% overweight/obesitas. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 58,6±11,2 menjadi 84,3±8,7 (43,9%), dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 16% menjadi 78%. Disimpulkan bahwa Edukasi dan skrining kesehatan perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui Posbindu PTM dan Posyandu Lansia untuk meningkatkan literasi kesehatan dan deteksi dini faktor risiko PTM.

Abstract

Changes in dietary habits and lifestyle during the Eid al-Fitr celebration, including increased consumption of foods high in sugar, salt, and fat, as well as reduced physical activity, may increase the risk of non-communicable diseases (NCDs), particularly hypertension and diabetes mellitus. This community service program aimed to improve public knowledge regarding the prevention of hypertension and diabetes mellitus after Eid through health education and screening for NCD risk factors. The program was conducted in Bajong Village, Bukateja District, Purbalingga Regency,

involving 50 adult and older adult participants. The intervention consisted of health education delivered through interactive lectures and group discussions, accompanied by measurements of blood pressure, blood glucose, cholesterol levels, body mass index, and evaluation of participants' knowledge using pretest and posttest questionnaires. The screening results revealed that 28% of participants had hypertension, 34% were classified as prehypertensive, 12% had elevated blood glucose levels, 30% had hypercholesterolemia, and 44% were overweight or obese. The mean knowledge score increased from 58.6 ± 11.2 to 84.3 ± 8.7 , representing a 43.9% improvement, while the proportion of participants with good knowledge increased from 16% to 78%. It can be concluded that continuous health education and screening programs should be implemented through the Integrated Non-Communicable Disease Posts (Posbindu PTM) and Integrated Health Service Posts for Older Adults (Posyandu Lansia) to improve health literacy and support the early detection of NCD risk factors.

Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa PTM bertanggung jawab atas 74% seluruh kematian global, setara dengan 41 juta jiwa per tahun, dengan penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus sebagai kontributor terbesar (World Health Organization, 2023). Peningkatan prevalensi PTM menjadi tantangan serius bagi sistem kesehatan karena berkaitan dengan perubahan gaya hidup, pola konsumsi, serta peningkatan usia harapan hidup masyarakat, khususnya di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2025).

Di Indonesia, PTM terus menunjukkan tren peningkatan dalam satu dekade terakhir. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah sebesar 30,8%, dengan terdapatnya kesenjangan pengetahuan status hipertensi yang cukup besar di masyarakat (Kemenkes RI, 2023). Sementara itu, tren diabetes mellitus menunjukkan peningkatan dari 2,0% menjadi 2,2% pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter, menjadikan hipertensi dan diabetes sebagai perhatian utama karena prevalensinya yang tinggi serta perannya sebagai faktor risiko penyakit jantung dan pembuluh darah (Kemenkes RI, 2023). Berbagai studi juga menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara obesitas, konsumsi makanan berisiko tinggi, dan faktor gaya hidup dengan prevalensi PTM termasuk diabetes mellitus, penyakit jantung, hipertensi, dan penyakit ginjal kronis di Indonesia (Nugroho et al., 2025; Rusyda, Akifa Laila, 2025).

Hipertensi dan diabetes mellitus tidak hanya meningkatkan risiko kematian, tetapi juga menyebabkan berbagai komplikasi serius. Pada penderita diabetes mellitus, komplikasi makrovaskular meliputi gangguan pada pembuluh darah besar seperti penyakit jantung koroner dan stroke, sedangkan komplikasi mikrovaskular mencakup nefropati diabetik dan neuropati perifer yang dapat menyebabkan kesakitan, kecacatan, dan kematian (Sani et al., 2023). Selain itu, hipertensi dan gagal ginjal kronik tidak hanya menurunkan kualitas hidup penderitanya, tetapi juga meningkatkan beban ekonomi dan sosial yang signifikan bagi keluarga maupun sistem pelayanan kesehatan (Chen et al., 2021). Kondisi tersebut menimbulkan beban pembiayaan kesehatan yang besar dan meningkatkan kebutuhan pelayanan jangka panjang.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku pencegahan PTM. Studi yang menilai dampak program edukasi kesehatan komunitas terhadap pencegahan PTM menemukan peningkatan signifikan dalam pengetahuan kesehatan, perilaku gaya hidup, serta penurunan indikator faktor risiko PTM seperti hipertensi, obesitas, dan kadar glukosa darah pada populasi pedesaan (Ogolla et al., 2025). Di Indonesia, partisipasi dalam intervensi berbasis komunitas terbukti berhubungan dengan peningkatan odds untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin, tes kolesterol, tes gula darah, dan pemeriksaan kesehatan dasar lainnya di fasilitas kesehatan (Sujarwoto & Maharani, 2022).

Intervensi edukatif yang dikombinasikan dengan skrining kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan deteksi dini faktor risiko PTM. Studi *quasi-experimental* di Indonesia dan Vietnam menunjukkan bahwa program komunitas berbasis pencegahan dan manajemen diabetes serta hipertensi yang memanfaatkan kelompok sosial yang ada di masyarakat mampu meningkatkan skrining dan kesadaran masyarakat secara bermakna, mengingat rendahnya tingkat skrining PTM yang mengakibatkan tingginya kasus tidak terdeteksi, kematian dini, dan biaya layanan kesehatan yang tinggi (Fritz et al., 2024).

Meskipun demikian, sebagian besar program edukasi masih dilaksanakan secara umum dan belum secara khusus menargetkan kondisi pasca hari besar keagamaan yang identik dengan perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Data nasional menunjukkan bahwa pola makan masyarakat Indonesia masih cenderung tinggi gula, garam, dan lemak,

dan SKI 2023 memperlihatkan bahwa 53,5% kasus disabilitas di Indonesia disebabkan oleh PTM yang erat kaitannya dengan kebiasaan konsumsi berlebih tersebut (Badan Pengawas Obat dan Makanan (Direktorat Intelijen Obat dan Makanan, 2025). Padahal, periode pasca Lebaran merupakan salah satu momen yang berpotensi meningkatkan faktor risiko PTM akibat konsumsi makanan khas yang tinggi gula, garam, dan lemak dalam jumlah berlebih secara kumulatif.

Desa Bajong, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga merupakan wilayah dengan jumlah penduduk dewasa dan lansia yang cukup besar. Berdasarkan hasil observasi awal, masyarakat memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan khas Lebaran dalam jumlah berlebih serta belum memahami dampaknya terhadap kesehatan kardiometabolik. Kondisi ini selaras dengan gambaran nasional, di mana hanya sekitar 25% orang dengan tekanan darah tinggi yang menyadari kondisinya, dan hanya 54% penderita hipertensi yang terdiagnosis menjalani pengobatan rutin, yang menunjukkan masih rendahnya kesadaran dan kontrol terhadap PTM di tingkat komunitas (Widyaningsih et al., 2022). Selain itu, kegiatan skrining kesehatan rutin masih terbatas, sehingga banyak faktor risiko yang tidak teridentifikasi secara dini.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, tim pengabdian melaksanakan program "*Cerdas Makan dan Minum Pasca Lebaran untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*". Pendekatan berbasis komunitas yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan pemeriksaan faktor risiko PTM telah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko PTM serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Islamudin et al., 2025). Program ini mengintegrasikan edukasi kesehatan dan deteksi dini faktor risiko PTM melalui pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, indeks massa tubuh, dan konseling kesehatan.

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi dan diabetes mellitus pasca Lebaran serta mengidentifikasi faktor risiko PTM pada kelompok dewasa dan lansia sebagai dasar pengembangan program promotif dan preventif berbasis komunitas.

Metode

Program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain *One Group Pretest–Posttest Community Intervention*, yaitu suatu rancangan intervensi komunitas yang mengukur perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan dalam satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan efektivitas intervensi secara langsung pada kelompok sasaran yang homogen, serta sesuai dengan konteks kegiatan pengabdian berbasis komunitas yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan deteksi dini faktor risiko PTM.

Kegiatan dilaksanakan di Desa Bajong, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga pada bulan April 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil identifikasi awal yang menunjukkan adanya kebiasaan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak pada periode pasca Lebaran, serta masih terbatasnya kegiatan skrining dan edukasi kesehatan rutin di wilayah tersebut.

Sasaran kegiatan adalah masyarakat dewasa dan lansia di Desa Bajong yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Total peserta yang terlibat berjumlah 50 orang, yang direkrut melalui koordinasi dengan perangkat desa dengan mempertimbangkan kemudahan akses, kondisi kesehatan umum, serta kesukarelaan peserta. Kegiatan dilaksanakan melalui sembilan tahapan yang terstruktur dan berkesinambungan sebagai berikut:



Bagan 1. Tahapan Kegiatan

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri atas dua jenis yaitu 1) Instrumen Pengetahuan yang meliputi Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 butir soal pilihan ganda. Soal mencakup enam topik utama, yaitu: a) hipertensi; b) diabetes mellitus; c) konsumsi gula; d) konsumsi garam; e) aktivitas fisik; dan f) pencegahan PTM. Instrumen ini digunakan pada tahap *pretest* maupun *posttest* untuk membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. 2) Instrumen Skrining Kesehatan, skrining kesehatan dilakukan menggunakan peralatan medis standar yang telah terkalibrasi, meliputi: tensimeter digital; glucometer; alat cek kolesterol; timbangan digital; dan mikrotua. Data yang diperoleh dari kegiatan ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden pada kegiatan edukasi dan skrining kesehatan. Karakteristik yang dianalisis meliputi kelompok umur dan jenis kelamin untuk memberikan gambaran demografis peserta yang mengikuti kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Kelompok Umur		
Dewasa	30	60
Lansia	20	40
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	36
Perempuan	32	64

Hasil pemeriksaan kesehatan peserta disajikan pada Tabel 2. Pemeriksaan meliputi status tekanan darah, kadar gula darah, kadar kolesterol, serta status gizi berdasarkan indeks massa tubuh untuk mengidentifikasi faktor risiko penyakit tidak menular pada peserta.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Variabel	n	%
Hipertensi	14	28
Prahipertensi	17	34
Tekanan Darah Normal	19	38
Gula darah tinggi	6	12
Kolesterol tinggi	15	30
<i>Overweight</i>	13	26
Obesitas	9	18

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program Cerdas Makan dan Minum Pasca Lebaran berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan hipertensi dan diabetes mellitus. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup (48,0%) dan kurang (36,0%), sedangkan hanya 16,0% peserta yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik menjadi 78,0%, sementara kategori kurang menurun menjadi 2,0% seperti disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	(%)	n	(%)
Baik	8	16,0	39	78,0
Cukup	24	48,0	10	20,0
Kurang	18	36,0	1	2,0
Total	50	100	50	100

Selain itu, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 58,6 menjadi 84,3 atau mengalami peningkatan sebesar 43,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terkait faktor risiko PTM, khususnya yang berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup setelah perayaan Idul Fitri seperti disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Perubahan Skor Pengetahuan Peserta

Variabel	Sebelum	Sesudah	Peningkatan
Mean	58,6	84,3	25,7
SD	11,2	8,7	-
n	50	50	-
Persentase Peningkatan	-	-	43,9%

Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa informasi kesehatan yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan peserta dan mampu menjawab kesenjangan pengetahuan yang sebelumnya dimiliki masyarakat. Hasil ini selaras dengan temuan sejumlah program edukasi serupa. Studi oleh Hakim et al. (2025) yang menggunakan metode edukasi interaktif tentang hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes mellitus pada kader kesehatan menemukan peningkatan pengetahuan sebesar 95,2% pada materi hipertensi dan 71,4% pada materi diabetes mellitus, serta menegaskan bahwa metode edukasi interaktif dengan media yang tepat efektif dalam meningkatkan kualitas pemahaman masyarakat (Hakim et al., 2025; Nugroho et al., 2023). Temuan serupa dilaporkan oleh Devi (2025) bahwa melalui program edukasi dan monitoring serta

evaluasi dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan yang signifikan pada lansia hipertensi setelah dilakukan penyuluhan pada (Devi, 2025).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi dapat dijelaskan melalui pendekatan *health literacy*. *World Health Organization* atau WHO (2022) mendefinisikan literasi kesehatan sebagai kemampuan individu untuk memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan dalam pengambilan keputusan sehari-hari (World Health Organization, 2022). WHO menegaskan bahwa pengembangan literasi kesehatan merupakan salah satu strategi utama dalam pencegahan dan pengendalian PTM karena dapat membantu masyarakat mengenali faktor risiko serta mengambil tindakan preventif secara mandiri. Individu dengan literasi kesehatan yang baik cenderung memiliki perilaku kesehatan yang lebih positif, kepatuhan yang lebih baik terhadap anjuran kesehatan, serta risiko yang lebih rendah terhadap penyakit kronis (Bruand et al., 2023).

Keberhasilan program juga didukung oleh penggunaan metode ceramah interaktif yang memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah antara fasilitator dan peserta. Proses diskusi memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami serta menghubungkan materi yang diberikan dengan pengalaman sehari-hari. Pendekatan partisipatif seperti ini diketahui lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah karena dapat meningkatkan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran kesehatan (Fernando, 2025). Hal ini didukung oleh temuan Pakpahan et al. (2022) bahwa edukasi menggunakan metode ceramah dan diskusi terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat melalui upaya promotif dan preventif terkait hipertensi dan diabetes mellitus (Pakpahan et al., 2022). Selain itu, materi yang diberikan memiliki relevansi tinggi dengan kondisi aktual masyarakat setelah Lebaran, sehingga peserta lebih mudah memahami dan mengingat informasi yang disampaikan.

Temuan skrining kesehatan menunjukkan bahwa 28% peserta mengalami hipertensi dan 34% berada pada kategori prahipertensi, sehingga lebih dari separuh peserta memiliki tekanan darah di atas rentang normal. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok dewasa dan lansia di Desa Bajong memiliki kerentanan yang cukup tinggi terhadap penyakit kardiovaskular. Kondisi tersebut kemungkinan berkaitan dengan pola konsumsi masyarakat selama dan setelah Idul Fitri yang identik dengan makanan tinggi

natrium, lemak jenuh, dan gula sederhana. Konsumsi berlebihan makanan tersebut terbukti dapat meningkatkan tekanan darah, berat badan, resistensi insulin, serta risiko gangguan metabolik lainnya (Shu et al., 2023).

Selain hipertensi, hasil pemeriksaan juga menunjukkan bahwa 12% peserta memiliki kadar gula darah tinggi dan 30% mengalami hiperkolesterolemia. Temuan ini memperkuat fakta bahwa faktor risiko PTM sering kali muncul secara bersamaan dan saling berhubungan. Najmi et al. (2022) menjelaskan bahwa hipertensi, diabetes mellitus, obesitas, dan dislipidemia merupakan komponen utama sindrom metabolik yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, serangan jantung, dan stroke (James et al., 2020). Oleh karena itu, pendekatan pencegahan yang hanya berfokus pada satu faktor risiko sering kali kurang efektif dibandingkan pendekatan komprehensif yang mencakup edukasi, skrining, dan perubahan gaya hidup.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan PTM. Ogolla et al (2025) menemukan bahwa program edukasi kesehatan komunitas secara signifikan meningkatkan pengetahuan kesehatan, perilaku gaya hidup, serta menurunkan indikator faktor risiko PTM seperti hipertensi, obesitas, dan kadar glukosa darah (Ogolla et al., 2025). Temuan serupa juga dilaporkan pada program di Indonesia, di mana deteksi dini melalui skrining tekanan darah, gula darah, dan kolesterol yang dikombinasikan dengan edukasi dan diskusi terbukti meningkatkan pengetahuan wanita usia subur dan lansia mengenai PTM secara signifikan (Aghniya & Prasetyowati, 2024).

Dari perspektif teoritis, hasil kegiatan ini mendukung konsep *Health Belief Model* (HBM) yang menjelaskan bahwa individu lebih mungkin melakukan tindakan pencegahan apabila mereka menyadari kerentanan terhadap suatu penyakit dan memahami dampak yang mungkin terjadi (Jones et al., 2014). Melalui skrining kesehatan, peserta memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi kesehatannya sehingga persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) dan persepsi keparahan (*perceived severity*) meningkat. Afrasiabi et al. (2022) membuktikan bahwa intervensi edukasi berbasis HBM berhasil meningkatkan komponen persepsi manfaat (*perceived benefits*) dan perilaku pencegahan diabetes secara signifikan ($p < 0,05$) dibandingkan kelompok kontrol (Afrasiabi et al., 2022). Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Islam et al. (2024)

menemukan bahwa penerapan intervensi berbasis konstruk HBM berkaitan dengan penurunan tekanan darah, peningkatan kepatuhan pengobatan, dan manajemen diri yang lebih baik pada penderita hipertensi (Islam et al., 2025). Kombinasi skrining dan edukasi dalam program ini berpotensi meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Program ini memiliki beberapa keunggulan. Pertama, kegiatan tidak hanya berfokus pada edukasi tetapi juga mengintegrasikan skrining kesehatan sehingga peserta memperoleh informasi mengenai kondisi kesehatannya secara langsung. Maharani et al. (2025) menunjukkan bahwa partisipasi dalam intervensi komunitas berbasis skrining meningkatkan *odds* pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, dan gula darah secara rutin di fasilitas kesehatan (Maharani et al., 2025). Kedua, sasaran kegiatan adalah kelompok dewasa dan lansia yang merupakan kelompok berisiko tinggi terhadap PTM. Ketiga, materi edukasi disesuaikan dengan konteks lokal dan momentum pasca Lebaran sehingga memiliki relevansi tinggi dengan kebutuhan masyarakat. Pendekatan berbasis komunitas seperti ini dinilai efektif dalam meningkatkan jangkauan promosi kesehatan sekaligus memperkuat upaya deteksi dini PTM (Fritz et al., 2024; Nugroho et al., 2023).

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Evaluasi yang dilakukan hanya mengukur perubahan pengetahuan dalam jangka pendek sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku kesehatan secara nyata. Selain itu, kegiatan tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga pengaruh intervensi tidak dapat dibandingkan secara langsung dengan kelompok yang tidak mendapatkan edukasi. Jumlah peserta yang relatif terbatas juga menyebabkan hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

Ke depan, program serupa perlu dikembangkan dengan melakukan pemantauan jangka panjang terhadap perubahan perilaku peserta, seperti pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, kepatuhan pemeriksaan kesehatan rutin, dan perubahan parameter klinis. Penggunaan media edukasi digital, pendampingan kader kesehatan, serta integrasi dengan kegiatan Posbindu PTM dapat menjadi strategi untuk meningkatkan keberlanjutan program (Widyaningsih et al., 2022). Penelitian lanjutan dengan desain kuasi-eksperimental atau uji terkontrol juga diperlukan untuk menghasilkan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai efektivitas intervensi dalam mencegah PTM di masyarakat. Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian yang menunjukkan bahwa intervensi literasi

kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memperbaiki perilaku kesehatan dan luaran klinis pada kelompok berisiko PTM (Osborne et al., 2022).

Secara keseluruhan, program Cerdas Makan dan Minum Pasca Lebaran menunjukkan bahwa integrasi edukasi kesehatan dan skrining faktor risiko PTM merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Model intervensi ini memiliki potensi untuk direplikasi pada komunitas lain sebagai strategi promotif dan preventif dalam mendukung pengendalian penyakit tidak menular berbasis Masyarakat seperti dokumentasi pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui program “Cerdas Makan dan Minum Pasca Lebaran untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular (Hipertensi dan Diabetes Mellitus)” telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan diabetes mellitus. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 58,6 sebelum intervensi menjadi 84,3 setelah intervensi atau meningkat sebesar 43,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu memperkuat pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, serta penerapan gaya hidup sehat pasca Lebaran.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan skrining kesehatan berhasil mengidentifikasi berbagai faktor risiko penyakit tidak menular pada peserta. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 28% peserta mengalami hipertensi, 34% berada pada

kategori prahipertensi, 12% memiliki kadar gula darah tinggi, 30% mengalami hiperkolesterolemia, serta 44% termasuk kategori *overweight* dan obesitas. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kelompok dewasa dan lansia di Desa Bajong memiliki risiko yang cukup tinggi terhadap perkembangan penyakit kardiometabolik sehingga memerlukan upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Integrasi edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan dalam satu kegiatan terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan sekaligus mendukung deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular di masyarakat. Program ini tidak hanya memberikan informasi kesehatan kepada peserta, tetapi juga meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi kesehatannya sendiri sehingga dapat mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, model intervensi berbasis komunitas ini berpotensi untuk direplikasi dan dikembangkan melalui Posbindu PTM, Posyandu Lansia, maupun program kesehatan masyarakat lainnya sebagai strategi berkelanjutan dalam pengendalian penyakit tidak menular di tingkat masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada para siswa dan pihak Sekolah Alam MI Muhammadiyah Klopogodo yang telah antusias mengikuti kegiatan ini, serta berpartisipasi aktif dalam di sesi edukasi dan diskusi. Dan tidak lupa apresiasi yang tinggi-tingginya kami ucapkan kepada Lembaga Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah mensponsori kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat besar bagi masyarakat dalam menjaga kesehatan mata, khususnya dalam menghadapi tantangan era digital saat ini. Kami berharap kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan demi kebaikan dan kesejahteraan masyarakat luas.

Referensi

- Afrasiabi, F., Behesht Aeen, F., & Kargar Jahromi, M. (2022). Applying the health belief model in identifying individual understanding towards prevention of type 2 diabetes. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 11(4), 1267. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i4.21908>
- Aghniya, R., & Prasetyowati, P. (2024). Deteksi Dini dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Aktivitas Fisik, Edukasi dan Promosi Kesehatan Di UPTD Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(6), 408–413. <https://doi.org/10.59837/tpmh3j73>
- Bruand, P.-E., Magne, J., Guerchet, M., Aboyans, V., & Preux, P.-M. (2023). Health literacy in low- and middle-income countries: What is the evidence for noncommunicable diseases? *International Journal of Noncommunicable Diseases*, 8(4), 226–232. https://doi.org/10.4103/jncd.jncd_87_23
- Chen, A., Zou, M., Young, C. A., Zhu, W., Chiu, H.-C., Jin, G., & Tian, L. (2021). Disease Burden of Chronic Kidney Disease Due to Hypertension From 1990 to 2019: A Global Analysis. *Frontiers in Medicine*, 8, 690487. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.690487>
- Devi, E. A. (2025). Edukasi Pengetahuan Gizi dan Pola Perilaku Makan pada Lansia Hipertensi di Dusun Ngunut Tengah, Gunungkidul, DIY. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(1), 603–609. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i1.468>
- Direktorat Intelijen Obat dan Makanan. (2025). *Gula, Garam dan Lemak Ancaman Tersembunyi di Balik Makanan Sehari-hari*. <https://intelijen.pom.go.id/hot-issue/gula-garam-dan-lemak-ancaman-tersembunyi-di-balik-makanan-sehari-hari>
- Fernando, M. T. (2025). The Use of Interactive Lecture in Teaching Professional Education Courses among Preservice Teachers. *American Journal of Development Studies*, 3(2), 45–49. <https://doi.org/10.54536/ajds.v3i2.4502>
- Fritz, M., Grimm, M., My Hanh, H. T., Koot, J. A. R., Nguyen, G. H., Nguyen, T.-P.-L., Probandari, A., Widyaningsih, V., & Lensink, R. (2024). Effectiveness of community-based diabetes and hypertension prevention and management programmes in Indonesia and Viet Nam: A quasi-experimental study. *BMJ Global Health*, 9(5), e015053. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2024-015053>
- Hakim, A. R., Natantri, B. P., Lisaura, I. W., Putri, M. J., Rubina, M., Saputri, R., & Tambun, M. S. M. O. S. S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi, Hiperlipidemia, Dan Diabetes Melitus Bagi Kader Kesehatan Di Desa Alat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v2i1.561>
- Islam, M. T., Arafat, S. M., Chowdhury, A., Orchi, K., Sultana, S., Bushra, T., Islam, M. R., Fatema, K., Khan, M. M. H., & Haque, M. A. (2025). Role of the Health Belief Model in the Management of Hypertension: A Systematic Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.94139>
- Islamudin, S. F., Maryoto, M., & Sumarni, T. (2025). Edukasi Perilaku “Cerdik” sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Kolaborasi: Jurnal*

- Pengabdian Masyarakat*, 5(5), 845–852.
<https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.670>
- James, M., Varghese, T. P., Sharma, R., & Chand, S. (2020). Association Between Metabolic Syndrome and Diabetes Mellitus According to International Diabetic Federation and National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III Criteria: A Cross-sectional Study. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 19(1), 437–443.
<https://doi.org/10.1007/s40200-020-00523-2>
- Jones, C. J., Smith, H., & Llewellyn, C. (2014). Evaluating the effectiveness of health belief model interventions in improving adherence: A systematic review. *Health Psychology Review*, 8(3), 253–269.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2013.802623>
- Kemenkes RI. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)* (pp. 1–965).
- Maharani, I. D., Rahmawati, D., & Saefurrohim, M. Z. (2025). *Peran Literasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pemahaman Masyarakat tentang Pencegahan Penyakit Menular di Era Digital*. 1(1).
- Nugroho, F. A., Nugroho, I. A., & Valentina, M. R. (2025). *Penyuluhan Penyakit Hipertensi Dan Diabetes Mellitus Pada Lansia Dan Pengenalan Terapi Komplementer Untuk Manajemen Nyeri*.
- Nugroho, F. A., Septiwi, C., & Vellayudhan, D. P. (2023). *Pengaruh video pendidikan kesehatan tentang keperawatan penyakit hipertensi terhadap tingkat pengetahuan tentang hipertensi pada staff tenaga kependidikan*.
- Ogolla, C. O., Guyah, B., & Maima, A. O. (2025). Assessing the impact of community health education programs on preventing non-communicable diseases in rural areas. *BMC Public Health*, 25(1), 4176. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22620-8>
- Osborne, R. H., Elmer, S., Hawkins, M., Cheng, C. C., Batterham, R. W., Dias, S., Good, S., Monteiro, M. G., Mikkelsen, B., Nadarajah, R. G., & Fones, G. (2022). Health literacy development is central to the prevention and control of non-communicable diseases. *BMJ Global Health*, 7(12), e010362. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-010362>
- Pakpahan, M., Eka, N. G. A., Tahulending, P. S., Aji, Y. G. T., & Yenny, Y. (2022). Edukasi Kesehatan Penatalaksanaan Hipertensi dan Diabetes Melitus. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(11), 3749–3761.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i11.7315>
- Rusyda, Akifa Laila. (2025). Exploring the Non-Communicable Disease Burden in Indonesia – Findings from the 2023 Health Survey. *Indonesia Journal of Public Health Nutrition*, 5(2). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v5i2.1064>
- Sani, F. N., Widiastuti, A., Ulkhasanah, M. E., & Amin, N. A. (2023). *Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Melitus*. 5(3).
- Shu, L., Zhang, X., Zhou, J., Zhu, Q., & Si, C. (2023). Ultra-processed food consumption and increased risk of metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1211797.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1211797>

- Sujarwoto, & Maharani, A. (2022). Participation in community-based healthcare interventions and non-communicable diseases early detection of general population in Indonesia. *SSM - Population Health*, 19, 101236. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101236>
- Widyaningsih, V., Febrinasari, R. P., Pamungkasari, E. P., Mashuri, Y. A., Sumardiyono, S., Balgis, B., Koot, J., Landsman-Dijkstra, J., & Probandari, A. (2022). Missed opportunities in hypertension risk factors screening in Indonesia: A mixed-methods evaluation of integrated health post (POSBINDU) implementation. *BMJ Open*, 12(2), e051315. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051315>
- World Health Organization. (2022). *Health Literacy Development for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases: Volume 4. Case Studies from WHO National Health Literacy Demonstration Projects* (1st ed). World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension: The Race Against A Silent Killer*. <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report>
- World Health Organization. (2025). *Global report on hypertension 2025: High stakes: Turning evidence into action*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240115569>