



DETEKSI DINI PENYAKIT DEGENERATIF PADA MASYARAKAT DI DESA WELAHAN WETAN KABUPATEN CILACAP

Rochany Septiyangingsih^{1*}, Dhiah Dwi Kusumawati², Septiana Indratmoko³, Aprillia Khoerunnisa⁴, Nafisatunnisa⁵
^{1,2} Universitas Al-Irsyad Cilacap



***Corresponding author**

Email :

rochany.septiyangingsih87@gmail.com

HP: +62 858-6862-9000

Kata Kunci:

Penyakit Degeneratif,
Hipertensi, Diabetes
Melitus, Skrining
Kesehatan, Edukasi
Masyarakat

Keywords:

*Degenerative Diseases;
Hypertension;
Diabetes Mellitus;
Health Screening;
Community Education;*

ABSTRAK

Penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes melitus merupakan masalah kesehatan utama yang sering terdiagnosis pada tahap lanjut. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan rutin menjadi salah satu penyebab keterlambatan penanganan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga Desa Welahan Wetan melalui skrining kesehatan dan edukasi. Metode yang digunakan meliputi koordinasi dengan pihak desa, penyuluhan tentang faktor risiko dan pencegahan, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, serta konseling individu. Sebanyak 20 peserta mengikuti kegiatan ini. Hasil pre-test menunjukkan skor rata-rata pengetahuan 75, meningkat menjadi 95 pada post-test. Skrining menemukan 8 peserta (40%) dengan hipertensi dan 4 peserta (20%) dengan kadar gula darah ≥ 200 mg/dL, di mana sebagian besar belum mengetahui kondisinya. Edukasi dan konseling mendorong peserta berisiko tinggi untuk melakukan pemeriksaan lanjutan. Kegiatan ini efektif meningkatkan kesadaran kesehatan dan menemukan kasus risiko tinggi sejak dini. Disarankan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah dilakukan minimal setiap enam bulan, serta dukungan pemerintah daerah dalam menyediakan fasilitas skrining gratis.

ABSTRACT

Degenerative diseases such as hypertension and diabetes mellitus are major health problems often diagnosed at an advanced stage. Low public awareness of regular health check-ups contributes to delayed treatment. This community service program aimed to improve knowledge and awareness among residents of Welahan Wetan Village through health screening and education. The methods included coordination with local authorities, health education on

risk factors and prevention, blood pressure and blood glucose measurement, and individual counseling. A total of 20 participants joined the activity. The pre-test average knowledge score was 75, which increased to 95 in the post-test. Screening identified 8 participants (40%) with hypertension and 4 participants (20%) with blood glucose levels ≥ 200 mg/dL, most of whom were previously unaware of their condition. Education and counseling encouraged high-risk participants to seek further medical evaluation. This program effectively raised health awareness and detected high-risk cases early. It is recommended that blood pressure and blood glucose be checked at least every six months, with support from local government to provide free screening facilities.

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan kelompok penyakit tidak menular yang terjadi akibat penurunan fungsi organ tubuh, proses penuaan, pola hidup tidak sehat, serta faktor genetik. Penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronis, dan osteoporosis termasuk dalam kategori ini. Tren global menunjukkan bahwa penyakit degeneratif kini menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas, menggantikan penyakit infeksi sebagai masalah kesehatan utama di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia.

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, sedangkan diabetes melitus sebesar 11,2%. Angka ini meningkat signifikan dibanding survei sebelumnya. Tidak hanya itu, data dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan lebih dari 70% kasus penyakit degeneratif baru diketahui ketika sudah dalam tahap komplikasi, seperti stroke atau gagal ginjal. Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin dan deteksi dini.

Faktor risiko penyakit degeneratif sebagian besar dapat dimodifikasi, antara lain pola makan tinggi gula, garam, dan lemak; kurang aktivitas fisik; obesitas; merokok; serta stres. Sayangnya, pola hidup modern membuat banyak orang abai menjaga kesehatannya. Padahal, deteksi dini dengan skrining sederhana seperti pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, indeks massa tubuh (IMT), dan lingkar perut dapat membantu menemukan risiko lebih awal, sehingga pencegahan dan penanganan bisa dilakukan sejak dini.

Penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes melitus (DM) menjadi masalah kesehatan utama di Kabupaten Cilacap. Pada tahun 2022, hipertensi menyumbang 80,1% dari seluruh kasus PTM di wilayah tersebut, sedangkan diabetes melitus mencapai 6,8%. Karena hipertensi merupakan “*silent killer*”, banyak kasus baru terdeteksi dalam kondisi sudah lanjut dan bisa menyebabkan komplikasi berat seperti stroke dan gagal ginjal. Selain itu, data dari Rumah Sakit Umum Daerah Cilacap menunjukkan bahwa sejak tahun 2009 hingga 2015, prevalensi DM tipe 2 terus meningkat dengan rata-rata kenaikan tahunan sekitar 3,8%, terutama pada pasien berusia di atas 45 tahun dan yang memiliki riwayat hipertensi maupun kolesterol tinggi.

Desa Welahan Wetan yang terletak di Kabupaten Cilacap merupakan wilayah dengan jumlah penduduk yang cukup padat dan sebagian besar masyarakatnya bekerja di sektor pertanian, perdagangan, dan jasa. Berdasarkan informasi dari Puskesmas setempat, masih banyak warga yang belum memiliki kebiasaan rutin memeriksakan kesehatan, sehingga deteksi dini penyakit degeneratif belum optimal. Kondisi ini berpotensi menyebabkan keterlambatan diagnosis dan penanganan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan angka kesakitan dan menurunkan produktivitas Masyarakat.

Penyakit degeneratif umumnya bersifat kronis dan memerlukan pengelolaan jangka panjang. Oleh karena itu, upaya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol menjadi langkah strategis untuk mencegah komplikasi serius. Selain itu, edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), pola makan seimbang, serta aktivitas fisik teratur perlu ditingkatkan agar kesadaran masyarakat semakin tinggi.

Dengan latar tersebut, pengabdian masyarakat ini diinisiasi untuk melaksanakan kegiatan deteksi dini hipertensi dan diabetes melitus di Desa Welahan Wetan, memberikan edukasi, dan melakukan skrining kesehatan bagi masyarakat. Harapannya, kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran, memfasilitasi penemuan kasus risiko tinggi sejak dini, serta menjadi dasar perencanaan promotif-preventif di tingkat komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menyasar masyarakat Desa Welahan Wetan yang berusia ≥ 30 tahun atau memiliki faktor risiko penyakit tidak menular (PTM), dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Kegiatan dilaksanakan pada 26 Juli 2025 di Balai Desa Welahan Wetan, Kecamatan Adipala, Kabupaten Cilacap. Tahapan pelaksanaan dimulai dari persiapan, meliputi koordinasi dengan pihak desa, penyusunan materi edukasi dan instrumen skrining, serta penyediaan alat seperti tensimeter, glucometer, dan timbangan. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan registrasi peserta, penyuluhan mengenai penyakit degeneratif, faktor risiko, tanda awal, dan pencegahan hipertensi serta diabetes melitus oleh tim pengabdian (Rochany Septiyaningsih, S.ST., MPH dan Dhiyah Dwi Kusumawati, S.ST., Bdn., MPH), skrining kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan gula darah oleh mahasiswa, serta konseling individu oleh Dr. apt. Septiana Indratmoko, M.Sc. Tahap evaluasi meliputi perbandingan hasil pre-test dan post-test terkait pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan diabetes melitus, analisis hasil skrining tekanan darah dan gula darah, serta dokumentasi kegiatan.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil kegiatan program pengabdian kepada masyarakat dalam rangka Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Di Desa Welahan Wetan dilakukan dengan dua metode yaitu:

1. Pengisian kuesioner pre test tentang hipertensi dan diabetes melitus. Hasil nilai rata-rata pengetahuan adalah 75.
2. Metode presentasi dengan menjelaskan materi tentang penyakit degeneratif, faktor risiko, tanda-tanda awal, dan pencegahan pada masyarakat yang disampaikan oleh tim pengabdian (Rochany Septiyaningsih, S.ST., MPH dan Dhiyah Dwi Kusumawati, S.ST., Bdn., MPH).

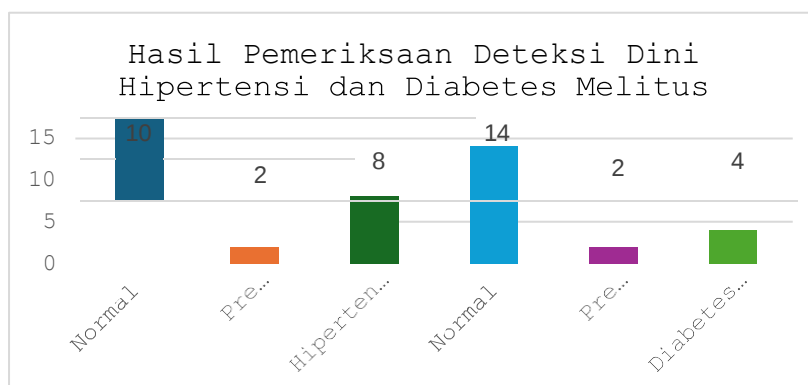
3. Pengisian kuesioner post test tentang hipertensi dan diabetes melitus. Hasil nilai rata-rata pengetahuan adalah 95.
4. Pengecekan langsung tekanan darah dan kadar gula darah oleh mahasiswa dengan hasil sebagai berikut:
 - a. Hipertensi ($\geq 140/90$ mmHg): 8 orang (40%)
 - b. Gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl: 4 orang (20%)
5. Konseling individu terkait memberikan saran gizi, aktivitas fisik, dan rujukan jika ditemukan indikasi penyakit oleh Dr. apt. Septiana Indratmoko, M.Sc.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa deteksi dini hipertensi dan diabetes melitus berjalan lancar dengan partisipasi 20 orang peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin, menemukan kasus baru secara dini, serta memberikan edukasi pencegahan penyakit tidak menular (PTM).

Kegiatan meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, serta edukasi kesehatan. Hasil pemeriksaan dapat dilihat pada diagram berikut:



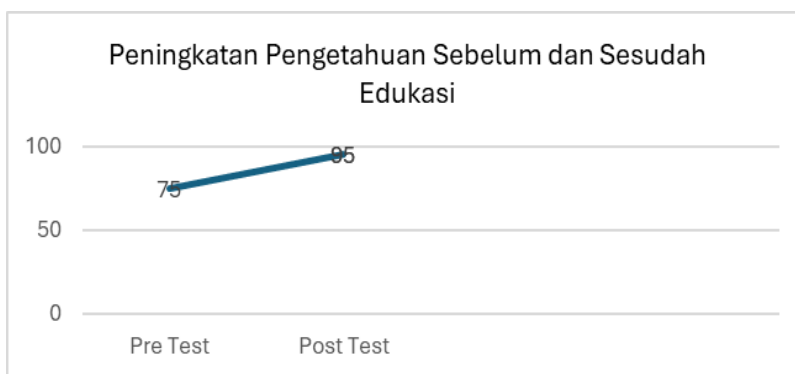
Dari diagram di atas, ditemukan 8 orang (40%) dengan hipertensi dan 4 orang (20%) dengan kadar gula darah ≥ 200 mg/dL. Menariknya, 60% dari peserta yang

hasilnya tidak normal tidak pernah mengetahui kondisi kesehatannya sebelumnya. Temuan ini memperkuat fakta bahwa hipertensi dan diabetes melitus adalah silent killer karena tidak menimbulkan gejala pada tahap awal.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sulastris et al. (2020) yang melaporkan bahwa lebih dari 50% penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya hingga dilakukan skrining.

Penelitian Rahmawati & Wulandari (2021) juga menemukan bahwa program deteksi dini diabetes melitus berbasis komunitas mampu menemukan 12% kasus baru yang sebelumnya tidak terdiagnosis.

Selain pemeriksaan, dilakukan edukasi kesehatan mengenai faktor risiko, tanda gejala, dan pencegahan hipertensi serta diabetes. Evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan skor rata-rata digambarkan dalam grafik dibawah ini:



Berdasarkan grafik di atas terdapat peningkatan skor rata-rata pre-test dan post-test sebesar 25%. Hasil ini konsisten dengan penelitian Fadilah et al. (2022) yang menemukan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat hingga 40% dalam pencegahan diabetes melitus tipe 2.

Selain itu, konseling individu bagi peserta dengan hasil pemeriksaan abnormal mendorong kesadaran mereka untuk melakukan tindak lanjut ke Puskesmas. Hal ini didukung oleh temuan Yuliana et al. (2020) yang menyatakan bahwa intervensi edukasi langsung meningkatkan motivasi masyarakat dalam melakukan perubahan perilaku hidup sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran warga Kelurahan Donan terhadap pentingnya deteksi dini hipertensi dan diabetes melitus. Melalui skrining kesehatan, ditemukan beberapa kasus dengan risiko tinggi yang kemudian dirujuk ke puskesmas untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut. Edukasi yang diberikan juga mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat dan pentingnya melakukan pemeriksaan rutin. Untuk menjaga keberlanjutan upaya ini, masyarakat dianjurkan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah minimal setiap enam bulan sekali. Selain itu, diperlukan dukungan pemerintah daerah dalam menyediakan fasilitas skrining gratis agar deteksi dini dapat menjangkau lebih banyak masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Pemerintah Desa Welahan Wetan, Puskesmas setempat, peserta kegiatan, dan semua pihak yang telah mendukung terselenggaranya program ini, sehingga kegiatan deteksi dini penyakit degeneratif dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Cilacap. Cilacap: Dinkes Cilacap.
- Fadilah, N., Lestari, R., & Sari, A. (2022). Edukasi kesehatan dalam pencegahan diabetes melitus tipe 2 di masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 14(1), 23–31.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kusuma, H., Pratiwi, D., & Hidayat, R. (2021). Efektivitas pemantauan jangka panjang setelah deteksi dini PTM. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 212–220.
- Media Indonesia. (2024). Upaya IDI Cilacap Mengurangi PTM: Edukasi Masyarakat Tentang Diabetes dan Hipertensi.
- Nugroho, A., Susanti, N., & Putra, Y. (2019). Peran tenaga kesehatan dalam meningkatkan deteksi dini hipertensi di pedesaan. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(2), 45–52.
- PERKENI. (2021). Pedoman Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta: PB PERKENI.
- Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2022). Situasi Penyakit Tidak Menular di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahmawati, F., & Wulandari, A. (2021). Program skrining diabetes melitus: Strategi menemukan kasus tidak terdiagnosis di komunitas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 11–19.
- Setiawan, I., Mahendra, Y., & Prasetyo, B. (2020). Faktor budaya dalam pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 65–72.
- Sulastris, D., Nugraheni, S., & Hapsari, R. (2020). Tingkat kesadaran penderita hipertensi di masyarakat. *Jurnal Kesehatan Primer*, 11(1), 34–41.
- WHO. (2022). Hypertension and Diabetes: Global Report. Geneva: World Health Organization.
- Yuliana, D., Purnamasari, R., & Handayani, T. (2020). Pengaruh edukasi berbasis komunitas terhadap perilaku pencegahan hipertensi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(3), 145–153.