

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat mengenai Diabetes Melitus dan Hipertensi melalui Edukasi Prolanis di Puskesmas Pacet Kabupaten Mojokerto

Adinda Ayu N¹, Nutdfah Nurmitfa¹, Nurwasilah¹, Ardhi Wanda¹, Sucipto¹, Sukma Sahadewa¹

¹Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Email Korespondensi: cadinda92@gmail.com

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) dan hipertensi merupakan penyakit kronis yang memerlukan manajemen mandiri secara disiplin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta Prolanis di Puskesmas Pacet mengenai manajemen DM dan hipertensi melalui edukasi menggunakan media lembar balik (flipchart). Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test-post-test*. Kegiatan melibatkan 30 peserta Prolanis sebagai responden. Metode pelaksanaan meliputi pemberian materi menggunakan lembar balik yang mencakup definisi, faktor risiko, gejala klinis, hingga manajemen krisis, disertai diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan literasi kesehatan yang signifikan pada seluruh responden, di mana sebagian besar peserta mencapai skor maksimal pada evaluasi akhir. Penggunaan media lembar balik terbukti efektif sebagai alat bantu visual, terutama pada kelompok lansia, dalam menyederhanakan informasi medis yang kompleks. Kesimpulannya, intervensi edukasi terstruktur dengan desain pre-eksperimental ini mampu memberikan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman pasien terhadap manajemen penyakit kronis.

Kata kunci: Diabetes; hipertensi; prolanis; edukasi kesehatan; puskesmas pacet

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) and hypertension are chronic diseases that require disciplined self-management. This community service activity aimed to improve the knowledge of Prolanis participants at Pacet Public Health Center regarding the management of DM and hypertension through educational media using flipcharts. This study employed a pre-experimental design with a one-group pre-test-post-test approach. A total of 30 Prolanis participants were involved as respondents. The intervention consisted of educational sessions using flipcharts covering definitions, risk factors, clinical symptoms, and crisis management, followed by interactive discussions. The effectiveness of the intervention was evaluated by comparing pre-test and post-test scores. The results showed a significant improvement in health literacy among all respondents, with most participants achieving maximum scores in the post-test evaluation. The use of flipcharts proved to be an effective visual aid, particularly for elderly participants, in simplifying complex medical information. In conclusion, this structured educational

intervention with a pre-experimental design was effective in significantly improving patients' understanding of chronic disease management.

Keywords: *Diabetes mellitus; hypertension; prolanis; health education; pacet health center*

1. PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya.¹⁻³ Sementara itu, hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah persisten dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan pemeriksaan berulang.⁴⁻⁶ Kedua penyakit ini merupakan masalah kesehatan global yang signifikan karena bersifat progresif dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal kronis, dan retinopati jika tidak dikelola dengan baik.^{7,8}

Di Indonesia, prevalensi DM dan hipertensi terus menunjukkan peningkatan. Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi DM meningkat dalam satu dekade terakhir, demikian pula dengan hipertensi yang masih menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di masyarakat. Di Provinsi Jawa Timur, kedua penyakit ini termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular dengan beban kasus yang tinggi di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi promotif dan preventif berbasis masyarakat, khususnya di tingkat Puskesmas.

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis melalui pendekatan edukasi dan pemantauan berkelanjutan. Namun, dalam pelaksanaannya, efektivitas penyampaian informasi masih menjadi tantangan, terutama pada kelompok lansia yang memiliki keterbatasan dalam memahami informasi medis yang kompleks.

Pengetahuan pasien mengenai *self-management* menjadi faktor kunci dalam menjaga stabilitas kondisi klinis serta meningkatkan kepatuhan terhadap terapi.⁹ Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi yang efektif dan mudah dipahami. Penggunaan media visual seperti *leaflet* dan *flipchart* telah banyak digunakan dalam kegiatan edukasi kesehatan, namun efektivitasnya sangat bergantung pada cara penyampaian dan karakteristik sasaran. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis media visual dapat meningkatkan pengetahuan pasien, tetapi implementasinya di tingkat pelayanan primer, khususnya dalam program Prolanis, masih terbatas dan belum terstandarisasi.

Selain itu, belum banyak kegiatan pengabdian masyarakat yang secara spesifik mengevaluasi efektivitas penggunaan media *flipchart* dalam meningkatkan pengetahuan

peserta Prolanis di tingkat Puskesmas, khususnya di wilayah Pacet, Kabupaten Mojokerto. Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengimplementasikan edukasi terstruktur menggunakan media lembar balik (*flipchart*) serta mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta melalui pendekatan *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode edukasi kesehatan yang lebih efektif dan aplikatif di tingkat pelayanan kesehatan primer.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Solusi dan Target Luaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai diabetes melitus dan hipertensi melalui penyuluhan kesehatan. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat, khususnya lansia di Puskesmas Pacet, mampu mengenali, mencegah, serta mewaspadaai gejala yang dapat berdampak terhadap kualitas hidup mereka.

Kegiatan ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group *pre-test-post-test* untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi. Subjek kegiatan adalah peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Pacet sebanyak 30 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh peserta Prolanis yang hadir pada saat kegiatan dilaksanakan. Kriteria inklusi meliputi: peserta Prolanis yang terdiagnosis diabetes melitus dan/atau hipertensi, berusia ≥ 45 tahun, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Kriteria eksklusi meliputi peserta yang tidak mengikuti *pre-test* atau *post-test* secara lengkap.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan terstruktur menggunakan media lembar balik (*flipchart*) dan *leaflet* yang mencakup definisi, faktor risiko, gejala klinis, serta tatalaksana diabetes melitus dan hipertensi.

Target luaran kegiatan ini adalah peningkatan skor pengetahuan peserta minimal 20% yang diukur melalui perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*.

2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Februari 2026 di Puskesmas Pacet dengan melibatkan dokter muda dari Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

2.3 Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dengan sasaran seluruh kader kesehatan yang hadir pada tanggal 14 Februari 2026 di Puskesmas Pacet.

a. Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdi melakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas Pacet terkait waktu, tempat, dan jumlah peserta. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi, pembuatan media penyuluhan berupa *leaflet dan flipchart*, serta persiapan alat bantu seperti LCD, laptop, dan mikrofon.

Sebelum kegiatan dimulai, peserta diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait Diabetes Melitus (DM) dan Hipertensi (HT). Selanjutnya, *leaflet* dibagikan kepada seluruh peserta sebagai bahan pendukung selama penyuluhan berlangsung.

b. Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam 1 kali pertemuan dengan durasi total ± 120 menit, yang dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut:

- Sesi Pembukaan (± 10 menit)

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh moderator, perkenalan tim pengabdi, penyampaian tujuan kegiatan, serta penjelasan alur penyuluhan.

- Pengkajian Awal (± 10 menit)

Dilakukan melalui pengisian pre-test dan tanya jawab singkat untuk menggali pengetahuan awal serta pengalaman peserta terkait DM dan HT.

- Pemberian Materi (± 50 menit)

Materi disampaikan oleh fasilitator utama (dokter dari tim pengabdi) menggunakan media LCD (slide presentasi), *flipchart*, *leaflet*, dan mikrofon.

Adapun materi yang diberikan meliputi:

- a. Definisi Diabetes Melitus dan Hipertensi
- b. Faktor risiko
- c. Tanda dan gejala (poliuria, polidipsia, polifagia pada DM; pusing dan dada berdebar pada HT)
- d. Upaya pencegahan dan tatalaksana awal.

Penyampaian dilakukan secara interaktif dengan melibatkan peserta melalui pertanyaan langsung.

- Diskusi dan Tanya Jawab (± 20 menit)

Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi terkait materi yang telah disampaikan. Pada sesi ini juga dilakukan klarifikasi terhadap pemahaman yang kurang tepat.

- Penguatan Pesan Kunci (± 10 menit)

Fasilitator menegaskan kembali poin-poin penting terkait pencegahan dan pengendalian DM dan HT, serta peran kader dalam edukasi masyarakat.

- Evaluasi (± 10 menit)

Peserta mengerjakan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan.

- Penutup (± 10 menit)

Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi berupa bingkisan kepada peserta yang aktif dan mampu menjawab pertanyaan, serta sesi foto bersama.

c. Monev

Penilaian pengetahuan peserta dilakukan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan materi penyuluhan tentang Diabetes Melitus (DM) dan Hipertensi (HT). Kuesioner terdiri dari 5 pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda dengan 4 opsi jawaban (A–D), di mana hanya terdapat 1 jawaban benar pada setiap soal.

Kisi-kisi materi kuesioner meliputi:

1. Definisi Diabetes Melitus dan Hipertensi
2. Faktor risiko DM dan HT
3. Tanda dan gejala DM (poliuria, polidipsia, polifagia)
4. Tanda dan gejala HT (pusing, nyeri kepala, dada berdebar)
5. Upaya pencegahan dan tatalaksana awal DM dan HT

Sistem skoring dilakukan dengan ketentuan:

- a. Jawaban benar diberi skor 1
- b. Jawaban salah atau tidak dijawab diberi skor 0
- c. Skor total berkisar antara 0–5

Nilai kemudian dikategorikan sebagai berikut:

- a. **Baik**: skor 4–5
- b. **Cukup**: skor 2–3
- c. **Kurang**: skor 0–1

Kuesioner diberikan sebanyak dua kali, yaitu:

- *Pre-test*: sebelum penyuluhan, untuk menilai pengetahuan awal peserta
 - *Post-test*: setelah penyuluhan, untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta
- Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan untuk menilai efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 30 peserta. Karakteristik peserta diringkas dalam Tabel 3.1 yang meliputi distribusi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Secara umum, peserta didominasi oleh perempuan (70%) dibandingkan laki-laki (30%). Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 58–88 tahun.

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas peserta merupakan lulusan SD (40%), diikuti SMP (23,3%), dan SMA (16,6%), sedangkan sisanya memiliki tingkat pendidikan lain. Dari segi pekerjaan, sebagian besar bekerja sebagai petani (33,3%), pensiunan (30%), dan ibu rumah tangga (23,3%), dengan sebagian kecil bekerja sebagai wiraswasta, swasta, maupun tidak bekerja.

Keberhasilan program dinilai berdasarkan peningkatan pengetahuan peserta yang diukur melalui nilai kuesioner pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta setelah penyuluhan, yang mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta mengenai Diabetes Melitus (DM) dan Hipertensi (HT). Data rinci nilai sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan pada Tabel 3.2.

Peningkatan pengetahuan pada peserta, meskipun sebagian besar memiliki tingkat pendidikan rendah, dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Penggunaan media edukasi yang visual dan sederhana seperti leaflet dan flipchart membantu peserta dalam memahami materi dengan lebih mudah. Selain itu, metode penyuluhan yang interaktif, termasuk sesi tanya jawab dan diskusi, memungkinkan peserta untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran. Pemberian apresiasi (bingkisan) juga meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan pada kelompok lansia dan peserta program PROLANIS, terutama apabila menggunakan pendekatan komunikasi yang sederhana, visual, dan partisipatif.

Tabel 3.1 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Peserta

Penilaian	Nilai rata-rata
<i>Pre test</i> (sebelum penyuluhan)	77,27
<i>Post test</i> (Setelah penyuluhan)	97,33

Sumber Data Primer

Nilai tersebut kemudian digunakan untuk menghitung peningkatan pengetahuan. Rumus untuk menghitung peningkatan pengetahuan dengan cara sebagai berikut: Berdasarkan hasil perhitungan, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 26%, yang diperoleh dari selisih nilai rata-rata post-test (97,33) dan pre-test (77,27). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman peserta terkait Diabetes Melitus (DM) dan Hipertensi (HT).

Peningkatan pengetahuan yang relatif tinggi pada kegiatan ini tidak terlepas dari karakteristik peserta dan metode edukasi yang digunakan. Sebagian besar peserta merupakan lansia (58–88 tahun) dengan tingkat pendidikan yang didominasi lulusan sekolah dasar, sehingga secara umum memiliki keterbatasan dalam menerima informasi berbasis teks panjang atau istilah medis yang kompleks. Namun demikian, pendekatan penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini mampu mengatasi hambatan tersebut.

Penggunaan media *leaflet* dan *flipchart* yang bersifat visual dan sederhana berperan penting dalam meningkatkan pemahaman peserta. Informasi yang disajikan dalam bentuk gambar, poin-poin singkat, serta bahasa yang mudah dipahami membantu peserta dengan literasi rendah untuk tetap dapat menangkap pesan utama. Selain itu, penyampaian materi secara langsung dan verbal oleh fasilitator juga memperkuat pemahaman melalui penjelasan berulang dan contoh konkret yang dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta.

Metode penyuluhan yang interaktif, seperti sesi diskusi dan tanya jawab, turut berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan. Peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini penting terutama pada kelompok lansia, di mana keterlibatan aktif dapat meningkatkan retensi informasi. Pemberian apresiasi (bingkisan) kepada peserta yang aktif juga menjadi faktor motivasional yang mendorong perhatian dan partisipasi selama kegiatan berlangsung.

Selain itu, pelaksanaan kegiatan dalam satu waktu dengan durasi yang cukup dan suasana yang kondusif di Puskesmas Pacet memungkinkan peserta untuk lebih fokus dalam

mengikuti seluruh rangkaian penyuluhan. Kombinasi antara media visual, komunikasi interpersonal, dan pendekatan partisipatif inilah yang kemungkinan besar menjadi faktor utama keberhasilan peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini.

Temuan ini konsisten dengan berbagai laporan pengabdian dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan pada kelompok lansia akan lebih efektif apabila menggunakan metode sederhana, visual, dan interaktif, terutama pada populasi dengan tingkat pendidikan rendah.

GAMBAR, ILUSTRASI DAN FOTO



Gambar 3.1 Pembagian dan Pengisian Kuesioner



Gambar 3.2 Penyampaian materi penyuluhan materi Diabetes Melitus



Gambar 3.3 Penyampaian materi penyuluhan materi Hipertensi



Gambar 3.4 Sesi diskusi dan tanya jawab peserta penyuluhan



Gambar 3.5 Penyerahan bingkisan bagi peserta yang aktif



Gambar 3.6 Leaflet tentang Diabetes Melitus dan Hipertensi

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada peserta Prolanis di Puskesmas Pacet melalui intervensi edukasi Diabetes Melitus dan Hipertensi menggunakan media leaflet dan flipchart menunjukkan hasil yang baik. Hal ini ditandai dengan adanya peningkatan nilai rata-rata skor pengetahuan dari pre-test ke post-test, sehingga target luaran berupa peningkatan pemahaman peserta terhadap DM dan HT dapat tercapai. Oleh karena itu, metode edukasi berbasis visual dan interaktif ini efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan pada peserta Prolanis.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdi mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Pacet, Kabupaten Mojokerto atas dukungan fasilitas dan koordinasi selama pelaksanaan kegiatan ini terhadap

pengabdian masyarakat Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Diabetes. Geneva: World Health Organization; 2023. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
2. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PERKENI). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia. Jakarta: PERKENI; 2021.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Nasional Penatalaksanaan Diabetes Melitus Tipe 2. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
4. World Health Organization. Hypertension. Geneva: World Health Organization; 2023. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
6. James PA, Oparil S, Carter BL, Cushman WC, Dennison-Himmelfarb C, Handler J, et al. 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults (JNC 8). *JAMA*. 2014;311(5):507–520. doi:10.1001/jama.2013.284427
7. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas. 10th ed. Brussels: International Diabetes Federation; 2021.
8. Johnson HM, Shimbo D, Abdalla M, Altieri MM, Bress AP, Carter J, et al. Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. *Circulation*. 2025;152(11):e114–e218. doi:10.1161/CIR.0000000000001346
9. Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta; 2020.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes); 2019.