
EDUKASI CERDIK TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN DIABETES DAN HIPERTENSI PADA LANSIA PROLANIS PUSKESMAS GEDEG KABUPATEN MOJOKERTO

Rayhan Saiful Rahman¹, Nyoman Sri Devi Mahotami², Ni Putu Chintya Eka Shanty³, Jesuina Istinah Matos⁴, Nyoman Nugraha Wirajaya⁵, Shifa Alvin Aushafira⁶, Muhibbatul Lubaba⁷, Mohammad Syafiki Al Maulidi⁸, Wike Herawaty⁹

Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma, Surabaya,
Indonesia¹⁻⁸

Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas
Wijaya Kusuma, Surabaya, Indonesia⁹
Email: rayhanrahman120899@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes mellitus and hypertension are non-communicable diseases with a high prevalence among the elderly and are major causes of morbidity and mortality. Low levels of awareness and adherence to a healthy lifestyle further exacerbate these conditions. The CERDIK Elderly Program (Preventing Diabetes and Hypertension through a Healthy Lifestyle) is a simple and effective educational approach to increase elderly awareness regarding chronic disease prevention. Objective: To determine the improvement in PROLANIS participants' knowledge regarding the prevention of diabetes and hypertension through CERDIK education. Methods: The educational activity was conducted on November 14, 2025, using leaflet media. Knowledge assessment was carried out using a questionnaire consisting of 10 questions administered before and after the counseling session to 50 elderly participants. Results: The average pre-test score of 72 increased to 89 in the post-test, indicating a 23.6% improvement in knowledge. Participants showed high enthusiasm during the educational session. Conclusion: CERDIK education was proven effective in increasing knowledge related to the prevention of diabetes and hypertension among the elderly group.

Keywords : CERDIK, Diabetes, Hypertension, Health Education, Elderly.

ABSTRAK

Diabetes melitus dan hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada kelompok lansia dan menjadi penyebab utama morbiditas

serta mortalitas. Rendahnya tingkat kesadaran dan kepatuhan dalam menerapkan gaya hidup sehat memperburuk kondisi ini. Program CERDIK (Cegah Diabetes dan Hipertensi dengan Pola Hidup Sehat) merupakan pendekatan edukatif yang sederhana dan efektif untuk meningkatkan kesadaran lansia terkait pencegahan penyakit kronis. Tujuan: Untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta PROLANIS mengenai pencegahan diabetes dan hipertensi melalui edukasi CERDIK. Metode: Kegiatan penyuluhan dilakukan pada 14 November 2025 menggunakan media leaflet. Penilaian pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner berisi 10 pertanyaan yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan kepada 50 peserta lansia. Hasil: Nilai rata-rata pre-test sebesar 72 meningkat menjadi 89 pada post-test, menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 23,6%. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama penyuluhan. Kesimpulan: Edukasi CERDIK terbukti efektif meningkatkan pengetahuan terkait pencegahan diabetes dan hipertensi pada kelompok lansia.

Kata Kunci : CERDIK, Diabetes, Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Lansia.

PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) dan hipertensi merupakan dua penyakit tidak menular yang paling sering dialami lansia dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di Indonesia. Risiko kedua penyakit ini meningkat seiring bertambahnya usia karena adanya penurunan fungsi organ, perubahan metabolisme tubuh, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta meningkatnya resistensi perifer. DM dan hipertensi sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, sehingga banyak kasus baru terdeteksi ketika sudah menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan, luka kaki diabetik, dan penurunan fungsi kognitif.

Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi kedua penyakit ini sangat tinggi. Riskesdas 2018 mencatat bahwa DM dialami oleh sekitar 15% lansia usia 55–74 tahun, sedangkan hipertensi bahkan dialami lebih dari separuh lansia, yaitu sekitar 57–64% pada usia 65 tahun ke atas. Survei lain seperti IFLS juga memperlihatkan bahwa sebagian besar kasus hipertensi tidak terkontrol, menunjukkan rendahnya kesadaran dan kemampuan pasien dalam mengelola penyakitnya. Dengan demikian, terdapat beban kesehatan yang besar pada populasi lansia.

Tingginya angka kejadian dan rendahnya tingkat kontrol DM serta hipertensi menekankan pentingnya upaya promotif dan preventif. Edukasi kesehatan berperan besar dalam membantu lansia memahami penyakitnya, mengenali faktor risiko dan gejala awal, mencegah komplikasi, serta mengadopsi kebiasaan hidup sehat. Melalui program edukasi seperti "Lansia CERDIK" (Cegah Diabetes Hipertensi dengan Pola Hidup Sehat), lansia didorong untuk menerapkan pola makan sehat, melakukan

aktivitas fisik teratur, memantau tekanan darah dan gula darah, serta menghindari risiko lain seperti merokok dan stres. Dengan pendidikan kesehatan yang tepat dan konsisten, lansia dapat melakukan perubahan perilaku yang lebih baik sehingga kualitas hidup meningkat dan risiko komplikasi dapat ditekan.

METODE PENELITIAN

Solusi dan Target Luaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan diabetes dan hipertensi. Media yang digunakan adalah media *leaflet* dan sesi diskusi. Target luaran kegiatan adalah meningkatnya pemahaman peserta mengenai prinsip pencegahan dan pengelolaan faktor risiko penyakit tidak menular.

Lokasi Kegiatan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 14 November 2025 di Puskesmas Gedeg, Kabupaten Mojokerto.

Metode Kegiatan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan puskesmas, penyusunan materi CERDIK, serta persiapan media edukasi. Pelaksanaan dimulai dengan pembukaan, pembagian kuesioner *pre-test*, pemaparan materi CERDIK menggunakan *leaflet*, diskusi, dan pengisian *post-test*. Monitoring dan evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan mengenai pencegahan diabetes dan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 50 peserta lansia yang tergabung dalam program PROLANIS Puskesmas Gedeg Kabupaten Mojokerto. Mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 36 orang (72%), sementara peserta laki-laki berjumlah 14 orang (28%). Rentang usia peserta berada di antara 45 hingga 75 tahun, mencerminkan kelompok usia yang memiliki risiko tinggi terhadap diabetes melitus dan hipertensi. Selama kegiatan berlangsung, suasana penyuluhan berjalan lancar, tertib, dan penuh antusiasme. Para peserta terlihat aktif mengikuti materi yang disampaikan, mengajukan pertanyaan, serta berbagi pengalaman mengenai pola hidup dan kondisi kesehatan masing-masing.

Untuk menilai efektivitas penyuluhan, dilakukan *pre-test* dan *post-test* kepada seluruh peserta. Hasil penilaian menunjukkan bahwa nilai rata-rata peserta sebelum penyuluhan adalah 72. Setelah penyampaian materi dan sesi diskusi, nilai rata-rata meningkat menjadi 89. Peningkatan ini kemudian dihitung menggunakan rumus *gain score* dan diperoleh hasil peningkatan pemahaman sebesar 23,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak edukatif yang signifikan bagi peserta.

Selain peningkatan nilai, peserta juga menunjukkan pemahaman yang lebih

baik mengenai berbagai aspek penting dalam pencegahan komplikasi diabetes dan hipertensi. Mereka menjadi lebih menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, mempertahankan pola makan yang seimbang, menjalani aktivitas fisik secara teratur, serta mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh untuk menjaga kesehatan secara mandiri dan berkesinambungan, sehingga risiko komplikasi dapat berkurang dan kualitas hidup lansia semakin baik.

Penilaian	Nilai Rata-rata
Nilai sebelum penyuluhan	72
Nilai setelah penyuluhan	89

Peningkatan nilai dihitung menggunakan rumus *gain score*, dan diperoleh peningkatan sebesar 23,6%. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman signifikan terkait pentingnya pemeriksaan rutin, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta manajemen stres dalam mencegah komplikasi diabetes dan hipertensi.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan “Lansia CERDIK: Cegah Diabetes dan Hipertensi dengan Pola Hidup Sehat” yang dilaksanakan di Puskesmas Gedeg Kabupaten Mojokerto berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta lansia anggota PROLANIS dengan komposisi mayoritas perempuan dan rentang usia 45–75 tahun. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dan aktif dalam sesi diskusi, sehingga suasana penyuluhan menjadi interaktif dan edukatif. Hasil evaluasi pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 72 sebelum penyuluhan menjadi 89 setelah penyuluhan. Berdasarkan perhitungan *gain score*, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 23,6%. Peningkatan ini menggambarkan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami dan mampu meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya deteksi dini, pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, serta manajemen stres dalam pencegahan komplikasi diabetes Melitus dan hipertensi.

Secara keseluruhan, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi peserta untuk menerapkan perilaku hidup sehat sesuai prinsip “Lansia CERDIK”. Melalui edukasi yang tepat dan berkelanjutan, diharapkan para peserta mampu melakukan perubahan gaya hidup positif, memahami kondisi kesehatannya dengan lebih baik, dan mencegah terjadinya komplikasi di kemudian hari. Selain itu, kegiatan ini menjadi bentuk nyata sinergi antara tenaga kesehatan, dokter muda, dan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan primer.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Kepala

Puskesmas Gedeg Kabupaten Mojokerto, tenaga kesehatan, kader, serta seluruh peserta PROLANIS yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association (2022) *Standards of Medical Care in Diabetes – 2022*. ADA: Washington DC.
- American Diabetes Association. (2023). *Standards of Medical Care in Diabetes – 2023. Diabetes Care*, 46(Suppl 1), S1–S291.
- Anastasya, J. E. (2023). *Perbandingan Pemberian Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pemahaman Penderita Hipertensi Tentang Diet Dash Di Puskesmas Janti Malang* (Doctoral dissertation, STIKES Panti Waluya Malang).
- Ayu, D. P., & Sulastri, W. (2022). *Asuhan Keperawatan Hipertensi dengan Manajemen Stres di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2022* (Doctoral dissertation, STIKes Sapta Bakti).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Kemenkes RI) (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Hastuti, Apriyani Puji. (2022). Hipertensi. Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha Kemenkes RI, (2019). Klasifikasi Hipertensi. 8(5), 55.
- International Diabetes Federation. (2022). *IDF Diabetes Atlas* (10th ed.). Brussels: IDF.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Mellitus*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
- PERHI, P. D. H. I. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. Indonesian Society Hipertensi Indonesia, 1–90.
- PERKENI. (2021). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2021*. Perkumpulan Endokrinologi Indonesia.
- Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto Tahun 2024*. Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto.
- WHO, (2023). Hypertension. March. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization. (2023). *Diabetes Fact Sheet*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- World Health Organization. (2022). *Global report on diabetes*. Geneva: WHO.
- Yuliana, L., & Widyastuti, R. (2021). Faktor Risiko dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 pada Usia Lanjut. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 123–131.