

Penyuluhan Pengetahuan Tentang Penyakit Degeneratif Di Desa Asam-Asam Kampung Baru Tanah Laut

Health Education on Knowledge of Degenerative Diseases in Asam-Asam Kampung Baru Village, Tanah Laut

Ahmad Nurwanto^{1*}, Putri Nur Riani¹, Wulan Pratiwi¹, Tio Widia A.M¹

¹Poltekkes BCM, Pelaihari

*Korespondensi: ahmadnurwanto9@gmail.com

Info Artikel

Diterima:

27 Juni 2025

Dipublikasikan:

31 Juli 2025

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan pengetahuan tentang penyakit degenerative telah dilaksanakan di Desa Asam-Asam Kampung Baru, Kecamatan Jorong, Tanah Laut, dengan melibatkan 26 peserta yang mayoritas berpendidikan sekolah dasar atau tidak sekolah sama sekali. Metode yang digunakan meliputi pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab interaktif. Tujuan utama kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penyakit degenerative serta pentingnya pencegahan melalui pola hidup sehat dan deteksi dini. Rangkaian kegiatan meliputi persiapan administrasi, survei lokasi, penyusunan materi, pelaksanaan penyuluhan, diskusi, serta evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman masyarakat, yang tercermin dari hasil pre-test dan post-test. Partisipasi aktif warga terlihat dari antusiasme dalam diskusi dan keinginan untuk menerapkan pola hidup sehat. Pemeriksaan degenerat sederhana juga berhasil mendeteksi beberapa warga dengan risiko penyakit degenerative, yang kemudian diberikan edukasi lanjutan. Selain itu, masyarakat didorong untuk memanfaatkan lahan rumah dengan menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai upaya preventif dan pengobatan mandiri. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat masyarakat Desa Asam-Asam Kampung Baru. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin untuk mendukung peningkatan derajat degenerat masyarakat desa.

Kata kunci: Penyuluhan, penyakit degeneratif, pengetahuan masyarakat, pola hidup sehat, Tanah Laut

ABSTRACT

A community service activity in the form of health education on degenerative diseases was conducted in Asam-Asam Kampung Baru Village, Jorong District, Tanah Laut, involving 26 participants, most of whom had only completed elementary school or had no formal education. The methods used included material presentation, discussion, and interactive question-and-answer sessions. The main objective of this activity was to increase the knowledge and awareness of the community regarding degenerative diseases and the importance of prevention through a healthy lifestyle and early detection. The series of activities included administrative preparation, site surveys, material preparation, health education implementation, discussions, and evaluation. The results showed a significant increase in participants' understanding, as reflected in the pre-test and post-test results. Active participation was seen in the enthusiasm during discussions and the willingness to adopt healthy lifestyles. Simple health checks also managed to detect several residents at risk of degenerative diseases, who were then given further education. Additionally, the community was encouraged to utilize their home yards by planting Family Medicinal Plants (TOGA) as a preventive and self-treatment effort. Overall, this health education activity effectively increased the knowledge, awareness, and healthy living behaviors of the people in Asam-Asam Kampung Baru Village. Similar activities are expected to be carried out regularly to support the improvement of public health in the village.

Keywords: Health education, degenerative diseases, community knowledge, healthy lifestyle, Tanah Laut



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

1. Pendahuluan

Penyakit degeneratif merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia dan dunia. Penyakit ini berkaitan dengan penurunan fungsi organ tubuh yang terjadi seiring bertambahnya usia, serta dipengaruhi oleh faktor gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2022), penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, stroke, dan penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian di dunia, dengan sekitar 17 juta kematian setiap tahun akibat penyakit tersebut.

Di Indonesia, prevalensi penyakit degeneratif terus meningkat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, diabetes mellitus 2%, stroke 10,9%, dan penyakit jantung 1,5% pada kelompok usia dewasa (Kemenkes RI, 2018). Provinsi Kalimantan Selatan, tempat Desa Asam-Asam Kampung Baru berada, memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, mencapai 44,13%. Selain itu, masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah dan kurangnya pengetahuan tentang penyakit degeneratif berisiko lebih tinggi mengalami penyakit tersebut.

Penyakit degeneratif juga sangat rentan menyerang kelompok lansia, yang jumlahnya terus meningkat di Indonesia. Menurut WHO, pada tahun 2025, proporsi lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 41,4% dari total populasi. Lansia mengalami penurunan fungsi biologis yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit degeneratif, terutama jika gaya hidup sehat tidak diterapkan sejak dini. Selain faktor usia, gaya hidup modern yang kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tidak sehat, dan kebiasaan merokok juga berkontribusi signifikan terhadap tingginya risiko penyakit degeneratif di masyarakat (Anisawati, A., et al. 2021). Kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko dan cara pencegahan penyakit degeneratif menjadi kendala dalam upaya pengendalian penyakit ini, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Asam-Asam Kampung Baru, Tanah Laut (Kemenkes RI, 2018; WHO, 2022).

Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang penyakit degeneratif, faktor risiko, serta pentingnya pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan. Melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan sederhana, masyarakat diharapkan dapat lebih memahami cara menjaga kesehatan dan mengurangi risiko terkena penyakit degeneratif.

Kondisi ini menuntut adanya upaya edukasi dan pencegahan yang efektif di masyarakat, khususnya di daerah pedesaan seperti Desa Asam-Asam Kampung Baru, Tanah Laut. Penyuluhan kesehatan mengenai penyakit degeneratif dan pola hidup sehat menjadi strategi penting untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku masyarakat dalam mencegah penyakit tersebut (Hafsah et al. 2022). Dengan demikian, diharapkan dapat menurunkan angka kejadian dan komplikasi penyakit degeneratif serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat setempat.

Tujuan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Desa Asam-Asam Kampung Baru, Tanah Laut, mengenai penyakit serta pentingnya pencegahan melalui pola hidup sehat dan deteksi dini guna mendukung peningkatan kualitas masyarakat secara keseluruhan.

2. Metode Kegiatan

Kegiatan penyuluhan pengetahuan tentang penyakit degeneratif di Desa Asam-Asam Kampung Baru menggunakan beberapa metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat, antara lain:

a. Pemaparan Materi (Ceramah/Presentasi)

Materi penyuluhan disampaikan secara sistematis menggunakan media bantu seperti PowerPoint dan leaflet untuk menjelaskan pengertian, jenis-jenis penyakit degeneratif, faktor risiko, pencegahan melalui pola hidup sehat, serta pentingnya deteksi dini.

b. Diskusi Interaktif

Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi diskusi terbuka yang melibatkan peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait penyakit degeneratif. Metode ini

bertujuan untuk memperjelas pemahaman dan meningkatkan keterlibatan aktif masyarakat.

c. Tanya Jawab

Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan secara langsung kepada tim penyuluh mengenai masalah kesehatan yang mereka alami atau informasi tambahan seputar penyakit degeneratif dan pencegahannya.

d. Pemeriksaan Kesehatan Sederhana

Dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sebagai deteksi dini risiko penyakit degeneratif. Hasil pemeriksaan digunakan untuk memberikan edukasi lanjutan dan anjuran pemeriksaan lebih lanjut bagi peserta yang berisiko.

e. Pendampingan dan Konseling

Bagi peserta yang memerlukan, diberikan konseling singkat mengenai pola hidup sehat dan pengelolaan risiko penyakit degeneratif, termasuk pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai alternatif pengobatan.

f. Evaluasi dan Monitoring

Dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Monitoring juga dilakukan untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku masyarakat setelah kegiatan.

Alat dan Bahan

Penggunaan alat dan bahan ini bertujuan untuk mendukung pelaksanaan penyuluhan yang interaktif, efektif, dan memberikan hasil yang terukur melalui pemeriksaan kesehatan sederhana dan evaluasi pengetahuan peserta. Alat dan bahan yang digunakan pada pengabdian ini adalah

a. Alat

- 1) Proyektor dan Laptop : untuk presentasi materi penyuluhan menggunakan media PowerPoint.
- 2) Speaker atau Pengeras Suara : agar penyuluhan dapat didengar dengan jelas oleh peserta
- 3) Alat Tulis : untuk pencatatan data dan dokumentasi kegiatan
- 4) Kamera atau Smartphone : untuk dokumentasi foto dan video kegiatan.

b. Bahan

- 1) Leaflet atau Brosur : berisi informasi singkat tentang penyakit degeneratif, faktor risiko, gejala, dan pencegahan.
- 2) Poster edukasi : yang dipajang selama kegiatan untuk memperkuat pesan penyuluhan
- 3) Materi persentasi (Bahan power-point) yang berisi penjelasan tentang penyakit degeneratif dan pola hidup sehat.
- 4) Daftar hadir : sebagai dokumentasi keikutsertaan masyarakat.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan pengetahuan tentang penyakit degeneratif di Desa Asam-Asam Kampung Baru, Tanah Laut, telah berhasil dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari 26 warga masyarakat. Berikut hasil yang diperoleh dari pelaksanaan kegiatan:

a. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai penyakit degeneratif, faktor risiko, gejala, serta cara pencegahannya. Hal ini menandakan keberhasilan penyuluhan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat.

b. Partisipasi Aktif dan Antusiasme Peserta

Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan, terlihat dari banyaknya pertanyaan dan diskusi yang terjadi selama sesi berlangsung. Masyarakat menunjukkan minat tinggi untuk menerapkan pola hidup sehat seperti pola makan seimbang dan olahraga rutin.

c. Deteksi Dini Risiko Penyakit

Pemeriksaan kesehatan sederhana berupa pengukuran tekanan darah dan gula darah berhasil mengidentifikasi beberapa peserta dengan nilai di atas normal. Peserta yang terdeteksi berisiko diberikan edukasi lanjutan dan anjuran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan lebih lanjut di fasilitas kesehatan.

d. Peningkatan Kesadaran untuk Pencegahan

Masyarakat mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan sejak dini melalui pola hidup sehat dan deteksi dini penyakit degeneratif. Beberapa warga juga tertarik untuk memanfaatkan lahan rumah dengan

menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) sebagai upaya pencegahan dan pengobatan mandiri.

e. Respon Positif dari Masyarakat

Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik dari masyarakat, yang berharap agar penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan serupa dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan kualitas kesehatan warga desa.

Tabel 3.1 Rincian Kegiatan

No	Kegiatan
1	Persiapan pengabdian Penyuluhan Penyakit Degeneratif, Minggu ke-3 bulan Mei 2022 berupa : <ol style="list-style-type: none"> Mempersiapkan persuratan Survei lokasi sasaran Pengurusan surat izin terhadap Kepala Desa
2	Persiapan materi Penyuluhan Penyakit Degeneratif
3	Tanya Jawab dan Diskusi
4	Pelaksanaan materi Penyuluhan
5	Melakukan evaluasi kegiatan

Penyuluhan pengetahuan tentang penyakit degeneratif yang dilaksanakan di Desa Asam-Asam Kampung Baru, Tanah Laut, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap penyakit degeneratif. Hal ini sejalan dengan temuan berbagai penelitian pengabdian masyarakat sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, asam urat, dan kolesterol tinggi (Abdikemas 2023).

Peserta penyuluhan yang mayoritas berpendidikan rendah, bahkan ada yang tidak bersekolah, menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti kegiatan ini. Hal ini menandakan bahwa metode penyuluhan yang komunikatif dan partisipatif mampu menjembatani keterbatasan pendidikan formal sehingga materi dapat diterima dengan baik

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan mengindikasikan keberhasilan intervensi edukasi ini dalam mengubah pola pikir masyarakat mengenai pentingnya pencegahan

penyakit degeneratif melalui pola hidup sehat dan deteksi dini.

Pemeriksaan kesehatan sederhana yang dilakukan selama kegiatan juga berperan penting sebagai langkah deteksi dini. Temuan beberapa peserta dengan tekanan darah dan gula darah di atas normal memperlihatkan bahwa kegiatan ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga memberikan manfaat praktis dalam identifikasi risiko kesehatan sehingga dapat dilakukan tindak lanjut yang tepat.

Edukasi lanjutan dan anjuran pemeriksaan ke fasilitas kesehatan menjadi langkah strategis untuk mencegah komplikasi penyakit degeneratif yang lebih serius.

Selain itu, penyuluhan juga mendorong pemanfaatan lahan rumah untuk menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA), yang merupakan pendekatan lokal dan berkelanjutan dalam pengelolaan kesehatan masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan upaya pemberdayaan masyarakat dalam pengendalian penyakit secara mandiri dan pencegahan primer.

Respon positif masyarakat dan harapan agar kegiatan serupa dapat dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa program pengabdian ini relevan dan dibutuhkan oleh komunitas. Keterlibatan aktif masyarakat dan dukungan tokoh setempat juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan penyuluhan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Asam-Asam Kampung Baru melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku sehat yang berkelanjutan. Keberhasilan ini dapat menjadi model bagi program pengabdian masyarakat lainnya yang bertujuan mengendalikan penyakit degeneratif di wilayah pedesaan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan penyakit degeneratif di Desa Asam-Asam Kampung Baru, Tanah Laut, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan penyakit degeneratif melalui pola hidup sehat dan deteksi dini. Masyarakat aktif dan antusiasme

warga menunjukkan efektivitas metode yang digunakan. Pemeriksaan kesehatan sederhana membantu deteksi dini risiko penyakit, sehingga peserta berisiko dapat diberikan edukasi lanjutan dan anjuran pemeriksaan lebih lanjut.

Referensi

Abdikemas. (2023). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif melalui Deteksi Dini dan Penyuluhan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Muaro Jambi. *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.

Anisawati, A., et al. (2021). *Identifikasi Penyakit Degeneratif dan Peningkatan Edukasi*

Pengelolaan Obat pada Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung.

Hafsah, M., Mighra, A., & Djaali, M. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Desa Laliko Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Kreativasi (Journal of Community Empowerment)*, 1(2).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

World Health Organization. (2022). Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

URL artikel: <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/jurnalpengmas/article/view/764>