JUKESHUM
Jurnal Pengabdian Masyarakat
https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/index

E-ISSN : 2774-4698
Vol. 6 No. 1, Januari 2026
Hal. 41-48

# *EDUCATION ON PREVENTION OF DEGENERATIVE DISEASES THROUGH INCREASING KNOWLEDGE AND CHANGING HEALTHY LIVING BEHAVIOR IN THE COMMUNITY IN KUALA LAMA VILLAGE, SERDANG BEDAGAI*

# EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF MELALUI PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERUBAHAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA MASYARAKAT DI DESA KUALA LAMA, SERDANG BEDAGAI

**Ovalina Sylvia Br. Ginting[1], Nur Aira Juwita[2*], Ade Sri Rohani[3], Muhammad Fauzan Lubis[4], Nasri[5]**
[1,2,3,4,5] Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia
E-mail Author: ovalina@usu.ac.id, nurairajuwita@usu.ac.id, fauzan.lubis@usu.ac.id,
**corresponding author*

| **Submitted:** 19/5/2025 | **Reviewed:** 24/12/2025 | **Accepted:** 4/2/2026 |
|---|---|---|

## *ABSTRACT*

***Background:*** *Degenerative diseases account for approximately 71–75% of deaths worldwide. The high prevalence of hypertension, hypercholesterolemia, and diabetes indicates a low level of public awareness regarding the prevention of degenerative diseases.* ***Objective:*** *This community service activity aims to increase public awareness of the importance of health by introducing and promoting healthy lifestyle practices. Such behaviors, physical activity, stress management, and smoking cessation, can reduce the risk of degenerative diseases. Lifestyle modification, prevention of degenerative diseases also requires early detection through routine health screenings.* ***Methods:*** *The community service program was implemented through educational sessions conducted by a pharmacist, focusing on the introduction of degenerative diseases and preventive strategies through the adoption of a healthy lifestyle. The educational process utilized brochure-based materials and direct oral presentations to the community. To assess the health status of participants, blood pressure measurements were also conducted.* ***Results:*** *A total of 25 residents of Kuala Lama Village, Serdang Bedagai, participated in the health screening and received health education from a pharmacist. The results that 58% of participants had blood pressure levels above the normal range, while 36% exhibited total cholesterol levels exceeding normal values.* ***Conclusion:*** *These findings indicate a relatively high risk of degenerative diseases among the community of Kuala Lama Village. Through educational activities, participants gained an improved understanding of degenerative diseases, including their risk factors, clinical manifestations, and prevention strategies based on healthy lifestyle practices. This increase in knowledge is expected to encourage independent and sustainable positive health behavior changes within the community.*

***Keywords:*** *Education, Degenerative Diseases, Risk Factors, Clinical Symptoms, Healthy Lifestyle*

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Penyakit degeneratif merupakan penyebab 71-75% kematian di dunia. Tingginya prevalensi hipertensi, hiperkolesterolemia, dan diabetes menunjukkan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit degeneratif ini. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pentingnya kesehatan dengan mengenalkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat seperti berolahraga, menghindari stress dan tidak merokok dapat mengurangi resiko terhadap penyakit degeneratif. Selain dengan melalukan pola hidup sehat diperlukan pencegahan penyakit degeneratif dengan mendeteksi dini adanya penyakit degeneratif dengan melakukan pemeriksaan kesehatan. **Metode:** Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk edukasi oleh apoteker terkait pengenalan penyakit degeneratif dan upaya untuk pencegahan penyakit degeneratif dengan menerapkan pola hidup sehat. Proses edukasi yang dilakukan menggunakan media brosur dan penyampaian edukasi oral secara langsung kepada masyarakat. Untuk mengetahui tingkat kesehatan masyarakat, maka dilakukan pula pemeriksaan tekanan darah. **Hasil:** Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang masyarakat Desa Kuala Lama, Serdang Bedagai yang melakukan pemeriksaan kesehatan dan menerima edukasi kesehatan dari Apoteker. Berdasarkan hasil pemeriksaan diperoleh data 58% peserta mengalami tekanan darah di atas normal dan terdapat 36% peserta yang memiliki kadar kolesterol total di atas normal. **Kesimpulan:** Hal ini mengindikasikan risiko penyakit degeneratif cukup tinggi pada kelompok masyarakat Desa Kuala Lama. Melalui kegiatan edukasi, masyarakat memperoleh pemahaman tentang konsep penyakit degeneratif, termasuk faktor risiko, gejala klinis, serta upaya pencegahan berbasis pola hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.


**Kata Kunci:** Edukasi, Penyakit Degeneratif, Faktor Risiko, Gejala Klinis, Perilaku Hidup Sehat

## PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang disebabkan karena penurunan fungsi organ tubuh, dan merupakan penyebab 71-75% kematian di dunia. Beberapa penyakit degeneratif yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetes melitus, asam urat, kolesterol dan lain-lain. Banyak hal yang menjadi penyebab berkembangnya penyakit degeneratif, antara lain: gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang olah raga dan stress. Tren penyakit degeneratif semakin hari semakin meningkat. Saat ini terjadi pergeseran angka kejadian penyakit degeneratif. Penyakit tersebut banyak dialami oleh para lansia dengan usia 50 tahun ke atas. Namun saat ini penyakit degeneratif sudah bisa ditemukan pada usia produktif. Untuk mencegah penyakit degeneratif semakin meningkat terutama diusia produktif sangat diperlukan pengetahuan dalam mengenali tanda dan gejala penyakit ini lebih awal dan memperbaiki pola dan gaya hidup. Upaya pencegahan penyakit degeneratif bisa dicegah dengan cara *screening* kesehatan. Dalam hal ini perlu dilakukan peningkatan pengetahuan masyarakat akan penyakit degeneratif dan perlunya melakukan pemeriksaan kesehatan/*screening* kesehatan (Kesetyaningsih, et al., 2020).

Pemeriksaan kesehatan/*screening* kesehatan dapat membantu mencegah terjadinya penyakit degeneratif serta sebagai langkah awal untuk mendeteksi dini adanya penyakit degeneratif. *Screening* kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat, gula darah. Kolesterol, asam urat dan gula darah merupakan *marker* atau alat untuk mengidentifikasi metabolisme yang terjadi didalam tubuh. Jika *marker* tersebut melewati ambang batas, maka hal tersebut sebagai peringatan awal untuk perubahan gaya hidup (Harahap, at al., 2018).

Data penggunaan obat antihipertensi menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi di

masyarakat, seperti yang dilaporkan dalam penelitian Ginting dan Parasibu pada tahun 2021. Pemantauan penggunaan obat antihipertensi di RSUD Kota Pinang pada periode September 2019 hingga September 2020 menunjukkan tingginya pasien yang memerlukan terapi obat antihipertensi jangka panjang (Ginting, et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi kesehatan kepada masyarakat terkait pengenalan penyakit degeneratif, faktor risiko, serta penerapan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pentingnya kesehatan dengan mengenalkan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat seperti berolahraga, menghindari stres dan tidak merokok dapat mengurangi resiko terhadap penyakit degeneratif.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi pencegahan penyakit degeneratif dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan melalui pendekatan praktis dan partisipatif. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan oleh Ginting dan Chairunnisa (2023), sosialisasi dan workshop terkait peningkatan swamedikasi kesehatan melalui budidaya tanaman obat keluarga (TOGA) menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat secara langsung dapat meningkatkan pengetahuan dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan. Pendekatan serupa dapat diterapkan pada pengabdian ini, dengan mengintegrasikan edukasi mengenai perilaku hidup sehat, deteksi dini penyakit degeneratif, serta pengelolaan faktor risiko, sehingga masyarakat dapat secara aktif menerapkan langkah-langkah preventif dalam kehidupan sehari-hari.

## METODE

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini dilakukan sebanyak 1 (satu) kali pertemuan, mencakup kegiatan edukasi perilaku hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 April 2025 pada pukul 08.30-15.00 WIB dan diikuti oleh 25 orang masyarakat di desa Kuala Lama, Kecamatan Pantai Cermin, Kabupaten Serdang Bedagai.

### Metode Pelaksanaan Kegiatan

1. **Tahap Persiapan**
   Kegiatan pengabdian diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pemerintah Desa Kuala Lama dan pihak terkait untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan penentuan waktu, lokasi, dan sasaran kegiatan, serta pembentukan tim pengabdian sesuai dengan bidang keahlian masing-masing. Selain itu, dilakukan studi awal untuk memahami kondisi kesehatan masyarakat setempat.

2. **Identifikasi Masalah Kesehatan Masyarakat**
   Identifikasi masalah dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan faktor risiko penyakit degeneratif yang terdapat di masyarakat Desa Kuala Lama. Kegiatan ini dilakukan melalui wawancara singkat, observasi lapangan, serta diskusi dengan perangkat desa dan kader kesehatan. Hasil identifikasi menjadi dasar dalam penyusunan materi edukasi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

3. **Penyusunan Materi dan Media Edukasi**
   Tim pengabdian menyusun materi edukasi yang berfokus pada pencegahan penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke. Materi mencakup pengenalan penyakit, faktor risiko, pola hidup sehat, pentingnya aktivitas fisik,

pengaturan pola makan, serta pemeriksaan kesehatan rutin. Media edukasi disiapkan dalam bentuk poster, leaflet, dan bahan presentasi dengan bahasa yang mudah dipahami.

4. **Pelaksanaan Edukasi Kelompok**
   Edukasi kepada masyarakat dilaksanakan secara tatap muka dalam bentuk penyuluhan kelompok. Metode ceramah interaktif digunakan untuk menyampaikan materi secara sistematis, disertai dengan diskusi dan tanya jawab. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat serta mendorong partisipasi aktif peserta dalam kegiatan edukasi.

5. **Demonstrasi dan Praktik Sederhana**
   Selain penyuluhan, dilakukan demonstrasi dan praktik sederhana terkait penerapan gaya hidup sehat, seperti contoh aktivitas fisik ringan, pengaturan porsi makan seimbang, serta edukasi membaca label pangan. Demonstrasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata kepada masyarakat tentang langkah-langkah pencegahan penyakit degeneratif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

6. **Pemeriksaan Kesehatan Sederhana**
   Sebagai bagian dari kegiatan pendukung, dilakukan pemeriksaan kesehatan sederhana seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, dan indeks massa tubuh (IMT). Pemeriksaan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kondisi kesehatannya dan sebagai sarana edukasi langsung mengenai faktor risiko penyakit degeneratif.

7. **Evaluasi Pemahaman Peserta**
   Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat pemahaman masyarakat setelah mengikuti kegiatan edukasi. Evaluasi dapat dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* sederhana atau diskusi reflektif dengan peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas metode yang digunakan serta sebagai bahan perbaikan kegiatan pengabdian selanjutnya.

8. **Monitoring dan Tindak Lanjut**
   Tahap akhir kegiatan adalah monitoring dan tindak lanjut. Tim pengabdian memberikan rekomendasi kepada perangkat desa dan kader kesehatan untuk melanjutkan edukasi pencegahan penyakit degeneratif secara berkelanjutan. Selain itu, dilakukan pemantauan terbatas terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat sebagai dampak dari kegiatan pengabdian.

Metode kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan edukasi serta pemeriksaan kesehatan kepada masyarakat. Pembuatan perencanaan materi dan brosur terkait pengobatan penyakit degeneratif serta gaya hidup sehat dimulai dari tahap observasi kondisi di desa Kuala Lama dengan melihat dari berbagai aspek, kemudian wawancara/*interview* secara langsung kepada beberapa warga di desa tersebut, hasil observasi dan *interview* akan dipelajari lebih lanjut untuk dapat dipecahkan masalahnya dengan dilakukan studi pustaka dan pengetahuan dari tim pelaksana kegiatan Berdasarkan dari pengumpulan data dan bahan referensi yang diperoleh dari studi pustaka dan obsertasi serta interview maka tim pelaksana kegiatan membuat materi dan brosur yang akan disampaikan dalam bentuk konseling dengan bahasa yang mudah dipahami oleh warga. Metode edukasi kesehatan oleh apoteker ialah interaksi langsung antara apoteker dengan pasien untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan pencegahan penyakit degeneratif dalam pengaturan gaya hidup sehat (Rambe, et al., 2023).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dalam pengabdian ini adalah 25 orang masyarakat Desa Kuala Lama, yang terletak di daerah Kabupaten Serdang Bedagai. Masyarakat di desa ini mempunyai risiko terhadap berkembangnya penyakit degeneratif, namun kesadaran warga di daerah ini terhadap kesehatan dan pentingnya menjaga kesehatan tergolong cukup rendah hal ini terlihat dari hasil *pre-test*. Kurangnya pemahaman terkait penyakit degeneratif mengakibatkan ketidakpedulian masyarakat terkait pentingnya deteksi dini serta upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan terhadap penyakit tersebut. Di bawah ini adalah brosur yang digunakan dalam edukasi penyakit degenaratif kepada masyarakat Desa Kuala Lama.




**Gambar 1.** Brosur tentang pengenalan penyakit degeneratif

Kegiatan dimulai pukul 08.30 WIB tim pengabdian telah sampai dilokasi. Lalu tim pengabdian melakukan persiapan. Pukul 09.00 WIB tim pengabdian mulai menyusuri daerah sekitar untuk melakukan edukasi secara langsung kepada masyarakat setempat. Sebelum kegiatan dimulai peserta diminta untuk mengisi identitas pada lembar pemeriksaan dan kuisioner, selanjutnya apoteker melakukan edukasi terkait upaya preventif, upaya promotif, dan terapi non farmakologi terkait penyakit degeneratif. Saat melakukan edukasi apoteker melakukan pengisian lembar kuisioner sebagai pemberi informasi dan edukasi melalui tanya jawab. Di bawah ini adalah dokumentasi kegiatan edukasi kepada masyarakat secara langsung yang dilakukan oleh tim pelaksana kegiatan.



**Gambar 2.** Tim pelaksana kegiatan melakukan edukasi langsung kepada masyarakat

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa lebih dari setengah peserta memiliki tekanan darah di atas normal dan lebih dari sepertiga memiliki kadar kolesterol total di atas normal, yang menandakan tingginya risiko penyakit degeneratif pada masyarakat Desa Kuala Lama. Kondisi ini konsisten dengan bukti bahwa penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, dan dislipidemia merupakan komponen utama penyakit degeneratif yang menyumbang sebagian besar kematian global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa penyakit tidak menular menyebabkan lebih dari 40 juta kematian setiap tahunnya, sekitar 75 % dari total kematian global, dan faktor risiko yang paling berkontribusi adalah diet tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta penggunaan tembakau dan alkohol, yang semuanya terkait dengan gaya hidup masyarakat (WHO, 2025).

Peran edukasi kesehatan yang dilakukan oleh apoteker sangat penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan penyakit degeneratif. Edukasi kesehatan yang efektif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mampu memengaruhi perilaku kesehatan melalui informasi yang mudah dipahami mengenai risiko dan strategi pencegahan. Studi terdahulu dalam konteks pelayanan kesehatan komunitas menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi kesehatan dan skrining dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola hidup sehat, termasuk diet seimbang, aktivitas fisik, dan deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa (Abdullah, et al., 2024; Jihan, et al., 2025).

Perubahan perilaku kesehatan melalui edukasi diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko penyakit degeneratif secara berkelanjutan. Bukti ilmiah mendukung bahwa perilaku hidup sehat, termasuk diet yang baik, aktivitas fisik teratur, serta pengendalian berat badan, dapat menurunkan risiko hipertensi, diabetes melitus tipe 2, serta kondisi komorbid lainnya secara signifikan. Penelitian epidemiologis menunjukkan bahwa pola hidup sehat dikaitkan dengan risiko lebih rendah terkena hipertensi dan diabetes, serta memperlambat perkembangan komplikasi penyakit kronis pada populasi umum dan pasien berisiko tinggi (Hu, et al., 2022; Alyafei, et al., 2025).

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan dampak bagi masyarakat di Desa Kuala Lama melalui pendekatan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara langsung. Berdasarkan hasil pemeriksaan diperoleh data 58% peserta mengalami tekanan darah di atas normal dan terdapat 36% peserta yang memiliki kadar kolesterol total di atas normal. Hal ini mengindikasikan risiko penyakit degeneratif cukup tinggi pada kelompok masyarakat Desa Kuala Lama. Melalui kegiatan edukasi, masyarakat memperoleh pemahaman tentang konsep penyakit degeneratif, termasuk faktor risiko, gejala klinis, serta upaya pencegahan berbasis pola hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

## REFERENSI

Abdullah, I. R. P., Nasaruddin, H., & Bando, A. S. A. (2024). Monitoring Tekanan Darah dan Glukosa Darah sebagai Pencegahan Penyakit Degeneratif bagi Masyarakat Desa Paddinging. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia,* 6(1); 1-8.

Alyafei, A., dan Daley, S. F. (2025). *The Role of Dietary Lifestyle Modification in Chronic Disease Prevention and Management*. StatPearls Publishing.

Ginting, O.S., dan Pasaribu, K. (2021). Profil Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Periode September 2019 Sampai Dengan September 2020 Di RSUD Kota Pinang. *Forte Journal, Vol 1, No. 2, 64-68.*

Ginting, O.S dan Chairunnisa, R. (2023). Sosialisasi Dan *Workshop* Peningkatan Swamedikasi Kesehatan Melalui Budidaya Toga Di Kelurahan Bela Rakyat Langkat Pada Tahun 2022. *Jukeshum, Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 03, No.01, Januari 2023, 130-136.*

Harahap, J., & Andayani, L. S. (2018). Pola Penyakit Degeneratif, Tingkat Kepuasan Kesehatan dan Kualitas Hidup pada Lansia (Lanjut Usia) di Kota Medan. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, *1*(1). https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.35.

Hu, Z., Duan, L., et al. (2022). Association of healthy lifestyles on the risk of hypertension, type 2 diabetes mellitus, and their comorbidity. *Frontiers in Cardiovascular Medicine,* 9, 971026.

Jihan, J., Wahyuni, A. S., Rizakh, F. S., Lathif, E., Safitri, D., & Amelia, R. (2025). Edukasi Kesehatan tentang Penyakit Degeneratif dan Informasi Obat di Kampung Biru, Banjarmasin, Indonesia. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat,* 10(11), 2519–2526.

Kesetyaningsih, T. W., Astuti, Y., & Noor, Z. (2020). Aktivitas Fisik Rutin untuk Mencegah Penyakit Degeneratif. *BERDIKARI : Jurnal Inovasi Dan Penerapan Ipteks*, *8* (1). https://doi.org/10.18196/bdr.8176

Rambe, R., Gultom, E.V., Rani, Z., Harahap, Y.A., dan Ginting, O.S. (2023). Edukasi Dan Penyuluhan Kesehatan Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Obat Dan Khitanan Massal Masyarakat Desa Marendal II. *Jukeshum, Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 03, No.01, Juli 2023*, *310-315.*

World Health Organization. (2025). *Noncommunicable diseases (fact sheet)*. WHO.