

---

---

**PENYULUHAN KONTROL HIPERTENSI DAN DIABETES SEJAK DINI  
KEPADA JEMAAT GEREJA HKBP GEDUNG JOHOR RESORT, KECAMATAN  
MEDAN JOHOR**

**Endy Juli Anto<sup>✉</sup>, Eka Samuel P. Hutasoit, Jekson M. Siahaan, Surjadi Rimbun,  
Frengky S. Manullang, Widjaya Taufik Tiji, Ronald T. H. Tambunan, Hadyanto Lim,  
Sumihar M. R. Pasaribu, Menang Bastanta Tarigan, Juli Jamnasi, Jadeny Sinatra,  
Hendrika Adriana Silitonga**

Fakultas Kedokteran, Universitas Methodist Indonesia, Medan, Indonesia

Email: [dr.endyjulianto86@gmail.com](mailto:dr.endyjulianto86@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol3No2.pp128-132>

**ABSTRACT**

*Community Service (PKM) in the form of health education conducted by lecturers at the Faculty of Medicine, Indonesian Methodist University provides outreach about the benefits of controlling hypertension and diabetes mellitus from an early age. PKM was held on August 5 2023 at the HKBP church, Medan Johor District, North Sumatra. Lectures, question and answer discussions and motivation are used as orientation methods. A question and answer discussion was held with the aim of gaining insight and understanding to avoid complications from hypertension and DM. The results of PKM's socialization and work are very effective considering that there are still many people who have not received information about the benefits of vaccination through the basic immunization program. This education makes people more aware of the importance of routine control of health services. The HKBP church community must be aware and know the importance of early control in avoiding complications.*

**Keyword: PKM, Hypertension, DM.**

**ABSTRAK**

*Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dalam bentuk sosialisasi kesehatan yang dilakukan oleh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia memberikan sosialisasi tentang manfaat kontrol hipertensi dan diabetes melitus sejak dini. PKM dilaksanakan pada tanggal 05 Agustus 2023 di gereja HKBP, Kecamatan Medan Johor, Sumatera Utara. Ceramah, diskusi tanya-jawab dan motivasi digunakan sebagai metode orientasi. Diskusi tanya jawab diadakan dengan tujuan untuk mendapatkan wawasan dan pemahaman untuk menghindari komplikasi dari hipertensi dan DM. Hasil sosialisasi dan kerja PKM ini sangat efektif mengingat masih banyak masyarakat yang belum mendapatkan informasi tentang manfaat vaksinasi melalui program imunisasi dasar. Penyuluhan ini membuat masyarakat semakin sadar akan pentingnya kontrol rutin ke pelayanan kesehatan. Masyarakat gereja HKBP harus sadar dan mengetahui pentingnya kontrol sejak dini dalam menghindari komplikasi yang ditimbulkan.*

**Kata Kunci: PKM, Hipertensi, DM.**

**PENDAHULUAN**

Hipertensi dan diabetes melitus (DM) masih menjadi masalah kesehatan baik di negara maju maupun berkembang (Anto et al., 2019; Julianto et al., 2017). DM kini menduduki peringkat pertama dalam bidang kesehatan (Anto et al., 2019; Julianto et al., 2017).

Hipertensi merupakan kondisi serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan lebih dari satu dari empat pria dan satu dari lima wanita serta lebih dari satu miliar orang menderita penyakit ini (WHO, 2023). *World Health Organisation* (WHO) merilis

laporan pertamanya mengenai dampak buruk tekanan darah tinggi secara global, serta rekomendasi mengenai cara penanganan melawan penyakit pembunuh diam-diam (silent killer) ini. Laporan tersebut menunjukkan sekitar 4 dari setiap 5 penderita hipertensi tidak mendapatkan pengobatan yang memadai, namun jika negara-negara dapat meningkatkan cakupannya, 76 juta kematian dapat dicegah antara tahun 2023 dan 2050. Hipertensi mempengaruhi 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia. Kondisi umum dan mematikan ini menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal jantung, kerusakan ginjal dan banyak masalah kesehatan lainnya (WHO, 2023).

*International Diabetes Federation* (IDF) terbaru, prevalensi global DM tipe 2 pada orang dewasa adalah 536,6 juta orang (10,5%) pada tahun 2021, dan akan ada 783,2 juta orang (12,2%) yang hidup dengan diabetes di seluruh dunia pada tahun 2045 (Sun et al., 2022). DM merupakan suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa (gula) darah yang melebihi nilai normal secara menahun. Pada DM membuat tubuh tidak menghasilkan cukup insulin atau tidak dapat menggunakannya sebagaimana mestinya. Ketika insulin tidak cukup atau sel berhenti merespons insulin, terlalu banyak gula darah yang tertinggal di aliran darah. Seiring waktu, hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius, seperti penyakit jantung, kehilangan penglihatan, dan penyakit ginjal (CDC, 2023).

Edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan ini merupakan salah satu bentuk kegiatan bakti sosial dari PKM. Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu pilar Tri Dharma Perguruan Tinggi (Pasal 1 Ayat 9 UU No. 12 Tahun 2012), disamping dharma pendidikan dan pengajaran serta dharma penelitian. Pengabdian kepada masyarakat merupakan bagian integral Tri Dharma perguruan tinggi yang dalam pelaksanaannya tidak terlepas dari dua dharma yang lain, serta melibatkan segenap sivitas akademika, yakni: dosen, mahasiswa dan tenaga kependidikan (Anto et al., 2022; Republik Indonesia, 2012).

Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia melaksanakan kegiatan bakti sosial di Gereja HKBP Gedung Johor Resort, Kecamatan Medan Johor, Medan, Sumatera Utara. Kecamatan Medan Johor merupakan sasaran PKM yang disusun dalam bentuk kegiatan sosialisasi kesehatan oleh staf pengajar

(dosen) Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia dengan topik “Kontrol hipertensi dan diabetes melitus”. Partisipasi masyarakat (jemaat gereja) dalam mengikuti sosialisasi kesehatan berjumlah 60 orang peserta yang terdiri dari bapak dan ibu di Kecamatan Medan Johor

Penyakit hipertensi dan DM sering tanpa tanda dan gejala. Dengan pengukuran berkala dapat dideteksi, lalu diobati segera agar penyakitnya terkontrol. Penyakit hipertensi dan DM yang tidak terkontrol/diketahui dapat menyebabkan gangguan jantung, gagal ginjal, stroke, kanker, paru kronik, dan lain-lain. Lakukan pengukuran tekanan darah dan gula darah secara berkala apalagi jika Anda memiliki faktor risiko yaitu: konsumsi tinggi gula garam lemak (GGL), merokok, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan, keluarga yang mengidap hipertensi dan DM (P2PTM Kemenkes RI, 2021).

### **Rasionalisasi**

Pengabdian Masyarakat ini dalam bentuk penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan sebagai salah satu pilar Tridharma perguruan tinggi. FK-UMI Medan menyelenggarakan sosialisasi kesehatan sebagai bagian dari program peningkatan pengetahuan masyarakat (jemaat gereja) agar dapat berperilaku sehat khususnya dalam pengendalian darah tinggi dan DM.

### **Pernyataan Masalah**

Kesehatan dapat tercapai dengan baik hanya jika masyarakat memahami informasi kesehatan dan segala hal yang bertujuan pada peningkatan kualitas kesehatan (cara/budaya hidup sehat). Cara hidup sehat merupakan kebiasaan menjalankan pola hidup yang bermanfaat bagi tubuh. Pola hidup yang menjadi bagian budaya hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, beristirahat yang cukup, dan tentunya senantiasa menjaga kebersihan tubuh.

Sehat menurut WHO (2008) adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Ada tiga komponen penting yang merupakan satu kesatuan dalam defenisi sehat yaitu sehat jasmani, mental dan spiritual.

Masyarakat harus mengetahui manfaat kontrol hipertensi dan DM karena tujuannya adalah untuk mencegah timbulnya komplikasi lanjut. Deteksi dini komplikasi lebih lanjut dan jangan ragu untuk konsultasikan ke dokter.

### **TUJUAN KEGIATAN**

Tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi manfaat pengendalian (kontrol) hipertensi dan DM kepada masyarakat khususnya para ibu dan bapak jemaat gereja HKBP Kecamatan Medan Johor. Kemudian untuk memperoleh pengendalian tekanan darah dan gula darah yang baik maka gaya hidup sehat tetap harus dilakukan berupa pola makan sehat, olahraga, stop rokok & alcohol. Minum obat sesuai anjuran Dokter (jangan kalau lagi ada gejala saja). Kontrol tekanan darah & gula darah rutin sesuai anjuran Dokter. Dan jika belum mengalami hipertensi dan DM maka tindakakan pencegahan yaitu: Hindari/kurangi makanan yang kurang sehat seperti: makanan berlemak, terlalu asin/manis, porsi terlalu banyak. Biasakan olahraga rutin. Stop rokok & minum alcohol. Rutin cek kesehatan anda ke layanan kesehatan terdekat, minimal satu tahun sekali.

### **MANFAAT KEGIATAN**

Kegiatan sosialisasi kesehatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat/jemaat Gereja HKBP Kecamatan Medan Johor agar para peserta mengetahui manfaat pengendalian darah tinggi dan diabetes, serta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ilmiah dan kesadaran kepatuhan berobat di semua tingkatan masyarakat di Indonesia. Peran masyarakat sangat penting dalam keberhasilan pengendalian hipertensi dan diabetes, baik dalam keluarga maupun kelompok masyarakat. Kemudian keuntungan lainnya adalah membantu memahami pencegahan timbulnya komplikasi.

### **METODE**

Untuk melaksanakan pengabdian masyarakat ini, metode yang digunakan adalah dengan memaparkan topik, gambar dan mendokumentasikan manfaat dan tujuan pengendalian hipertensi dan diabetes serta komplikasi yang timbul apabila tidak dikendalikan dengan baik.



**Gambar 1.** Dr. dr. Endy Juli Anto, MKT, AIFO-K memberikan materi penyuluhan kepada Masyarakat (jemaat) gereja HKBP Medan Johor

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil sosialisasi kesehatan (PKM) ini diperoleh hasil sebagai berikut:

#### **1. Tercapainya tujuan**

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya pada pertanyaan atau isu-isu belum jelas tentang pengendalian hipertensi dan diabetes, tujuan tersebut tercapai. Peserta memahami manfaat pengendalian hipertensi dan diabetes dalam bentuk tips atau nasehat bagi penderita penyakit tersebut dan yang belum menderita (Gambar 2).



**Gambar 2.** Dr. dr. Endy Juli Anto, MKT, AIFO-K memberikan sosialisasi/ ceramah kepada Masyarakat (jemaat) gereja HKBP Medan Johor.

#### **2. Tercapainya target.**

Tujuan yang tercapai yaitu kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 5 Agustus 2023 dan sekitar 60 peserta Masyarakat (jemaat gereja) termasuk orang tua khususnya Ibu dan Bapak dari komunitas gereja

HKBP kecamatan Medan Johor mendapatkan informasi tentang pentingnya pengendalian tekanan darah tinggi dan diabetes.



**Gambar 3.** Suasana setelah memberikan penyuluhan kepada Masyarakat (jemaat) gereja HKBP Medan Johor.

Berdasarkan informasi yang dihimpun melalui survei pendapat mengenai hipertensi dan DM, dapat disimpulkan bahwa masyarakat gereja masih sebagian belum sepenuhnya mengetahui dan memahami kontrol tekanan darah (hipertensi) dan DM. Selain itu, informasi yang beredar dimasyarakat belum menyentuh akar masalah tatalaksana semestinya, khususnya masalah yang berkaitan dengan pencegahan dan pengobatan, yaitu bagi penderita hipertensi dan DM agar meminum obat seumur hidup agar tercapai kontrol tekanan darah dan gula darah yang terkontrol. Akibat minimnya pengetahuan masyarakat mengenai pengobatan yang baik dan benar menjadikan mereka sangat rentan terjadinya komplikasi yang ditimbulkan dari hipertensi dan DM.

Komplikasi DM yang ditimbulkan dapat berupa komplikasi jangka pendek dan jangka panjang. Komplikasi jangka pendek dapat berupa : Ketoasidosis Diabetik (KAD), *Hyperosmolar Hyperglycemic State* (HHS), Hiperglikemia dan Hipoglikemia. Sedangkan komplikasi jangka panjang berupa: Kerusakan ginjal, gangguan mata seperti katarak diabetik, Penyakit kardiovaskular (Penyakit Jantung Koroner), gangguan saraf (Stroke dan neuropati perifer) dan lain-lain.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat merusak pembuluh darah dan organ tubuh lainnya,

jika tidak segera diobati. Komplikasi hipertensi jika tidak terkontrol berupa: Penyakit Jantung, Stroke, Penyakit Ginjal, Retinopati (kerusakan retina), Penyakit pembuluh darah tepi, Gangguan saraf dan Gangguan saraf.

## SIMPULAN

Penyuluhan tentang kontrol hipertensi dan DM bagi masyarakat pada masyarakat gereja HKBP, Kecamatan medan johor sangat efektif dilakukan mengingat masih banyak masyarakat yang kurang mendapatkan informasi tentang manfaat dan pentingnya penengendalian tekanan darah (hipertensi) dan gula darah (DM). Dengan adanya penyuluhan kesehatan ini masyarakat menjadi memahami, mengetahui dan mengerti bahaya komplikasi yang ditimbulkan jika tidak tertanganin dengan baik. Melalui penyuluhan kesehatan ini diharapkan masyarakat gereja HKBP selalu termotivasi mengingatkan kepada sesama penduduk masyarakat agar selalu rutin cek tekanan darah dan gula darah di pelayanan kesehatan ataupun praktek dokter. Setelah dilakukan evaluasi pasca penyuluhan kesehatan dan diskusi tanya jawab, pemahaman para ibu-ibu dan bapak-bapak yang mengikuti kegiatan penyuluhan meningkat, sehingga para ibu dan bapak memahami pentingnya pengendalian (kontrol) tekanan darah dan pemeriksaan gula darah.

Penyuluhan Pengendalian Hipertensi dan Diabetes pada jemaat Gereja HKBP Kecamatan Medan Johor sudah sangat efektif karena masih banyak masyarakat yang kurang informasi tentang manfaat dan pentingnya pengendalian tekanan darah (hipertensi) dan gula darah (DM). Melalui program pendidikan kesehatan ini masyarakat akan memahami, mengetahui dan menghayati bahaya komplikasi yang akan timbul jika tidak ditangani dengan baik. Melalui kegiatan penyuluhan kesehatan ini, kami berharap jemaat Gereja HKBP selalu terpacu untuk mengingatkan warga lainnya pada jemaat tersebut untuk selalu memeriksakan tekanan darah dan gula darahnya secara rutin di fasilitas kesehatan atau praktek dokter.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas kasih sayang-Nya yang telah membuat kegiatan penyuluhan kesehatan ini berjalan lancar.

Kepada pimpinan Gereja HKBP yang telah memberikan izin dan mendukung terlaksananya kegiatan PKM ini. Kepada para dosen Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia yang turut serta melaksanakan PKM ini. Semoga PKM ini bermanfaat dan dapat memajukan ilmu pengetahuan sehingga kita semua dapat terus mengabdikan kepada masyarakat. Demikian yang dapat kami sampaikan, terima kasih.

prevalence estimates for 2021 and projections for 2045. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 183, 109119. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2021.109119>

WHO. (2023). *First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it.*

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anto, E. J., Siagian, L. O., Siahaan, J. M., Silitonga, H. A., & Nugraha, S. E. (2019). The Relationship between Hypertension and Cognitive Function Impairment in the Elderly. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(9), 1440–1445. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.300>
- Anto, E. J., Siahaan, D. L. D. S., Simanjuntak, E. J., Sinaga, I. M., Nadapdap, F. M., Manullang, F. S., Situmorang, N., Jimmy, J., Juliyanti, J., Tambunan, L. P. S., Tiji, W. T., Lumbanraja, A. M., Sinatra, J., Marpaung, A. P., Girsang, E. S., Situmeang, I. R. V. O., Tobing, J., Koswara, C., Gultom, H., & Jeffrey, J. (2022). Penyuluhan Dampak Infeksi HIV AIDS kepada Masyarakat Desa Lumban Pea Timur, Kabupaten Toba. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat METHABDI*, 2(1), 54–57. <https://doi.org/10.46880/methabdi.Vol2No1.pp54-57>
- CDC. (2023). *What is Diabetes?*
- Julianto, E., Silitonga, H. A., & Siahaan, J. M. (2017). Does HBA1C Correlate with Lipid Profile in Type 2 Diabetes Mellitus? A New Evidence from Medan, North Sumatera. *Indonesian Journal of Medicine*, 2(3), 207–212. <https://doi.org/10.26911/theijmed.2017.02.03.08>
- Republik Indonesia. (2012). *Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.*
- Sun, H., Saeedi, P., Karuranga, S., Pinkepank, M., Ogurtsova, K., Duncan, B. B., Stein, C., Basit, A., Chan, J. C. N., Mbanya, J. C., Pavkov, M. E., Ramachandaran, A., Wild, S. H., James, S., Herman, W. H., Zhang, P., Bommer, C., Kuo, S., Boyko, E. J., & Magliano, D. J. (2022). *IDF Diabetes Atlas: Global, regional and country-level diabetes*