

DUSUN CERDIK: Deteksi dan Kendalikan Hipertensi Menuju Masyarakat Sehat Berbasis GERMAS di Desa Alamendah, Kabupaten Bandung

**Suherdin^{1,*}, Fikri Mourly Wahyudi¹, Novalia Kridayanti¹, M. Ramadhan Saputro²,
Elis Susilawati², Ilyas Nur Fatahillah², Susan Irawan Rifai³,
Denni Fransiska Helena M³, Linda Widyastuti⁴**

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

Jalan Soekarno-Hatta No. 754, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia

²Fakultas Farmasi, Universitas Bhakti Kencana

Jalan Soekarno-Hatta No. 754, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia

³Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

Jalan Soekarno-Hatta No. 754, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia

⁴Fakultas Sosial, Universitas Bhakti Kencana

Jalan Soekarno-Hatta No. 754, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis korespondensi: suherdin@bku.ac.id

Dikirim : 9 Agustus 2026

Direvisi : 6 September 2026

Diterima : 7 September 2026

Abstrak: Penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi, menjadi masalah kesehatan utama dengan prevalensi yang terus meningkat akibat perubahan gaya hidup masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat melalui program skrining kesehatan dan edukasi hipertensi berbasis Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Metode yang digunakan meliputi skrining kesehatan (pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan kolesterol) serta edukasi melalui penyuluhan dan diskusi interaktif dengan evaluasi menggunakan pretest dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di Desa Alamendah, Kecamatan Rancabali, Kabupaten Bandung dengan jumlah peserta sebanyak 49 orang. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum mengetahui kondisi kesehatannya secara menyeluruh, namun setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dari kenaikan nilai rata-rata pretest sebesar 63 menjadi 82 pada post-test. Dengan demikian, kegiatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran, deteksi dini, dan pengendalian faktor risiko hipertensi, sehingga berpotensi menjadi upaya promotif dan preventif yang perlu dilakukan secara berkelanjutan di masyarakat.

Kata kunci: edukasi, GERMAS, hipertensi, pengabdian masyarakat, skrining kesehatan

Abstract: Non-communicable diseases (NCDs), particularly hypertension, remain a major global health concern with increasing prevalence due to lifestyle changes. This community service activity aimed to improve public awareness and knowledge through health screening and hypertension education based on the Healthy Living Community Movement (GERMAS).

Volume 7, Nomor 3, September 2026 | 2160

DUSUN CERDIK: Deteksi dan Kendalikan Hipertensi Menuju Masyarakat Sehat Berbasis GERMAS di Desa Alamendah, Kabupaten Bandung

Suherdin, Fikri Mourly Wahyudi, Novalia Kridayanti, M. Ramadhan Saputro, Elis Susilawati, Ilyas Nur Fatahillah, Susan Irawan Rifai, Denni Fransiska Helena M, Linda Widyastuti

<https://doi.org/10.26874/jakw.v7i3.1618>

The methods included health screening (blood pressure, blood glucose, and cholesterol examinations) and educational interventions through counseling and interactive discussions, evaluated using pretest and post-test. The activity was conducted in Alamendah Village, Rancabali District, Bandung Regency, involving 49 participants. The results showed that most participants initially lacked awareness of their health status; however, after the intervention, there was a significant improvement in knowledge, indicated by an increase in the average score from 63 (pretest) to 82 (post-test). In conclusion, this program was effective in enhancing awareness, early detection, and management of hypertension risk factors, and has the potential to serve as a sustainable promotive and preventive strategy in the community.

Keywords: *community service, education, GERMAS, health screening, hypertension*

1. Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini menjadi masalah kesehatan utama baik secara global maupun nasional. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sebagian besar kematian di dunia disebabkan oleh PTM salah satunya seperti penyakit kardiovaskular yaitu penyakit hipertensi. Secara global, sekitar dua pertiga kematian disebabkan oleh PTM, menunjukkan tingginya beban penyakit ini terhadap sistem kesehatan masyarakat (Wahyuni dkk., 2019).

Di Indonesia, tren PTM menunjukkan peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Data menunjukkan bahwa prevalensi PTM meningkat seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, dan stres (Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019). Selain itu, transisi epidemiologi dari penyakit menular ke penyakit tidak menular semakin memperkuat urgensi penanganan PTM secara komprehensif (Kodir & Margiyati, 2019).

Pemerintah Indonesia telah menginisiasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengendalikan PTM. Program ini menekankan pentingnya aktivitas fisik, konsumsi makanan sehat, pemeriksaan kesehatan rutin, serta peningkatan kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat (Aminuddin dkk., 2020). Implementasi GERMAS di tingkat masyarakat, khususnya di pedesaan, masih memerlukan penguatan melalui kegiatan edukasi, deteksi dini, dan intervensi berbasis komunitas.

Desa Alamendah, Kecamatan Rancabali, Kabupaten Bandung sebagai wilayah pedesaan memiliki potensi risiko PTM yang dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, akses layanan kesehatan, serta tingkat pengetahuan masyarakat yang masih terbatas. Oleh karena itu,

diperlukan suatu program pengabdian masyarakat yang terintegrasi dalam bentuk “Dusun Cerdik (Cegah, Deteksi, dan Kendalikan PTM)” berbasis GERMAS guna meningkatkan kesadaran, kemampuan deteksi dini, serta pengendalian PTM di masyarakat. Program ini diharapkan mampu mewujudkan masyarakat yang lebih sehat, mandiri, dan berdaya dalam menjaga kesehatannya.

2. Metode

Kegiatan bertempat di Desa Alamendah, Kecamatan Rancabali, Kabupaten Bandung. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan 2 tahapan, yaitu skrining kesehatan dan edukasi kesehatan. Prosedur skrining kesehatan dilakukan dengan tahapan persiapan alat (tensimeter, glukometer, alat cek kolesterol), registrasi dan anamnesis singkat peserta, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah setelah peserta istirahat minimal 5 menit dalam posisi duduk, diikuti pemeriksaan gula darah dan kolesterol menggunakan sampel darah kapiler dari ujung jari dengan metode strip test; seluruh hasil dicatat dan diinterpretasikan sesuai nilai rujukan, selanjutnya peserta diberikan edukasi terkait pola hidup sehat berbasis GERMAS serta dirujuk ke fasilitas kesehatan apabila ditemukan hasil yang berisiko atau tidak normal.

Sementara itu, tahap edukasi kesehatan bertujuan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penyakit hipertensi melalui penyuluhan serta diskusi dua arah guna mengidentifikasi faktor risiko yang terdapat di masyarakat. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui *pretest* dan *post-test* yang diberikan kepada responden untuk menilai peningkatan pengetahuan (Saputro dkk., 2024).

3. Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Desa Alamendah, Kecamatan Rancabali, Kabupaten Bandung, dengan melibatkan 49 peserta sebagai sasaran kegiatan. Tahap awal kegiatan diawali dengan observasi dan identifikasi kondisi mitra untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan kesehatan yang dihadapi masyarakat. Hasil observasi tersebut kemudian diperkuat melalui studi literatur yang menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapat perhatian. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim pelaksana melakukan

koordinasi dan komunikasi dengan pihak Desa Alamendah sebagai mitra untuk menyepakati bentuk, tujuan, serta mekanisme pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya, dilakukan perjanjian kerja sama antara tim pelaksana dan pihak Desa Alamendah sebagai dasar pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

Kegiatan diawali dengan skrining kesehatan sebagai upaya preventif untuk mendeteksi secara dini faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) pada masyarakat seperti ditunjukkan dalam Gambar 1. Skrining meliputi pemeriksaan tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT), dan kadar gula darah sebagai indikator awal kondisi kesehatan peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki informasi yang memadai mengenai kondisi kesehatannya, khususnya terkait tekanan darah, status gizi berdasarkan IMT, dan kadar gula darah. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko PTM dan mendorong deteksi dini. Setelah skrining, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi kesehatan yang membahas faktor risiko PTM, antara lain pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Pemberian edukasi secara langsung setelah pemeriksaan memungkinkan peserta memahami hasil skrining sekaligus memperoleh informasi mengenai langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan edukatif berbasis komunitas juga berpotensi meningkatkan pengetahuan dan mendorong penerapan perilaku hidup sehat di tingkat masyarakat (Putra & Hidayat, 2026; Pratiwi dkk., 2025).



Gambar 1. Skrining Kesehatan

Kegiatan selanjutnya berupa penyuluhan mengenai hipertensi sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Materi penyuluhan mencakup

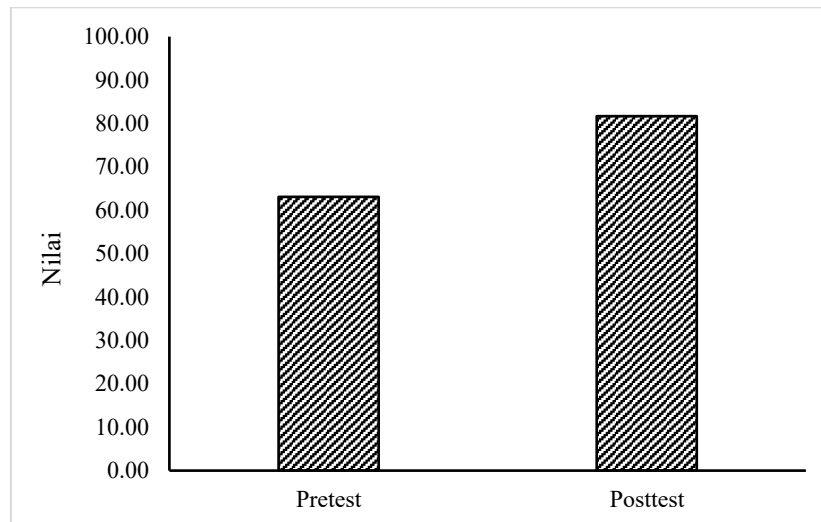
pengertian dan faktor risiko hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, serta upaya menghindari kebiasaan merokok. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif yang dilengkapi dengan sesi diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat mengklarifikasi informasi serta mengaitkannya dengan kondisi kesehatan masing-masing. Pendekatan edukatif tersebut penting karena keterbatasan pengetahuan dan kesadaran mengenai hipertensi dapat menjadi hambatan dalam melakukan pencegahan dan pengendalian penyakit secara optimal. Edukasi kesehatan berbasis masyarakat juga dapat mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat, khususnya melalui pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Fitrianah dkk., 2023; Wulandari dkk., 2025). Kegiatan penyuluhan mengenai hipertensi diberikan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Edukasi Penyakit Hipertensi

Berdasarkan grafik pada Gambar 3, terlihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah pelaksanaan penyuluhan hipertensi. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari sekitar 63 pada *pre-test* menjadi sekitar 82 pada *post-test*, atau mengalami peningkatan sebesar 19 poin. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada pemahaman peserta setelah memperoleh edukasi mengenai hipertensi. Peningkatan nilai tersebut mengindikasikan bahwa penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi, dan penggunaan media edukasi dapat membantu peserta memahami faktor risiko, upaya pencegahan, serta pengelolaan hipertensi. Temuan ini sejalan dengan Abdulloh dkk. (2024) yang melaporkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan melalui evaluasi *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, penyuluhan hipertensi dalam kegiatan ini

menunjukkan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan dan literasi kesehatan peserta, meskipun peningkatan pengetahuan tersebut belum secara langsung dapat diartikan sebagai perubahan perilaku atau penurunan risiko komplikasi hipertensi tanpa adanya evaluasi lanjutan. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama antara peserta dengan tim seperti diperlihatkan dalam Gambar 4.



Gambar 3. Grafik Hasil *Pretest* dan *Post-test*



Gambar 4. Foto Bersama

4. Kesimpulan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Desa Alamendah dengan 49 peserta menunjukkan bahwa skrining kesehatan dan penyuluhan hipertensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Skrining mampu mendeteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular serta meningkatkan pemahaman pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu,

penyuluhan interaktif terbukti meningkatkan nilai pengetahuan peserta (*pretest–post-test*) sehingga berpotensi menjadi upaya promotif dan preventif yang perlu dilakukan secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan dukungan anggaran untuk kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Abdulloh, M.A.Y.F., Fathurrahman, R., Khotimah, A.K., Rahmawati, D.A., Kumala, E., Pradana, M.D.L., Damayanti, N.A., & Khoirunnisa, R.A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Masyarakat Dengan Penyuluhan Gerakan CERDIK dan Pemeriksaan Kesehatan. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 29–33. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v3i2.335>
- Aminuddin, A., Supetran, I.W., Masudin, M., Linda, L., & Ramadhan, K. (2020). Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular (PTM). *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 64–70. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v1i2.50>
- Fitrianah, F., Sucipto, M.R., Sekardi, F.N., Wulandari, C., Masfuah, L.Z., Aiyanti, S.N., & Mifbakhuddin, M. (2023). Penyuluhan Hipertensi dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Remaja. *JIPMI: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4), 6-10. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i4.121>
- Kodir, K., & Margiyati, M. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Untuk Deteksi Dini PTM Sebagai Upaya Mewujudkan Program Germas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v1i1.19>
- Pratiwi, M., Rahma, N., Maliza, F. N., Ayu, F., Yanti, E., Wisnetty, W., Nuryanto, N. & Octarini, S. (2025). Penyuluhan Pengabdian Masyarakat Tentang Edukasi Pencegahan Penyakit Hipertensi dan Komplikasi di Desa Sukaharjo, Kabupaten Pringsewu Tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 7(2), 101–104.
- Putra, K., & Hidayat, W. (2026). Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular di Masyarakat. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 39–43. <https://doi.org/10.70716/pjmr.v2i1.451>
- Saputro, M.R., Sulaeman, A., Winasari, W., Yuliani, R., & Widiyanto, A.P. (2024). Upaya Meningkatkan Pencegahan Stunting dengan PHBS di Desa Haurpanggung Kabupaten Garut. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 5(2), 379-385. <https://doi.org/10.26874/jakw.v5i2.432>

- Wahyuni, O.D., Dewi, S.M., & Song, C. (2019). Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Lingkungan Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v2i2.7218>
- Wulandari, W.K., Sary, D.A., Pobas, S., & Hapsari, F.D. (2025). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Melalui Edukasi di Masyarakat Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman. *BESIRU : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 301-305. <https://doi.org/10.62335/besiru.v2i2.965>
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 168–175. <https://doi.org/10.36341/jpm.v2i3.794>