

Fun walk: Penyuluhan Pencegahan Penyakit Degeneratif

**Muhammad Ifadh Arifqy Jayusman¹, Muh. Nur Syamsu¹, Anas Kiki Anugrah¹,
Luh Ade Lela Arika², Yesi Apriana³, Dwi Laila Hasanah Batubara³**

¹Program Studi Sarjana Terapan Anestesiologi, Universitas Medika Suherman

²Program Studi Sarjana Fisioterapi, Universitas Medika Suherman

³Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Medika Suherman

*Penulis korespondensi: ifadh@medikasuherman.ac.id

Dikirim : 14 Juli 2025

Direvisi : 10 Agustus 2025

Diterima : 12 Agustus 2025

Abstrak: Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung merupakan penyebab utama kematian di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat pada usia produktif. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan penyakit degeneratif melalui kegiatan jalan santai (*fun walk*) yang dikombinasikan dengan penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif, dilaksanakan di area Masjid Ukhuwah Islamiyah Universitas Indonesia, Depok, dengan peserta dari Alumni IKASMAN 37 Jakarta. Kegiatan meliputi jalan santai, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu, serta penyuluhan menggunakan leaflet. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat dan deteksi dini. Sebagian peserta menyatakan akan mulai menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan menyenangkan dan interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat. Selain itu, kegiatan ini mendukung kolaborasi antara institusi pendidikan dan masyarakat, serta memberi ruang bagi mahasiswa untuk terlibat dalam pengabdian nyata yang aplikatif dan edukatif.

Kata kunci: edukasi, *fun walk*, pengabdian masyarakat, pencegahan, penyakit degeneratif

Abstract: Degenerative diseases such as hypertension, diabetes, and cardiovascular disorders are the leading causes of mortality in Indonesia, with an increasing prevalence among individuals of productive age. This Community Service Program (PKM) aims to raise public awareness of degenerative disease prevention through a fun walk activity combined with health education. The program employed an educational-participatory approach and was conducted in the vicinity of the Ukhuwah Islamiyah Mosque, Universitas Indonesia, Depok, with participants from the IKASMAN 37 Jakarta Alumni Association. The activities included a fun walk, blood pressure and random blood glucose screenings, and health counseling using informational leaflets. The results indicated an improvement in public understanding of the importance of a healthy lifestyle and early detection. Several participants expressed their intention to adopt healthier lifestyle habits. This program demonstrates that enjoyable and interactive approaches are effective in enhancing public health awareness. Furthermore, it fosters collaboration between educational institutions and the community while providing students with opportunities to engage in practical and educational community service.

Keywords: community engagement, degenerative diseases, education, *fun walk*, prevention

1. Pendahuluan

Penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan jantung koroner merupakan penyebab utama kematian dan disabilitas di Indonesia. Data Riskesdas tahun 2023 menunjukkan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular tersebut, terutama pada kelompok usia produktif. Hal ini disebabkan oleh pola hidup sedentari, kurang aktivitas fisik, serta konsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan yang bersifat preventif dan promotif guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan penyakit degeneratif (Sari dkk., 2025).

Penyakit degeneratif adalah sekumpulan penyakit yang bersifat kronis dan progresif, yang secara perlahan menyerang sistem organ tubuh dan mengakibatkan kerusakan permanen (Budiman, 2022). Contoh-contoh penyakit degeneratif yang sering terjadi di Indonesia meliputi hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, osteoarthritis, serta stroke. Penyakit-penyakit ini umumnya tidak menular tetapi merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia. Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, terdapat kenaikan prevalensi penyakit tidak menular sebesar 12,4% dibandingkan lima tahun yang lalu. Ini menunjukkan bahwa isu kesehatan masyarakat telah beralih dari penyakit infeksi menjadi penyakit degeneratif sebagai beban utama layanan kesehatan nasional (Hasanah dkk., 2024).

Meningkatnya jumlah kasus penyakit degeneratif terkait dengan pergeseran pola hidup masyarakat modern yang semakin kurang bergerak dan tingginya asupan makanan yang tidak sehat (Musta'in dkk., 2023; Maulaya dkk., 2024). Aktivitas fisik yang minim, seperti duduk terlalu lama tanpa istirahat, jarang berolahraga, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula, garam, dan lemak adalah faktor risiko utama. Selain itu, pola merokok, minum alkohol, serta tekanan psikologis juga merupakan penyebab yang memicu. Masyarakat sering kali tidak menghiraukan betapa pentingnya mendeteksi secara dini tekanan darah, kadar gula darah, serta kadar kolesterol yang tinggi. Sebenarnya ketiga indikator itu adalah faktor utama yang memicu munculnya komplikasi dari penyakit degeneratif (Manungkalit dkk., 2024).

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang timbul akibat kemunduran fungsi sel tubuh dari keadaan normal menjadi lebih buruk. Salah satu penyakit degeneratif yang jumlahnya semakin meningkat di masyarakat adalah hipertensi (Dewati dkk., 2023). Pentingnya pengetahuan masyarakat berdampak pada semakin meningkatnya kesejahteraan masyarakat.

Usia harapan hidup juga akan bertambah, sehingga menyebabkan jumlah penduduk dari tahun ke tahun semakin meningkat. Kurangnya kepedulian dan kesadaran diri masyarakat dalam menjaga kesehatan membuat siapapun berpotensi menderita penyakit kardiovaskular ini, baik pada usia muda hingga yang banyak terjadi di kalangan lanjut usia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai *silent killer* karena seseorang yang mengidap hipertensi bahkan yang bertahun-tahun seringkali tidak menyadarinya sampai terjadi komplikasi seperti kerusakan organ vital yang cukup berat dan mengakibatkan kematian (Purnama dkk., 2025).

Dari segi demografi, komposisi umur penduduk Indonesia berkembang menuju struktur penduduk yang lebih tua (*ageing population*) (Sukmatika, 2025). Lanjut usia akan mengalami penurunan kemampuan fisik karena adanya perubahan kultural, psikososial, spiritual. Perubahan fisik akan berdampak pada berbagai sistem tubuh, salah satunya sistem kardiovaskular. Isu kesehatan yang disebabkan oleh penuaan sering muncul pada sistem kardiovaskular yang merupakan proses yang mengalami degenerasi (Queiroz *et al.*, 2025).

2. Metode

Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Community-Based Research (CBR), yaitu pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat sasaran dalam seluruh tahapan kegiatan. Strategi ini menggabungkan edukasi kesehatan dengan kegiatan fisik (*fun walk*) untuk mendorong perubahan perilaku hidup sehat secara menyenangkan dan interaktif.

Kegiatan pengabdian melibatkan kolaborasi antara tim dosen dan mahasiswa dari Program Studi Sarjana Terapan Anestesiologi Universitas Medika Suherman dengan mitra komunitas, yaitu pengurus Masjid Ukhuwah Islamiyah dan Alumni IKASMAN 37 Jakarta. Bentuk keterlibatan mitra mencakup penyediaan lokasi, fasilitasi peserta, serta dukungan logistik kegiatan. Mahasiswa dilibatkan sebagai edukator pendamping dalam sesi penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, sekaligus sebagai tim dokumentasi dan evaluasi.

Tempat pelaksanaan kegiatan adalah area sekitar Masjid Ukhuwah Islamiyah, Universitas Indonesia, Depok. Kegiatan berlangsung selama satu hari pada bulan Juli 2025. Rangkaian kegiatan mencakup koordinasi dan promosi kegiatan, pelaksanaan *fun walk*, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu, penyuluhan kesehatan menggunakan media *leaflet*, dan evaluasi hasil melalui wawancara langsung dengan peserta.

3. Hasil dan Diskusi

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertajuk “*Fun walk: Sosialisasi Pencegahan Penyakit Degeneratif*” telah berhasil dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di area Masjid Ukhuwah Islamiyah Universitas Indonesia, Depok. Aktivitas ini mengukung pendekatan partisipatif dan edukatif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit degeneratif.

Pelaksanaan kegiatan diikuti oleh lebih dari 30 peserta yang terdiri dari Alumni IKASMAN 37 dari berbagai kelompok usia, mulai dari dewasa muda hingga lansia. Peserta dengan semangat mengikuti seluruh rangkaian acara yang dimulai dari pendaftaran, kegiatan jalan santai (*fun walk*), pemeriksaan kesehatan, hingga sesi penyuluhan kesehatan.

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran tekanan darah dan gula darah sewaktu (GDS). Dari hasil pemeriksaan terhadap 30 peserta, diketahui bahwa 35% (11 peserta) terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi (di atas 140/90 mmHg), 20% (13 peserta) menunjukkan kadar gula darah sewaktu di atas batas normal (> 200 mg/dL), dan 45% (6 peserta) memiliki hasil normal pada kedua indikator. Temuan tersebut menjadi indikasi bahwa sebagian masyarakat masih memiliki gaya hidup yang kurang sehat dan berpotensi mengalami penyakit degeneratif. Penyakit seperti hipertensi dan diabetes mellitus tidak selalu menunjukkan gejala yang nyata, namun dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak dikontrol sejak dini.

Setelah sesi pemeriksaan kesehatan, peserta mengikuti kegiatan penyuluhan yang disampaikan dalam bentuk ceramah interaktif dan pembagian media visual edukatif seperti *leaflet*. Topik yang dibahas mencakup pengenalan penyakit degeneratif, faktor risiko, cara pencegahan, serta pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan rutin.

Hasil wawancara langsung dengan peserta menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka baru pertama kali mengetahui pentingnya deteksi tekanan darah dan gula darah secara berkala. Beberapa peserta bahkan menyatakan akan mulai mengubah pola hidup dengan mengurangi konsumsi gula, rutin berjalan kaki, dan berhenti merokok.

Edukasi yang diberikan menggunakan pendekatan yang sederhana namun efektif. Penggunaan media visual seperti *leaflet* sangat membantu dalam menjelaskan informasi kepada peserta yang berusia lanjut atau memiliki keterbatasan pemahaman terhadap istilah medis.

Dalam diskusi kelompok kecil yang diadakan setelah penyuluhan, peserta diberi kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan kebiasaan sehari-hari mereka terkait pola makan dan aktivitas fisik. Hal ini memberikan gambaran konkret tentang bagaimana kondisi gaya hidup masyarakat saat ini, sekaligus menjadi media refleksi bagi peserta lainnya.

Salah satu kekuatan dari kegiatan ini adalah adanya keterlibatan langsung masyarakat dalam setiap tahap kegiatan. Metode partisipatif ini mendorong munculnya rasa memiliki terhadap pengetahuan yang diperoleh, sehingga mereka terdorong untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, kegiatan *fun walk* yang dikombinasikan dengan edukasi kesehatan menjadi pendekatan yang unik dan menyenangkan. Peserta merasa lebih rileks dan terbuka untuk menerima informasi kesehatan karena suasana yang tidak kaku seperti pada seminar formal.

Dari segi teknis pelaksanaan, kegiatan berjalan lancar sesuai jadwal. Panitia telah melakukan koordinasi yang baik dengan mitra pelaksana, termasuk persiapan logistik, pemeriksaan alat kesehatan, dan pengaturan alur kegiatan. Semua peserta mengikuti kegiatan dengan tertib dan mematuhi protokol kesehatan.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui wawancara kepada peserta, sederhana mengenai pemahaman peserta terhadap penyakit degeneratif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pemahaman rata-rata sebesar 50% setelah mengikuti kegiatan. Hal ini mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang diterapkan cukup efektif dalam menyampaikan informasi kepada masyarakat.

Pembelajaran penting dari kegiatan ini adalah bahwa pendekatan yang menyenangkan (*fun-based learning*) dapat meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan. Kegiatan jalan santai menjadi pintu masuk yang tepat untuk menarik minat masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatannya.

Adanya temuan peserta dengan tekanan darah dan kadar gula yang tinggi menjadi sinyal perlunya tindak lanjut berupa rujukan ke fasilitas kesehatan terdekat. Panitia juga memberikan edukasi tambahan terkait tindakan yang harus dilakukan jika hasil pemeriksaan menunjukkan nilai abnormal.

Program ini juga memberikan manfaat jangka panjang berupa terbentuknya komunitas kecil yang peduli terhadap gaya hidup sehat. Beberapa peserta menyatakan ingin melanjutkan kebiasaan *fun walk* secara rutin dan mengajak keluarga serta tetangga untuk bergabung dalam kegiatan serupa.

Kegiatan PKM ini juga memperkuat hubungan antara institusi pendidikan dan masyarakat. Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ini memberikan pengalaman langsung mengenai edukasi kesehatan berbasis masyarakat yang tidak bisa diperoleh hanya melalui pembelajaran di kelas.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM “*Fun walk: Penyuluhan Pencegahan Penyakit Degeneratif*” menunjukkan bahwa intervensi berbasis partisipatif dan edukatif mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat. Hal ini diharapkan menjadi langkah awal yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif di masyarakat.

Kegiatan ini menjadi bukti bahwa perubahan perilaku masyarakat dapat dimulai dari langkah-langkah kecil namun konsisten, seperti jalan santai dan pemeriksaan rutin. Edukasi yang berkelanjutan, dukungan lintas sektor, serta pelibatan komunitas lokal merupakan kunci untuk mencapai hasil yang optimal dalam pencegahan penyakit degeneratif. Dokumentasi kegiatan diperlihatkan dalam Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berjudul "*Fun walk: Penyuluhan Pencegahan Penyakit Degeneratif*" telah terlaksana dengan baik dan menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat sebagai upaya preventif terhadap penyakit degeneratif.

Pelaksanaan kegiatan dengan pendekatan partisipatif, yaitu kombinasi antara aktivitas fisik (*fun walk*) dan penyuluhan kesehatan, terbukti efektif menarik partisipasi masyarakat lintas usia. Hasil wawancara terhadap partisipan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata sekitar 30%. Ini mengindikasikan bahwa penyuluhan yang disampaikan secara langsung dan interaktif memberikan dampak positif terhadap pemahaman masyarakat.

Selain itu, pemeriksaan kesehatan sederhana yang dilakukan (tekanan darah dan gula darah sewaktu) berhasil mengidentifikasi peserta yang berisiko tinggi terhadap penyakit degeneratif, sehingga dapat menjadi pintu masuk untuk rujukan lebih lanjut ke fasilitas kesehatan. Penyuluhan dengan media edukatif seperti *leaflet* dan diskusi kelompok kecil memberikan nuansa belajar yang menyenangkan dan memperkuat pesan edukasi.

Kegiatan ini juga memperkuat sinergi antara institusi pendidikan dan masyarakat, serta memberi ruang bagi mahasiswa untuk terlibat dalam pengabdian nyata yang aplikatif dan edukatif. Hal ini sejalan dengan tujuan program studi dan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Universitas Medika Suherman, khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM), yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus Masjid Ukhuwah Islamiyah Universitas Indonesia yang telah memberikan izin serta fasilitas tempat untuk pelaksanaan kegiatan, serta kepada Alumni IKASMAN 37 Jakarta sebagai peserta aktif yang telah berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan. Penghargaan juga disampaikan atas kontribusi para mahasiswa dari Program Studi Sarjana Terapan Anestesiologi yang terlibat secara langsung dalam persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

Daftar Referensi

- Budiman. (2022). Penyakit Degeneratif. diakses tanggal 3 Juni 2025 dari laman https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1714/penyakit-degeneratif
- Dewati, C.A., Natavany, A.R., Putri, Z.M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S.O., & Rejeki, D.S.S. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Hipertensi Di Indonesia, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 290-307. DOI : 10.14710/jkm.v11i3.34514
- Hasanah, A. S, Rahmawati, F. & Muharyani, P.W. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Google Sites Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Dini Diabetes Melitus Tipe 2 Pada Remaja. *Skripsi*, Universitas Sriwijaya.
- Manungkalit, M., Novita, S.N. & Puput, N.A.N. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi, *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(1), 1-8. doi: 10.54040/jpk.v14i1.249.
- Maulaya, M., Khumaira, N.F., Puspita, D., Utami, F., Oktora, M.Z., Nurwiyeni, Sari, A.I., Rosha, P.T., Fristiani, A.K.B., Kaaffah, S., Anggraini, F.T., Rita, R.S., Rasmaniar. (2024). Epidemiologi Penyakit Degeneratif. *Eureka Media Aksara*, Purbalingga.
- Musta'in, Yuniarti, T., Sani, F.N. & Threesilia, E.A. (2023). Pola Makan Tidak Terkontrol Sebagai Salah Satu Pemicu Penyakit Degeneratif Di Indonesia, *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas) 2023*, 378-383.
- Purnama, A.S., Nurani, D., Nurfaulijyah, N.W., Sofa, G.Z., Murnita, F., Nirmala, R., Unisah, I., Gumilar, H., Insani, H., N., Wahyudi, S., Aljabbar, I.S. (2025). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sukasukur Kelurahan Kersanagara, *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 189-197. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.489>
- Queiroz, M.I.C., Sales, M.V.S., Barros, E.D.S.S., D' Amato, F.O.S., Gonçalves, C.M., Ursulino, J.S., Bueno, N.B., Marinho, C., Rocha, U., Aquino, T.M., Fonseca, E.J.S., Borbely, A.U., Oliveira, H.C.F., Santos, J.C.C., & Leite, A.C.R. (2025). Exposure to a contaminated environment and its relationship with human health: Mercury effect on loss of functionality and increased oxidative stress of blood cells, *Journal of Hazardous Materials*, 492, 138088. doi: 10.1016/j.jhazmat.2025.138088.
- Sari, S.I., Ulandari, I., Faramitha, D., Priskyani, W., Purwandy, M.A.T., Purdani, K.S. & Safrudin, M.B. (2025). Strategi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Melalui Edukasi dan Promosi Kesehatan terhadap Penyakit tidak Menular: Literatur Review, *JIM: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(2), 924-934. <https://doi.org/10.38035/jim.v4i2>
- Sukmatika, A.A.Y. (2025). Perubahan Struktur Demografis Indonesia: Tantangan & Rekomendasi, *Journal Humaniora: Jurnal Hukum dan Ilmu Sosial*, 3(1), 7-15.