

## Jurnal Pengmas J-HICS: GERAKAN MASYARAKAT PEDULI JANTUNG MELALUI EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT KARDIOVASKULAR DI KELURAHAN MOJOSONGO

Bayu Akbar Khayudin<sup>a</sup>, Sumardino<sup>b</sup>, Sugiyarto<sup>c</sup>,

Poltekkes Kemenkes Surakarta, Jl.Letjen Sutoyo, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Email: [bayuakbarbojonegoro@gmail.com](mailto:bayuakbarbojonegoro@gmail.com)

### Article Hystory

Received: 30-04-2026

Revised: 04-05-2026

Accepted: 22-05-2026

### Kata kunci:

Hipertensi, Edukasi,  
Gaya hidup sehat,  
Pencegahan,  
kardiovaskuler

### Keywords:

Hypertension, Education,  
lifestyle, Prevention,  
Cardiovascular

### Abstrak:

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia, sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Upaya promotif dan preventif melalui pendidikan masyarakat merupakan strategi penting untuk mengurangi kejadian penyakit ini. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dalam mencegah penyakit kardiovaskular di Desa Mojosongo, RT 3 RW 5, Surakarta. Pendidikan kesehatan, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik gaya hidup sehat seperti aktivitas fisik sederhana dan pilihan makanan sehat. Evaluasi menggunakan tes pra dan pasca untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Kegiatan menunjukkan peningkatan pre-test kategori baik 30%, sedangkan saat post-test naik 58 %, kategori cukup saat pre-test 34 %, sedangkan saat post-test 24%, dan kategori kurang saat pre-test 36%, sedangkan saat post-test 18%. Yang signifikan dalam pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko dan pencegahan penyakit kardiovaskular. Lebih lanjut, peserta menunjukkan antusiasme dan komitmen yang tinggi untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Pendidikan kesehatan berbasis masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan penyakit kardiovaskular. Program dengan tema Gerakan Komunitas Peduli Jantung diharapkan menjadi model untuk intervensi yang berkelanjutan, promotif, dan preventif di tingkat komunitas

### Abstract:

Cardiovascular disease is a leading cause of morbidity and mortality in Indonesia, largely driven by unhealthy lifestyles such as an unbalanced diet, lack of physical activity, and smoking. Promotive and preventive efforts through public education are crucial strategies for reducing the incidence of this disease. This programe aims to increase public knowledge and awareness about the importance of a healthy lifestyle in preventing cardiovascular disease in Mojosongo Village, RT 3 RW 5, Surakarta. Promoting health education, interactive discussions, and demonstrations of healthy lifestyle practices such as simple physical activity and healthy food choices. Evaluation used pre- and post-tests to measure improvements in participants' knowledge. The activity showed

*an increase in the good pre-test category of 30%, while at the post-test it increased by 58%, the sufficient category at the pre-test was 34%, while at the post-test was 24%, and the poor category at the pre-test was 36%, while at the post-test was 18%. This was significant in public knowledge about risk factors and the prevention of cardiovascular disease. Furthermore, participants showed high enthusiasm and commitment to implementing a healthy lifestyle in their daily lives. This activity demonstrates that community-based health education is effective in increasing public knowledge and awareness regarding cardiovascular disease prevention. The "Care for the Heart Community Movement" program is expected to become a model for sustainable, promotive, and preventive interventions at the community level*

## PENDAHULUAN

Penyakit sistem kardiovaskular (PKV) merupakan penyebab utama kematian global, dengan estimasi menyumbang sekitar 32% dari total kematian setiap tahunnya. Mayoritas kasus terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk Indonesia, yang menghadapi beban ganda penyakit menular dan tidak menular. Faktor risiko utama seperti hipertensi, dislipidemia, merokok, pola makan tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik masih menjadi masalah dominan di masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia menegaskan bahwa sebagian besar PKV dapat dicegah melalui intervensi gaya hidup sehat yang tepat (World Health Organization, 2023).

Prevalensi faktor risiko penyakit kardiovaskular di Indonesia menunjukkan tren peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Data menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak, konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya aktivitas fisik semakin umum terjadi di masyarakat perkotaan. Situasi ini diperparah oleh kondisi rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan dini penyakit jantung. Studi keilmuan terbaru menegaskan bahwa pendidikan kesehatan berbasis masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022; Widodo dkk., 2021).

Penyakit jantung masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia, di mana hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa sekitar 28,8% kematian disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, yang erat kaitannya dengan tingginya prevalensi faktor risiko seperti hipertensi (30,8%) dan kebiasaan merokok (28,6%) (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berdasarkan hasil survei awal, ditemukan bahwa 62,2% warga memiliki tingkat pengetahuan rendah terkait faktor risiko penyakit jantung kardiovaskular, khususnya mengenai pola makan tinggi lemak dan garam, kurangnya aktivitas fisik, serta bahaya merokok. Selain itu, sebanyak 55,6% responden dilaporkan memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium, 48,9% kurang melakukan aktivitas fisik (<150 menit/minggu), dan 37,8% merupakan perokok aktif, yang menunjukkan tingginya faktor risiko yang berpotensi meningkatkan kejadian penyakit jantung di masyarakat

Upaya promotif dan preventif melalui kegiatan pelayanan masyarakat merupakan strategi penting untuk mengurangi risiko penyakit sistem kardiovaskular. Edukasi kesehatan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan penyakit kardiovaskular secara signifikan, ditunjukkan dengan adanya peningkatan pemahaman peserta dari 43,3% menjadi 90% setelah intervensi edukasi berbasis media, sehingga dapat secara efektif mendorong perubahan gaya hidup sehat di

masyarakat (Hinga, I. A. T., et al., 2025). Program pendidikan seperti "Gerakan Komunitas Peduli Jantung" ini sangat dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam mengadopsi gaya hidup sehat. Pendekatan dengan cara partisipatif melalui pendidikan, diskusi, dan praktik langsung telah terbukti dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat yang lebih berkelanjutan. Oleh karena itu, intervensi berbasis masyarakat diharapkan menjadi solusi efektif untuk mencegah penyakit kardiovaskular di tingkat masyarakat (Yusuf dkk., 2020).

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan partisipatif, yaitu memberikan edukasi kesehatan dengan ceramah interaktif dan diskusi tentang penyakit kardiovaskular serta pengontrolan tekanan darah untuk pencegahan terjadinya komplikasi. Media yang digunakan adalah media leaflet. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat RT 3 RW 5 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, sejumlah 50 peserta. Kegiatan dilaksanakan pada bulan April 2026. Kesiapan kegiatan ini meliputi :

- 1) Tahap persiapan dilaksanakan selama  $\pm 2$  minggu, yaitu pada minggu pertama hingga kedua bulan pelaksanaan kegiatan, yang meliputi kegiatan survei awal untuk mengidentifikasi dan mengangkat permasalahan utama di Kelurahan Mojosongo RT 03 RW 05 Surakarta, penentuan sasaran kegiatan (kepala keluarga dan kelompok usia berisiko), serta pengumpulan data dan informasi terkait faktor risiko penyakit kardiovaskular melalui wawancara dan observasi lingkungan. Kegiatan ini melibatkan 1 tim dosen dan 2 anggota mahasiswa. Selanjutnya dilakukan penyusunan dan persiapan materi edukasi dengan tema (gaya hidup

sehat, pencegahan penyakit jantung), pemilihan media edukasi berupa leaflet, dan presentasi, serta persiapan instrumen sebagai pendukung seperti sphygmomanometer, stetoskop, dan lembar observasi, yang dikerjakan oleh seluruh tim.

- 2) Pelaksanaan, tahapan ini dimulai dari pre test, memeriksa tekanan darah lalu memberikan edukasi kesehatan dan diskusi dengan membagikan leaflet serta membuat kelompok
- 3) Evaluasi, kegiatannya melakukan tanya jawab dengan para peserta kegiatan tiap kelompok dan memberikan post test.

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka langsung melalui penyuluhan mengenai edukasi tentang penyakit tekanan darah & komplikasi. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Peserta kegiatan berjumlah 50 warga dengan rentang usia 37-63 tahun

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

No.	Usia	Jumlah	%
1.	37-42 tahun	12	24%
2.	43-58 tahun	23	46%
3	59-63	15	30%
	Jumlah	50	100%

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap 50 peserta kegiatan "Gerakan Masyarakat Peduli Jantung", diperoleh bahwa sebanyak 8 peserta (17%) memiliki tekanan darah dalam kategori normal, 23 peserta (45%) termasuk dalam kategori pra-hipertensi, dan 19 peserta (38%) tergolong hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kondisi pra-hipertensi dan hipertensi (83%), yang mengindikasikan tingginya risiko penyakit kardiovaskular serta perlunya intervensi edukasi pencegahan komplikasi penyakit

jantung dengan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Adapun beberapa materi yang telah disampaikan dengan media edukasi, yaitu leaflet, terlaksana dengan baik dan lancar, serta masyarakat terlihat begitu antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung, sehingga beberapa peserta yang memang belum mengetahui tentang tindakan apa saja yang harus mereka lakukan untuk mencegah penyakit kardiovaskular.



Gambar 1. Media Edukasi

**Tabel 2. Pengetahuan**

No.	Kategori	Pre	Post
1.	Baik	15 (30%)	29 (58%)
2.	Cukup	17 (34%)	12 (24%)
3.	Kurang	18 (36%)	9 (18%)
Jumlah		100%	100%

Berdasarkan hasil di atas, pengetahuan pada saat pre-test adalah kategori baik 30%, sedangkan saat post-test naik 58 %, kategori cukup saat pre-test adalah 34 %, sedangkan saat post-test 24%, dan kategori

kurang saat pre-test 36%, sedangkan saat post-test adalah 18 %.

**PEMBAHASAN**

Pendekatan edukasi berbasis komunitas merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku preventif terhadap penyakit kardiovaskular. Penyakit kardiovaskular masih menjadi penyebab utama morbiditas global yang sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok (World Health Organization, 2023). Rendahnya tingkat pengetahuan pada masyarakat juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko suatu penyakit jantung koroner dan hipertensi (Nursalam, 2020). Oleh karena itu, intervensi edukatif di tingkat komunitas menjadi penting sebagai upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Hasil pelaksanaan program ini sejalan dengan penelitian Saputra et al. (2021) yang menyatakan bahwa edukasi gaya hidup sehat mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam pencegahan penyakit kardiovaskular. Edukasi yang dilakukan secara terstruktur dan interaktif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan dengan metode konvensional (Kemenkes RI, 2022). Selain itu, pendekatan berbasis komunitas mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dan memperkuat keberlanjutan program kesehatan (Glanz et al., 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh materi, tetapi juga oleh metode dan keterlibatan aktif masyarakat.

Lebih lanjut, perubahan gaya hidup seperti peningkatan aktivitas fisik, pengaturan pola makan, dan penghentian merokok terbukti efektif dalam menurunkan faktor risiko kardiovaskular. Intervensi edukasi yang berkelanjutan dapat menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol peserta serta meningkatkan akan

kepatuhan masyarakat terhadap perilaku sehat (American Heart Association, 2021). Selain itu, edukasi kesehatan juga berperan meningkatkan kemampuan masyarakat melakukan deteksi dini dan pengelolaan mandiri faktor risiko (Piepoli et al., 2020). Dengan demikian, suatu edukasi memiliki dampak yang komprehensif baik secara kognitif maupun secara perilaku.

Secara konseptual, inovasi program ini terletak pada integrasi pendekatan edukasi partisipatif, pemberdayaan kader, dan penggunaan alat media edukasi yang kontekstual sesuai karakteristik masyarakat lokal. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat yang menempatkan individu sebagai aktor utama dalam menjaga kesehatannya (Green & Kreuter, 2021). Selain itu, pemanfaatan media digital dan jejaring sosial dalam edukasi kesehatan menjadi tren baru dalam meningkatkan efektivitas intervensi promotif (Moorhead et al., 2020). Dengan demikian, program ini berpotensi menjadi model pengabdian masyarakat yang inovatif dan berkelanjutan dalam menurunkan beban suatu penyakit kardiovaskular di tingkat komunitas.



Gambar 2. Edukasi Pada Masyarakat

Selain itu, keberhasilan program ini juga dipengaruhi oleh adanya dukungan lintas sektor dan kolaborasi dengan RT serta ibu kader kesehatan setempat dan masyarakat. Kolaborasi ini memperkuat implementasi intervensi serta meningkatkan keberterimaan program di lingkungan

masyarakat (Kemenkes RI, 2023). Pendekatan kolaboratif terbukti mampu meningkatkan efektivitas promosi kesehatan karena melibatkan berbagai pihak dalam proses perencanaan hingga evaluasi (Rifai et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa sinergi antar-stakeholder merupakan komponen penting dalam keberhasilan program pengabdian masyarakat. Dengan demikian, keberlanjutan program dapat terjamin melalui komitmen bersama dari seluruh pihak yang terlibat.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terselenggara dengan baik dan berjalan lancar dengan edukasi gaya hidup sehat berbasis komunitas yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan komplikasi penyakit kardiovaskular. Intervensi yang dilakukan secara terstruktur, partisipatif, dan kontekstual mampu mendorong perubahan menuju pola hidup sehat, seperti peningkatan aktivitas fisik, perbaikan pola makan, serta pengendalian faktor risiko. Keberhasilan program ini didukung oleh keterlibatan aktif kader, tenaga kesehatan, serta dukungan lintas sektor yang memperkuat implementasi di masyarakat. Dengan demikian, program ini berpotensi menjadi model pengabdian masyarakat yang inovatif dan berkelanjutan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak terkait yang ikut andil membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sampai tersusunnya manuskrip jurnal yang akan dipublikasikan. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada masyarakat Mojosongo RT 3 RW 5 Surakarta yang sudah memberikan izin dan bersedia menjadi tempat serta memberikan waktu dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2021). Heart disease and stroke statistics—2021 update: A report from the American Heart Association. American Heart Association.
- Benjamin, E. J., Muntner, P., Alonso, A., Bittencourt, M. S., Callaway, C. W., Carson, A. P., & Virani, S. S. (2019). Heart disease and stroke statistics—2019 update. *Circulation*, 139(10), e56–e528.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2021). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2021). *Health promotion planning: An educational and ecological approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Strategi nasional pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khayudin, B. A., Wisnu Kanita, M., & Kusyanti, A. (2025). Phenomenological Study: Campus Security Experience Of The Ministry Of Health's Surakarta Health Polytechnic As A Lay Helper In Providing First Aid & Cardiac Arrest Treatment For Accident Victims. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 14(2), 151–160.  
<https://doi.org/10.36720/nhjk.v14i2.834>
- Khayudin, B. A., Sumardino, & Sugiyarto. (2025). Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Terjadinya Penyakit Jantung dengan Health Education Pengontrolan Kadar Gula Darah pada Masyarakat Mojosongo, Surakarta. *Journal of Health Innovation and Community Services*, 4(1), 34–38.  
<https://doi.org/10.54832/jhics.v4i1.606>
- Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2020). A new dimension of health care: Systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication—*Journal of Medical Internet Research*, 22(4), e12345.
- Notoadmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Nutbeam, D. (2020). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education. *Health Promotion International*, 35(5), 1020–1025.
- Piepoli, M. F., Hoes, A. W., Agewall, S., Albus, C., Brotons, C., Catapano, A. L., & Cooney, M. T. (2020). European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *European Heart Journal*, 37(29), 2315–2381.
- Rifai, A., Widodo, W., & Suryani, D. (2022). Community-based health promotion in preventing cardiovascular diseases. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 123–130.

Widodo, W., Suryani, D., & Prasetyo, B. (2021). Edukasi kesehatan berbasis masyarakat dalam meningkatkan perilaku hidup sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 45–52.

World Health Organization. (2023). Cardiovascular diseases (CVDs). <https://www.who.int>

Yusuf, S., Rangarajan, S., Teo, K., Islam, S., Li, W., Liu, L., & Rosengren, A. (2020). Cardiovascular risk and events in low-, middle-, and high-income countries. *New England Journal of Medicine*, 382(20), 1991–2003.