Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 06 | Nomor 02 | Desember | 2025
E-ISSN: 2964-8998

Edukasi Manajemen Stres dan Pencegahan Hipertensi serta Diabetes Mellitus pada Civitas Akademik Stikes Karya Kesehatan

Isran[1], Ellyani Abadi[2]
Prodi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan [1]
Prodi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan[2]

Korespodensi
Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan Wonggeduku, Kec. Wonggeduku, Kab. Konawe, Sulawesi Tenggara
Email: isrankalla@gmail.com

Kata Kunci:
Diabetes Mellitus, Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Manajemen Stres, Perguruan Tinggi.
Keywords*:*
Diabetes Mellitus, Health Education, Hypertension, Stress Management, Higher Education

Abstrak*. Hipertensi dan Diabetes Mellitus merupakan penyakit tidak menular yang memiliki angka kejadian tinggi dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius pada usia produktif, termasuk di lingkungan perguruan tinggi. Beban akademik dan gaya hidup sedentari dapat meningkatkan risiko kedua penyakit tersebut serta memicu stres berlebihan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi civitas akademik STIKes Karya Kesehatan mengenai manajemen stres dan upaya pencegahan hipertensi serta Diabetes Mellitus melalui edukasi yang terstruktur. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan interaktif, demonstrasi teknik relaksasi, pemeriksaan tekanan darah, serta pre-post assessment untuk menilai peningkatan pengetahuan dan motivasi peserta. Sebanyak 150 responden berpartisipasi dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 60% menjadi 88% dan peningkatan motivasi melakukan perilaku hidup sehat dari 50% menjadi 85% setelah intervensi. Pemeriksaan tekanan darah juga menemukan 25% pada kategori pra-hipertensi dan 8% mengalami hipertensi tahap awal. Kegiatan edukasi efektif meningkatkan kesadaran peserta mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat serta pengelolaan stres sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular di lingkungan perguruan tinggi.*

Abstract. *Hypertension and Diabetes Mellitus are non-communicable diseases with a high prevalence and the potential to cause serious complications among individuals of productive age, including those in higher education environments. Academic demands and a sedentary lifestyle can increase the risk of these diseases and trigger excessive stress. This community service program aims to enhance the knowledge and motivation of the academic community at STIKes Karya Kesehatan regarding stress management and the prevention of hypertension and Diabetes Mellitus through structured health education. The methods included interactive health counseling, relaxation technique demonstrations, blood pressure measurement, and pre- and post-assessments to evaluate improvements in participants' knowledge and motivation. A total of 150 respondents took part in this activity. The results indicated an increase in knowledge from 60% to 88% and an increase in motivation to adopt healthy behaviors from 50% to 85% after the intervention. Blood pressure screening also revealed that 25% in the pre-hypertensive category and 8% were in the early stage of hypertension. The educational intervention effective increasing awareness about the importance of adopting a healthy lifestyle and practicing stress management as part of promotive and preventive efforts against non-communicable diseases in higher education settings.*

Pendahuluan

Hipertensi dan Diabetes Mellitus merupakan dua jenis penyakit tidak menular (PTM) yang memiliki angka kejadian tinggi dan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (1). Kedua penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena tidak menimbulkan gejala spesifik pada tahap awal, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Faktor pemicu utama di antaranya adalah pola hidup tidak sehat, seperti stres berlebihan, kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi gula, garam, serta lemak jenuh. Civitas akademik, termasuk mahasiswa dan tenaga pendidik, juga memiliki risiko yang tidak dapat diabaikan (2,3).

Beban akademik, tekanan pekerjaan, dan gaya hidup yang cenderung tidak disadari dapat meningkatkan stres serta memicu gangguan kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penerapan manajemen stres yang baik dan pemahaman mengenai pencegahan hipertensi serta Diabetes Mellitus menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan dan produktivitas lingkungan kampus. Institut Kesehatan (STIKes) Karya Kesehatan sebagai institusi pendidikan kesehatan memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat kampus akan pentingnya perilaku hidup sehat (4).

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi manajemen stres dan pencegahan hipertensi serta Diabetes Mellitus diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi civitas akademik dalam menerapkan pola hidup sehat sehingga mampu menurunkan risiko terjadinya PTM di lingkungan perguruan tinggi. Sebelum pelaksanaan program, dilakukan identifikasi situasi melalui diskusi bersama perwakilan civitas akademik serta observasi terhadap perilaku dan pola hidup harian di lingkungan kampus. Selain itu, tim pelaksana menyiapkan materi edukasi terkait teknik manajemen stres, pemantauan tekanan darah, pengaturan diet sehat, dan pencegahan faktor risiko PTM sesuai standar keilmuan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam melakukan pencegahan hipertensi maupun Diabetes Mellitus (5). Program intervensi berbasis kampus juga dinilai efektif dalam membentuk gaya hidup sehat yang berkelanjutan pada kelompok usia produktif. Hal ini mendukung pelaksanaan program pengabdian masyarakat untuk memperkuat pencegahan PTM di perguruan tinggi (6).

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan civitas akademik mengenai manajemen stres yang efektif serta pemahaman tentang upaya pencegahan hipertensi dan Diabetes Mellitus. Melalui edukasi yang terstruktur, kegiatan ini juga diharapkan mampu mendorong terciptanya perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat dalam aktivitas sehari-hari di lingkungan kampus. Dengan demikian, risiko munculnya penyakit tidak menular pada mahasiswa maupun tenaga pendidik dapat diminimalkan melalui pendekatan promotif dan preventif yang menekankan pemberdayaan individu secara berkelanjutan

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2025 di Stikes Karya Kesehatan. Pengabdian menggunakan pendekatan edukatif melalui penyuluhan kesehatan dan pemberdayaan civitas akademik dalam menerapkan manajemen stres serta pencegahan hipertensi dan Diabetes Mellitus. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa dan tenaga pendidik di lingkungan STIKes Karya Kesehatan.

Pelaksanaan kegiatan yaitu

1. Tahap persiapan,
   a. Koordinasi dengan pihak institusi,
   b. Penyusunan materi penyuluhan, serta
   c. Pemenuhan kebutuhan media edukasi menggunakan leaflet dan media presentasi.
2. Pre-assessment

   untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait faktor risiko, tanda dan gejala, serta strategi pencegahan hipertensi dan Diabetes Mellitus, termasuk manajemen stres yang tepat.

   Tahap inti kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif yang meliputi pemaparan materi mengenai konsep stres dan dampaknya terhadap kesehatan, teknik relaksasi sederhana, pentingnya olahraga, pola makan sehat, serta pemantauan tekanan darah secara berkala. Kegiatan juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab dan demonstrasi teknik pernapasan relaksasi. Selain itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan skrining sederhana sebagai upaya deteksi dini faktor risiko PTM.

3. Post-assessment
   untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta dan efektivitas kegiatan. Data penilaian kemudian dianalisis secara deskriptif sebagai dasar dalam penyusunan rekomendasi tindak lanjut. Hasil kegiatan didokumentasikan melalui foto dan laporan pelaksanaan yang disusun secara sistematis

Hasil Dan Pembahasan

Tabel. 1 Hasil Pre-Post Test Pengetahuan dan Motivasi

Indikator	Pre (%)	Post (%)	Pre (n)	Post (n)
Pengetahuan	60	88	90	132
Motivasi	50	85	75	128

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh sebanyak 150 responden yang terdiri dari mahasiswa serta tenaga pendidik STIKes Karya Kesehatan. Mayoritas peserta adalah mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 18–35 tahun. Seluruh peserta mengikuti kegiatan penyuluhan, sesi tanya jawab, serta pemeriksaan tekanan darah dan skrining sederhana risiko Diabetes Mellitus.

Hasil pre-assessment menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang masih terbatas terkait faktor risiko dan upaya pencegahan hipertensi serta Diabetes Mellitus. Sebanyak 60% responden hanya mengetahui sebagian informasi dasar mengenai pola makan sehat dan pengukuran tekanan darah. Selain itu, 72% responden melaporkan sering mengalami stres akibat tuntutan akademik maupun pekerjaan, namun belum mengetahui teknik manajemen stres yang efektif untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (7).

Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta. Hasil post-assessment memperlihatkan bahwa 88% responden memahami cara mengelola stres dengan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dalam, serta dapat menyebutkan minimal tiga upaya pencegahan hipertensi dan Diabetes Mellitus. Selain itu, 85% responden menyatakan memiliki motivasi untuk melakukan perubahan perilaku, termasuk meningkatkan aktivitas fisik, memperbaiki pola makan, dan menghindari makanan tinggi gula, garam, lemak jenuh (8).

Pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 25% responden memiliki tekanan darah pada kategori pra-hipertensi dan 8% responden terindikasi hipertensi tahap awal. Temuan ini menguatkan pentingnya upaya promotif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi guna mencegah munculnya komplikasi penyakit tidak menular di usia produktif (9).

Berdasarkan hasil kegiatan ini, edukasi manajemen stres dan upaya pencegahan PTM terbukti dapat memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan dan kesadaran civitas akademik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi edukatif berbasis institusi pendidikan mampu mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat secara berkelanjutan pada kelompok usia produktif. Dukungan institusi dan tindak lanjut upaya kesehatan seperti pemantauan tekanan darah rutin juga sangat diperlukan untuk mempertahankan perubahan perilaku yang telah mulai terbentuk (10).

Secara keseluruhan, pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini berjalan

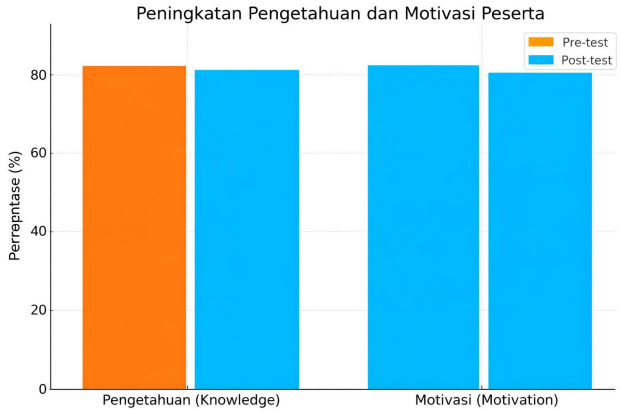
baik, efektif, dan memberikan manfaat nyata bagi peserta dalam memahami pentingnya pengelolaan stres serta pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hipertensi dan Diabetes Mellitus (11).



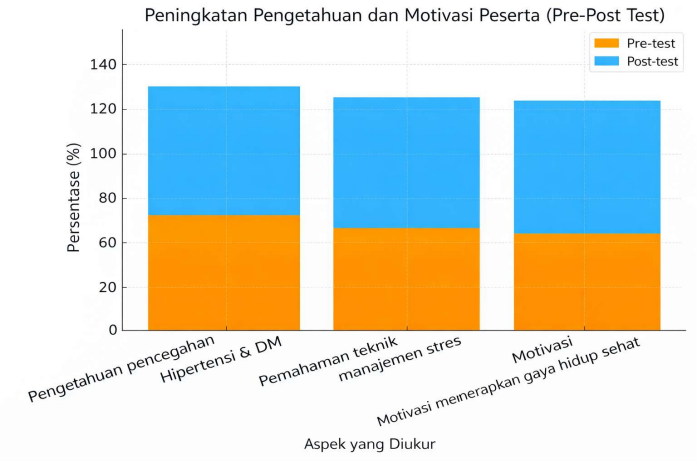
Gambar 1. *Pelaksanaan Edukasi pada Akademika Stikes Karya Kesehatan*



Gambar 2: *Pemeriksaan tekanan Darah*



Grafik 1. *Pre-Post Test dan Grafik Peningkatan Pengetahuan dan Motivasi Peserta*



Grafik 2. *Pre-Post Test dan Grafik Peningkatan Pengetahuan dan Motivasi Peserta*

Simpulan Dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi manajemen stres dan pencegahan hipertensi serta Diabetes Mellitus di STIKes Karya Kesehatan memberikan dampak positif dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pencegahan penyakit tidak menular.

Meskipun demikian, masih terdapat peserta dengan pra-hipertensi dan hipertensi awal sehingga upaya promotif dan preventif perlu terus diperkuat. Untuk keberlanjutan, institusi diharapkan mendukung pemantauan kesehatan rutin, sementara peserta diharapkan menerapkan gaya hidup sehat melalui pengelolaan stres, aktivitas fisik, dan pola makan seimbang. Kegiatan lanjutan seperti pelatihan olahraga ringan dan konseling kesehatan juga diperlukan guna mendukung perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Daftar Rujukan

[1] Vena, Maylina. Hubungan Self Care Management Terhadap Quaility Of Life Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Pasar Rebo. 2025.

[2] Purnamasari, Anisa, Et Al. Edukasi Pencegahan Hipertensi Dan Pelatihan Pengolahan Sampah Organik Sebagai Strategi Peningkatan Kesehatan Dan Kualitas Lingkungan Masyarakat Di Kelurahan Toronipa. *Karya Kesehatan Journal Of Community Engagement*, 2025, 6.1: 19-24.

[3] Khani Jeihooni, Ali, Et Al. Effect Of Educational Intervention Based On Precede Model On Lifestyle Modification, Self-Management Behaviors, And Hypertension In Diabetic Patients. *Bmc Endocrine Disorders*, 2023, 23.1: 6.

[4] Pikula, Aleksandra, Et Al. Promise Of Lifestyle Medicine For Heart Disease, Diabetes Mellitus, And Cerebrovascular Diseases. *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*, 2024, 8.2: 151-165.

[5] Talukder, Ashis, Et Al. Rural And Urban Differences In The Prevalence And Determinants Of Type-2 Diabetes In Bangladesh. *Plos One*, 2024, 19.4: E0298071.

[6] Charchar, Fadi J., Et Al. Lifestyle Management Of Hypertension: International Society Of Hypertension Position Paper Endorsed By The World Hypertension League And European Society Of Hypertension. *Journal Of Hypertension*, 2024, 42.1: 23-49.

[7] Moradi, Farideh, Et Al. Comparing The Associated Factors On Lifestyle Between Type 2 Diabetic Patients And Healthy People: A Case-Control Study. *Community Health Equity Research & Policy*, 2023, 43.3: 293-299.

[8] Konlan, Kennedy Diema; Shin, Jinhee. Determinants Of Self-Care And Home-Based Management Of Hypertension: An Integrative Review. *Global Heart*, 2023, 18.1: 16.

[9] Sifunda, Sibusiso, Et Al. Prevalence And Psychosocial Correlates Of Diabetes Mellitus In South Africa: Results From The South African National Health And Nutrition Examination Survey (Sanhanes-1). *International Journal Of Environmental Research And Public Health*,

2023, 20.10: 5798.

[10] Lee, Hyun Ji, Et Al. Psychological Stress In Parents Of Children With Atopic Dermatitis: A Cross-Sectional Study From The Korea National Health And Nutrition Examination Survey. *Acta Dermato-Venereologica*, 2023, 103: 2242.

[11] Cojocaru, Karina-Alexandra, Et Al. Mitochondrial Dysfunction, Oxidative Stress, And Therapeutic Strategies In Diabetes, Obesity, And Cardiovascular Disease. *Antioxidants*, 2023, 12.3: 658.