

Pemberdayaan Masyarakat Melalui Edukasi Hipertensi Dan Asam Urat Di Kelurahan Boneoge Kabupaten Donggala

Bayu Eka Kurniawan^{*1}, Ni Kadek Diani Dwiyantri², Rahmawati Laparigi³,
Siti Zahra⁴, Sri Rahmiyanti Lawadang⁵, Adya Pebrian⁶

¹⁻⁶Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

*e-mail: bayu@uwn.ac.id¹, dianikadek@gmail.com², rahmawatil@gmail.com³, zahasiti@gmail.com⁴,
rahmiyanti24@gmail.com⁵, adyapebrian@gmail.com⁶

Received:
03.11.2025

Revised:
21.11.2025

Accepted:
11.12.2025

Available online:
05.01.2026

Abstract: Hypertension and gout are non-communicable diseases with high prevalence that significantly affect the community's quality of life. In RT II, Boneoge Village, Banawa Subdistrict, Donggala Regency, hypertension was the most common disease (75%), followed by gout (56.2%). This condition prompted a community service program through health education conducted by Universitas Widya Nusantara students from August 4 to 29, 2025. Activities included educational sessions, free health check-ups, distribution of low-sodium banana pudding, and training for PKK women on making nutritious tuna balls. The program achieved 75% community participation and improved residents' knowledge of hypertension and gout prevention and management. Participants also gained practical skills in preparing healthy local foods. Overall, the program effectively enhanced community awareness and capacity to adopt healthy lifestyles, supporting the prevention of non-communicable diseases and improving family nutrition.

Keywords: gout; health education; hypertension; healthy lifestyle

Abstrak: Hipertensi dan asam urat merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat. Di RT II Kelurahan Boneoge, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala, hipertensi tercatat sebagai penyakit terbanyak (75%) diikuti asam urat (56,2%). Kondisi ini melatarbelakangi program pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan oleh mahasiswa KKN Universitas Widya Nusantara pada 4–29 Agustus 2025. Kegiatan meliputi edukasi, pemeriksaan kesehatan gratis, pemberian puding pisang rendah natrium, serta pelatihan pembuatan *tuna balls* bergizi bagi ibu PKK. Hasil menunjukkan partisipasi masyarakat mencapai 75% dengan peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi serta asam urat. Selain itu, peserta memperoleh keterampilan mengolah pangan lokal sehat. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah penyakit tidak menular dan memperbaiki gizi keluarga.

Kata kunci: asam urat; gaya hidup sehat; hipertensi; penyuluhan kesehatan

1. PENDAHULUAN

Hipertensi dan asam urat merupakan dua penyakit tidak menular yang prevalensinya menunjukkan peningkatan signifikan baik secara global maupun nasional. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sifatnya yang sering kali tanpa gejala yang jelas, sehingga penderita tidak menyadari keberadaan penyakit tersebut hingga muncul komplikasi serius. Komplikasi hipertensi yang paling berbahaya antara lain mencakup penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, serta kerusakan organ-organ vital lainnya seperti ginjal dan mata jika tidak ditangani secara tepat dan konsisten (Restawan, Sepang, & Matongka, 2024). Oleh karena itu, pengendalian hipertensi secara dini melalui deteksi, edukasi, dan pengobatan yang teratur menjadi sangat krusial dalam mengurangi beban morbiditas dan mortalitas akibat penyakit ini.

Sementara itu, asam urat juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang secara perlahan namun pasti memberikan dampak yang signifikan pada kualitas hidup penderita. Asam urat sering menimbulkan keluhan nyeri sendi yang hebat, pembengkakan, dan keterbatasan gerak yang dapat mengganggu aktivitas harian. Jika asam urat tidak dikendalikan dengan baik, hal ini bisa menyebabkan kerusakan sendi permanen dan deformitas yang mengurangi mobilitas dan fungsi fisik pasien (Nugroho, 2019). Pengelolaan asam urat yang efektif melibatkan kombinasi antara pengaturan pola makan rendah purin, modifikasi gaya hidup, dan terapi medis yang sesuai.

Data pengkajian terbaru yang dilakukan di RT II Kelurahan Boneoge, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala menunjukkan bahwa hipertensi menjadi penyakit terbanyak dengan prevalensi mencapai 75%, sementara asam urat berada di posisi kedua dengan prevalensi sebesar 56,2%. Tingginya angka prevalensi kedua penyakit ini mengindikasikan bahwa masalah hipertensi dan asam

urat merupakan prioritas utama dalam upaya intervensi kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Kondisi ini mengharuskan pihak-pihak terkait, seperti dinas kesehatan, akademisi, dan organisasi kemasyarakatan, untuk segera merancang dan melaksanakan program-program pencegahan dan pengelolaan yang efektif, terintegrasi, dan berkelanjutan. Fokus pada edukasi masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta pengawasan penggunaan obat menjadi kunci utama dalam menurunkan angka prevalensi dan memperbaiki kualitas hidup masyarakat setempat. Selain itu, ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan yang memadai dan dukungan lingkungan sosial yang kondusif juga perlu diperkuat untuk menjamin keberhasilan program intervensi tersebut.

Tingginya prevalensi hipertensi dan asam urat di RT II Kelurahan Boneoge dan kurangnya pemberdayaan masyarakat sebelumnya khususnya terkait edukasi hipertensi dan asam urat di wilayah Kelurahan Boneoge merupakan sebuah kesenjangan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dan pemangku kepentingan lainnya merupakan strategi yang paling efektif agar program pencegahan dan pengendalian kedua penyakit ini dapat mencapai hasil yang optimal dan berkelanjutan. Upaya ini juga perlu disertai dengan pemantauan berkala agar perkembangan risiko kesehatan dapat terdeteksi lebih awal dan tindakan korektif dapat segera diambil.

Pendekatan promotif dan preventif secara teoritik menjadi fondasi utama dalam pengendalian hipertensi dan asam urat. Implementasi pola makan rendah garam dan purin, disertai dengan aktivitas fisik yang teratur dan pemeriksaan kesehatan berkala, merupakan strategi efektif untuk meminimalkan risiko komplikasi yang berkaitan dengan kondisi tersebut (Amelia & Kurniawati, 2020). Selain itu, edukasi kesehatan telah terbukti secara signifikan meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat serta meningkatkan kepatuhan dalam menjalani pengobatan dan menyesuaikan pola diet sesuai anjuran klinis (Purwono et al., 2020). Berdasarkan hal tersebut, intervensi yang mengintegrasikan penyuluhan edukatif dan praktik langsung menjadi pendekatan yang relevan dan efektif dalam upaya meningkatkan pengetahuan serta perilaku adaptif masyarakat dalam mengendalikan hipertensi dan asam urat secara optimal.

Sejumlah aktivitas pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan sebelumnya menunjukkan hasil yang signifikan dan positif. Contohnya, program penyuluhan hipertensi dan pemeriksaan kesehatan di wilayah Banggai Kepulauan berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini hipertensi (Restawan et al., 2024). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2019) mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman lansia terkait kondisi asam urat setelah mereka mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan. Temuan-temuan ini menjadi dasar yang kuat bahwa program berbasis edukasi kesehatan dan pelayanan kesehatan primer yang sederhana memiliki potensi untuk direplikasi secara luas di berbagai daerah, dengan penyesuaian terhadap karakteristik dan kondisi lokal masing-masing wilayah demi efektivitas yang optimal.

Sebagai upaya solusi terpadu, tim pengabdian masyarakat Universitas Widya Nusantara melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang menitikberatkan pada edukasi mengenai hipertensi dan asam urat, penyediaan layanan pemeriksaan kesehatan secara gratis, serta distribusi makanan tambahan berupa puding pisang rendah natrium. Selain itu, program ini juga mengadakan pelatihan pengolahan pangan lokal bergizi berupa tuna balls yang melibatkan partisipasi aktif ibu-ibu dari kelompok Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Kegiatan tersebut tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pola hidup sehat, tetapi juga mengasah keterampilan praktis mereka dalam mengaplikasikan pola hidup sehat melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diakses dan bernutrisi. Intervensi ini diharapkan mampu memberdayakan masyarakat dalam menjaga kesehatan secara berkelanjutan.

Dampak yang diharapkan dari pelaksanaan kegiatan ini mencakup peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat terkait faktor risiko, upaya pencegahan, serta penatalaksanaan hipertensi dan asam urat secara menyeluruh. Selanjutnya, kegiatan ini juga bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran yang lebih kuat mengenai penerapan prinsip gizi seimbang, Perilaku Hidup

Bersih dan Sehat (PHBS), serta pengelolaan kesehatan keluarga yang efektif. Lebih jauh, keterampilan praktis yang diperoleh masyarakat melalui intervensi ini diharapkan berperan penting dalam meningkatkan kemandirian individu dan komunitas dalam menjaga kesehatan, sekaligus membuka peluang pengembangan ekonomi kreatif yang berbasis pada sumber daya pangan lokal. Dengan demikian, program ini tidak hanya memberikan kontribusi pada peningkatan status kesehatan, tetapi juga memberdayakan aspek sosial-ekonomi masyarakat secara berkelanjutan.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga RT II Kelurahan Boneoge terkait upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi serta asam urat. Selain itu, program ini dirancang untuk memberikan keterampilan praktis dalam pengolahan makanan sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus membentuk dan memperkuat perilaku hidup sehat yang berkelanjutan. Dengan pencapaian tujuan tersebut, diharapkan terjadi peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara signifikan, penurunan risiko komplikasi yang berasosiasi dengan penyakit tidak menular, serta perbaikan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh dan berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RT II Kelurahan Boneoge, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala pada tanggal 4–29 Agustus 2025. Sasaran kegiatan adalah masyarakat setempat yang terdiri atas warga dewasa, lansia, anak-anak, serta kelompok ibu PKK. Kriteria pemilihan sasaran terdiri dari dua, yaitu sasaran utama dan sasaran pendukung. Sasaran utama terdiri dari seluruh warga lansia (usia ≥ 60 tahun), dewasa berisiko tinggi (memiliki riwayat keluarga hipertensi atau asam urat), obesitas, gaya hidup kurang gerak), serta seluruh anggota PKK atau kelompok wanita dewasa. Sedangkan, sasaran pendukung terdiri dari warga dewasa umum serta anak-anak diutamakan anak usia sekolah (≥ 7 tahun) dan remaja.

Durasi tiap kegiatan adalah 30 menit untuk penyuluhan dan 3 jam 30 menit untuk pemeriksaan kesehatan gratis. Jumlah peserta yang terlibat secara langsung sebanyak 50 orang warga dalam penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan, serta 20 ibu PKK dalam pelatihan pengolahan makanan sehat. Tim pengabdian terdiri dari mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Widya Nusantara yang berperan sebagai fasilitator, edukator, sekaligus pelaksana lapangan dengan dukungan perangkat kelurahan dan tenaga kesehatan setempat.

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan koordinasi bersama aparat desa dan tokoh masyarakat untuk menentukan kebutuhan prioritas. Selanjutnya dilakukan pengkajian kesehatan awal melalui survei dan wawancara singkat untuk mengetahui prevalensi penyakit hipertensi dan asam urat. Setelah itu disusun rencana kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan gratis, pemberian makanan tambahan puding pisang rendah natrium, serta pelatihan pembuatan cemilan bergizi berbahan ikan tuna.

Proses pelaksanaan dilakukan secara partisipatif, dimana warga terlibat aktif dalam setiap kegiatan. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diskusi kelompok. Pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan asam urat sederhana. Pemberian makanan tambahan dilakukan bersamaan dengan sesi edukasi gizi. Pelatihan pembuatan makanan sehat dilakukan secara praktik langsung bersama ibu PKK agar keterampilan dapat diaplikasikan di rumah.

Evaluasi keberhasilan program dinilai dari dua indikator, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Indikator kualitatif dinilai dari respon peserta yang aktif dalam proses penyuluhan, keterampilan praktis yang ditunjukkan saat pelatihan, serta adanya rencana keberlanjutan melalui kegiatan mandiri setelah program berakhir. Sedangkan, indikator kuantitatif dinilai dari jumlah masyarakat yang berpartisipasi sebagai peserta pada setiap kegiatan (75% kehadiran pada penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan), durasi pelatihan, serta peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan peserta dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* kuesioner dan wawancara singkat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Widya Nusantara dilaksanakan di wilayah Kelurahan Boneoge, Kecamatan Banawa, tepatnya di RT 02 RW 01. Dalam proses pelaksanaannya, seluruh program yang direncanakan dapat terealisasi dengan baik dan berjalan sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Program-program yang dilaksanakan oleh mahasiswa terbagi menjadi tiga kategori utama, yaitu program fisik, program non-fisik, serta program tambahan atau ekstra sebagai bentuk inovasi dan pengembangan kegiatan.

Pembagian program tersebut disusun secara sistematis untuk memastikan cakupan intervensi yang menyeluruh dan efektif dalam menjawab kebutuhan masyarakat setempat. Program fisik meliputi kegiatan yang bersifat langsung memberikan pelayanan atau tindakan konkrit, seperti pemeriksaan kesehatan dan pelatihan keterampilan praktis. Program non-fisik lebih menitikberatkan pada aspek edukasi dan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan, promosi gaya hidup sehat, dan peningkatan kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Sementara itu, program ekstra dirancang untuk memberikan nilai tambah berupa kegiatan yang bersifat inovatif dan kreatif, seperti pelatihan pembuatan makanan bergizi untuk mendukung peningkatan status gizi anak-anak di wilayah tersebut.

Dengan demikian, pembagian program fisik, non-fisik, dan ekstra ini tidak hanya mempermudah koordinasi dan pelaksanaan kegiatan, tetapi juga meningkatkan efektivitas dampak yang dihasilkan, baik dari sisi kesehatan masyarakat maupun pemberdayaan sosial ekonomi. Keberhasilan pelaksanaan program ini merupakan hasil kerja sama yang baik antara mahasiswa, masyarakat, serta berbagai pemangku kepentingan lokal, sehingga diharapkan dapat menjadi contoh model pengabdian masyarakat yang terintegrasi dan berkelanjutan di masa mendatang.

1. Program Kerja Fisik

Dalam pelaksanaannya, program kerja fisik yang dilakukan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Universitas Widya Nusantara (KKN-UWN) berupa pemeriksaan kesehatan gratis dilaksanakan secara menyeluruh dan terstruktur dengan pendekatan kunjungan langsung ke rumah warga satu per satu. Metode door to door ini dipilih dengan tujuan utama untuk menjangkau berbagai lapisan masyarakat secara merata, terutama kelompok rentan seperti lansia atau warga yang memiliki keterbatasan mobilitas sehingga sulit untuk mengakses fasilitas kesehatan secara mandiri. Pendekatan kunjungan langsung ini memungkinkan tenaga kesehatan dan mahasiswa untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara personal dan komprehensif di lingkungan tempat tinggal warga, sehingga memudahkan deteksi masalah kesehatan secara dini tanpa harus menunggu warga datang secara mandiri. Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis ini memberikan manfaat yang sangat berarti bagi warga karena mereka memperoleh kesempatan langsung untuk mengetahui kondisi kesehatan tubuhnya melalui pengukuran berbagai parameter penting, seperti tekanan darah, kadar gula darah, serta penilaian status gizi. Pemantauan tersebut sangat berguna untuk mendeteksi kemungkinan adanya risiko hipertensi, diabetes, kekurangan gizi, serta gangguan kesehatan lainnya yang sering tidak menunjukkan gejala awal yang jelas. Dengan adanya informasi kesehatan yang diperoleh, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan bertindak lebih proaktif dalam melakukan pencegahan (Maifita *et al.* 2025).

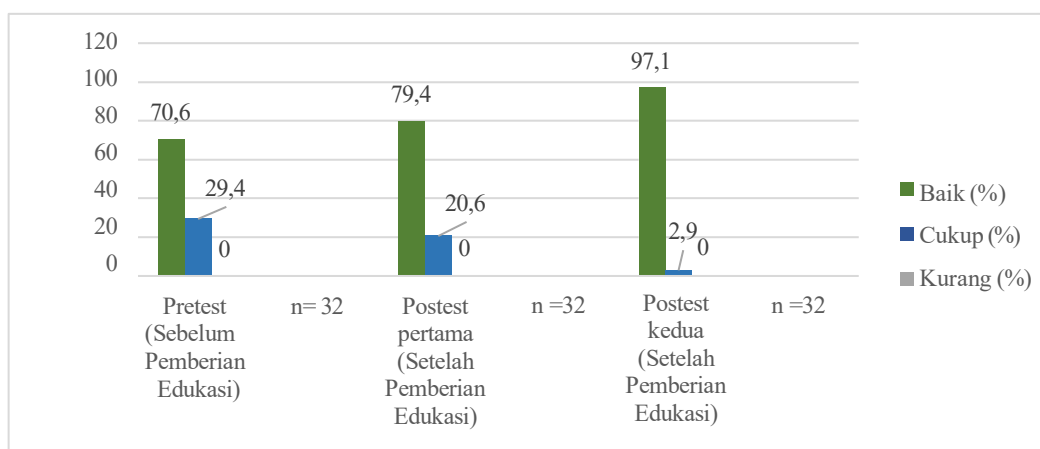
Selain manfaat kesehatan langsung tersebut, pelaksanaan pemeriksaan secara door to door ini juga memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesadaran dan edukasi kesehatan masyarakat tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Masyarakat yang sebelumnya mungkin kurang memahami pentingnya deteksi dini kini mendapatkan pengalaman langsung dan informasi yang dapat memotivasi mereka untuk secara teratur memonitor kondisi kesehatannya. Deteksi dini yang dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan gratis ini sangat krusial dalam upaya pencegahan komplikasi penyakit serius di masa depan, seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes mellitus yang tetap menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di tingkat global maupun lokal (Simanjuntak, 2024). Kegiatan ini sekaligus

menjadi langkah awal yang mendukung integrasi pelayanan kesehatan masyarakat yang lebih holistik dan berkelanjutan.

Dengan demikian, pemeriksaan kesehatan gratis berbasis kunjungan langsung ini tidak hanya membawa manfaat kesehatan secara personal bagi masing-masing individu, tetapi juga memperkuat sistem kesehatan masyarakat secara keseluruhan dengan meningkatkan kapasitas deteksi dan pencegahan penyakit di tingkat komunitas. Keberhasilan pelaksanaan program ini juga mendorong terbangunnya hubungan yang lebih erat antara tenaga kesehatan, mahasiswa, dan warga, sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pemberdayaan kesehatan masyarakat secara berkesinambungan. Program ini diharapkan menjadi model intervensi yang efektif dan dapat direplikasi di wilayah lain dengan karakteristik sosial dan geografis yang serupa untuk menjangkau kelompok-kelompok masyarakat yang rentan dan sulit diakses oleh layanan kesehatan konvensional



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2. Peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan

Berdasarkan Gambar 2, dapat diketahui bahwa terdapat tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi adalah sebanyak 70,6% baik, 29,4% cukup, dan 0% kurang. Setelah diberikan edukasi kesehatan, pengetahuan peserta meningkat menjadi 79,4% baik, 20,6% cukup, dan 0% kurang pada *post-test* pertama, serta pada *post-test* kedua meningkat lagi menjadi 97,1% baik, 2,9% cukup, dan 0% kurang. Hasil ini mengindikasikan bahwa penyuluhan yang diberikan telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat.

2. Program Kerja Non Fisik

Dalam rangkaian program kerja nonfisik, mahasiswa melaksanakan kegiatan edukasi yang berfokus pada peningkatan pemahaman dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan tema utama mengenai hipertensi, asam urat, dan pencegahan stunting. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan secara paralel dengan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan gratis, sehingga menjadi suatu pendekatan intervensi yang komprehensif dan terintegrasi bagi masyarakat.

Melalui penyuluhan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh informasi teoretis, tetapi juga mendapatkan bimbingan praktis dan motivasi untuk mengadopsi gaya hidup sehat yang mencakup kebersihan pribadi, konsumsi makanan bergizi, serta pengelolaan risiko kesehatan secara sadar. Manfaat dari kegiatan edukasi ini sangat nyata, terutama dalam peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat, yang pada akhirnya dapat membantu mencegah berbagai komplikasi penyakit kronis seperti hipertensi dan gangguan metabolik lain, termasuk asam urat dan masalah gizi anak yang menyebabkan stunting (Fakhriyyah, Fawwaz, and Karisma 2024).

Penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan dalam program ini disusun secara sistematis dan terencana, dengan tujuan utama agar masyarakat menjadi mau, mampu, dan swadaya dalam memperbaiki serta meningkatkan kesejahteraan kesehatan keluarga dan komunitas secara luas (Nurul Qamarya et al., 2023). Konsep PHBS yang diajarkan merupakan cerminan pola hidup keluarga yang aktif dan berkesinambungan dalam menjaga dan memelihara kesehatan seluruh anggota keluarga. Hal ini mencakup sejumlah perilaku, seperti mandi teratur, menjaga kebersihan lingkungan dan makanan, mencuci tangan pada waktu yang tepat, mengelola limbah domestik dengan benar, serta mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang sesuai anjuran. Semua perilaku tersebut dilakukan atas dasar kesadaran penuh sehingga anggota keluarga mampu menolong dirinya sendiri dalam hal kesehatan dan sekaligus menjadi pelaku aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan masyarakat di lingkungannya (Sumampouw, 2023).

Lebih jauh, pendekatan edukasi ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan semata, tetapi juga menekankan pada perubahan perilaku yang nyata dan berkelanjutan. Dengan pemberian informasi yang tepat, contoh praktik langsung, serta pemahaman tentang manfaat jangka panjang PHBS, masyarakat diharapkan dapat membangun budaya hidup sehat dalam ranah keluarga dan sosial yang menjadi fondasi utama dalam pencegahan berbagai penyakit tidak menular maupun masalah kesehatan lainnya. Peningkatan kapasitas masyarakat dalam hal ini akan memperkuat ketahanan kesehatan keluarga dan komunitas secara keseluruhan, sehingga secara bertahap mengurangi beban penyakit dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan yang diadakan oleh mahasiswa ini menjadi bagian vital dari program pengabdian masyarakat yang berfokus pada penguatan kapasitas lokal dalam pengelolaan kesehatan individu dan kolektif (Putri 2024).



Gambar 3. Edukasi Kesehatan PHBS bagi anak Sekolah Dasar

3. Program Kerja Extra

Program kerja ekstra terakhir yang dilaksanakan oleh mahasiswa adalah pelatihan pembuatan tuna balls, sebuah cemilan bergizi yang dirancang khusus untuk membantu mencegah stunting pada anak-anak. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan secara kolaboratif bersama ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) sebagai bagian dari upaya pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya gizi

keluarga. Melalui pelatihan ini, para peserta diberikan keterampilan praktis dalam mengolah bahan pangan lokal yang kaya nutrisi, khususnya ikan tuna, sehingga dapat menghasilkan makanan yang tidak hanya sehat tetapi juga menarik dan mudah diterima oleh anak-anak.

Pelatihan ini secara spesifik bertujuan untuk memperkaya kemampuan masyarakat dalam menyediakan alternatif sumber protein berkualitas tinggi yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya dalam masa kritis pertumbuhan yang berkaitan dengan pencegahan stunting. Stunting merupakan masalah gizi kronis yang berpengaruh serius terhadap kesehatan jangka panjang dan perkembangan kognitif anak, sehingga upaya pencegahannya memerlukan pendekatan yang tepat dan berkelanjutan. Dengan adanya keterampilan pengolahan yang didapat dari pelatihan ini, ibu-ibu PKK tidak hanya dapat menyediakan makanan bergizi di rumah tangga mereka sendiri, tetapi juga memiliki potensi untuk mengembangkan usaha kecil berbasis produk olahan ikan yang dapat memberikan kontribusi ekonomi tambahan bagi keluarga (Sayuti 2023).

Selain meningkatkan kualitas gizi keluarga, pelatihan pembuatan tuna balls ini juga diharapkan dapat mendorong tumbuhnya kesadaran baru tentang pentingnya pengembangan usaha pangan lokal sebagai bagian dari pemberdayaan ekonomi masyarakat. Pemberian keterampilan yang praktis dan mudah diterapkan ini memungkinkan ibu-ibu PKK untuk mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya lokal dengan cara yang inovatif dan bernilai tambah tinggi. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya fokus pada aspek gizi, tetapi juga memperluas manfaat sosial dan ekonomi yang dapat berkontribusi secara positif pada kesejahteraan komunitas secara keseluruhan (Fitri and Amir 2024).

Secara keseluruhan, pelatihan ini menjadi bagian penting dari rangkaian program pengabdian masyarakat yang lebih luas yang dilakukan oleh mahasiswa, yang tidak hanya mengedepankan aspek kesehatan dan edukasi, tetapi juga pemberdayaan ekonomi dan peningkatan kapasitas masyarakat secara holistik. Keberhasilan pelatihan ini diharapkan mampu memperkuat pola asuh dan pola konsumsi keluarga serta menjadi inspirasi bagi pengembangan program serupa di daerah lain yang menghadapi permasalahan gizi dan ekonomi yang serupa. Dengan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak, pelatihan ini memiliki potensi besar untuk menjadi salah satu solusi efektif dalam mengatasi masalah stunting dan mendorong kemandirian masyarakat dalam bidang kesehatan dan ekonomi (Jihad et al. 2024).



Gambar 4. Pelatihan Pembuatan Tuna balls dengan ibu – ibu PKK

Pelaksanaan program pemeriksaan kesehatan gratis yang dilakukan oleh mahasiswa pada tahap awal memberikan dampak yang sangat signifikan, terutama dalam hal deteksi dini berbagai penyakit yang ada di lingkungan masyarakat RT 01 RW 02 Kelurahan Bonoegge. Kegiatan ini telah terbukti secara nyata mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan. Lebih jauh, pemeriksaan ini berperan sangat strategis dalam deteksi awal penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes mellitus, yang merupakan dua kondisi kesehatan utama yang sering menjadi beban masyarakat dan sistem kesehatan secara umum

(Mayasari et al., 2025). Melalui deteksi dini ini, masyarakat dapat memperoleh penanganan yang lebih cepat dan tepat, sehingga risiko komplikasi dapat diminimalisir secara efektif. Selain manfaat klinis tersebut, pelaksanaan pemeriksaan kesehatan gratis ini juga mencerminkan pembentukan sikap kepedulian social yang tinggi dari para mahasiswa terhadap kondisi kesehatan masyarakat sekitar. Hal ini sekaligus menjadi implementasi aplikasi nyata dari teori dan praktik yang telah diperoleh selama masa perkuliahan, sehingga memberikan nilai tambah baik bagi mahasiswa maupun masyarakat. Tujuan utama yang mendasari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dalam aspek kesehatan secara menyeluruh. Diharapkan melalui intervensi ini, masyarakat tidak hanya menerima pelayanan kesehatan yang bersifat insidental, tetapi juga memperoleh manfaat jangka panjang yang berkelanjutan dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan mereka secara mandiri (Emrani et al. 2024).

Selanjutnya, program kedua yang juga dilaksanakan oleh mahasiswa adalah edukasi kesehatan kepada masyarakat, yang dilakukan secara bersamaan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis tersebut. Edukasi kesehatan yang diberikan oleh mahasiswa memiliki dampak positif yang signifikan dan sangat bermakna bagi masyarakat peserta kegiatan. Melalui sesi edukasi tersebut, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai pentingnya pola makan sehat, langkah-langkah pencegahan hipertensi dan asam urat, serta penanggulangan stunting—masalah kesehatan yang nyata dan sangat relevan dengan kondisi lingkungan dan demografi masyarakat setempat. Edukasi ini tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian informasi secara teoritis, namun lebih jauh mendorong perubahan perilaku masyarakat sehingga mereka terdorong untuk mengadopsi prinsip-prinsip gaya hidup sehat dalam keseharian, mulai dari pola makan hingga kebiasaan hidup bersih. Kegiatan edukasi ini terbukti efektif dalam mengubah perilaku masyarakat secara gradual menuju gaya hidup yang lebih sehat, sekaligus menumbuhkan partisipasi aktif mereka dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan pribadi maupun komunitas secara keseluruhan. Penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian Desfita et al. (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan secara langsung kepada masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka tentang pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai strategi preventif utama dalam mencegah penyakit tidak menular.

Selanjutnya, program terakhir yang dilaksanakan merupakan pelatihan pembuatan tuna balls sebagai pilihan cemilan bergizi guna mendukung upaya pencegahan stunting pada anak-anak. Program ini memberikan dampak yang sangat positif bagi ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK), dengan menghadirkan alternatif cemilan yang sehat dan bergizi untuk konsumsi anak-anak mereka sehari-hari. Tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan gizi anak-anak, pelatihan ini juga berpotensi menjadi sumber pendapatan baru bagi ibu-ibu PKK, yang dapat mengembangkan mata pencaharian tambahan berbasis pengolahan pangan lokal. Pelatihan pembuatan tuna balls sebagai cemilan tinggi protein ini merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam mengelola bahan pangan bergizi secara efektif. Produk olahan berbasis ikan tuna memiliki kandungan nutrisi penting seperti protein berkualitas tinggi, asam lemak omega-3, zat besi, dan vitamin, yang sangat berperan dalam mendukung pertumbuhan optimal anak serta dalam pencegahan stunting. Dengan demikian, selain memberikan kontribusi langsung terhadap peningkatan status gizi dan kesehatan anak, program ini juga membuka peluang ekonomi kreatif bagi ibu-ibu PKK untuk memasarkan produk olahan ikan tersebut di berbagai pasar lokal dan kemungkinan pasar yang lebih luas. Hal ini tentu memberikan dampak sosial dan ekonomi yang berkelanjutan bagi keluarga dan masyarakat di sekitarnya (Zinnurain 2025).

Secara keseluruhan, rangkaian program yang terdiri dari pemeriksaan kesehatan gratis, edukasi kesehatan, serta pelatihan pengolahan pangan lokal ini tidak hanya memberikan manfaat kesehatan yang nyata bagi individu dan komunitas, tetapi juga memperkuat kapasitas masyarakat untuk menjadi mandiri dalam menjaga kesehatan dan membuka kesempatan peningkatan kesejahteraan secara ekonomi. Pendekatan holistik yang diterapkan dalam program ini, yang mengombinasikan intervensi medis, edukasi yang kontekstual, dan pemberdayaan ekonomi,

merupakan strategi yang sangat tepat dan penting dalam rangka meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh dan berkelanjutan. Terlebih lagi, khususnya di wilayah Kelurahan Boneoge yang memiliki berbagai tantangan kesehatan dan kondisi sosio-ekonomi yang kompleks, pendekatan ini membantu menciptakan perubahan yang berdampak luas dan berkelanjutan. Dengan menjaga kontinuitas program dan meningkatkan partisipasi aktif dari berbagai pemangku kepentingan lokal, termasuk pemerintah daerah, organisasi masyarakat, dan akademisi, program ini memiliki potensi besar untuk menjadi model intervensi kesehatan masyarakat yang efektif serta replikatif di daerah lain dengan karakteristik serupa (Irawan and Islamiyah 2025). Rencana tindak lanjut setelah pengabdian adalah memberikan *leaflet* sebagai media belajar peserta di rumah, serta bermitra dengan puskesmas setempat dengan menyerahkan hasil pemeriksaan kesehatan gratis sehingga memastikan yang teridentifikasi mengalami penyakit dapat segera menerima penanganan lebih lanjut.

4. KESIMPULAN

Kegiatan yang telah dilaksanakan menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap masyarakat, terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka terkait pentingnya menjaga kesehatan. Melalui aktivitas ini, masyarakat menjadi lebih sadar akan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai langkah awal dalam deteksi dini dan pencegahan berbagai penyakit, terutama penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta pentingnya pola makan bergizi untuk meminimalisir risiko penyakit. Program yang dilaksanakan oleh mahasiswa ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa pelayanan kesehatan langsung, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang yang berkelanjutan. Kegiatan tersebut mampu membentuk kesadaran masyarakat agar lebih mandiri dalam mengelola kesehatan mereka sendiri, sehingga tercipta masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan berdaya. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, program ini turut menumbuhkan budaya hidup sehat yang mampu memperkuat ketahanan komunitas dalam menghadapi tantangan kesehatan di masa depan. Secara keseluruhan, kegiatan ini berkontribusi besar dalam perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) oleh Universitas Widya Nusantara di Kelurahan Boneoge, Kecamatan Banawa, Kabupaten Donggala. Ucapan terima kasih ini tidak hanya ditujukan kepada universitas sebagai lembaga pendidikan yang telah menyediakan fasilitas dan sumber daya serta memberi kepercayaan kepada mahasiswanya untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, tetapi juga kepada Pemerintah Kelurahan Boneoge yang telah memberikan izin dan fasilitasi yang sangat membantu kelancaran seluruh rangkaian kegiatan.

Selain itu, penghargaan setinggi-tingginya turut diberikan kepada tokoh masyarakat dan seluruh warga RT II yang secara aktif dan antusias turut berpartisipasi dan mendukung setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan, sehingga kegiatan berjalan dengan lancar dan efektif. Partisipasi dan dukungan mereka sangat menentukan keberhasilan program, karena kehadiran mereka memberikan motivasi serta memperkuat keberlanjutan dari kegiatan yang dilakukan. Tidak lupa, penghargaan khusus disampaikan kepada tenaga kesehatan setempat yang telah secara profesional dan penuh semangat mendampingi proses pemeriksaan kesehatan, serta kepada ibu-ibu PKK yang bersemangat mengikuti pelatihan pengolahan pangan sehat, yang mana keterlibatan mereka menjadi salah satu faktor kunci dalam mencapai tujuan program secara optimal.

Kerjasama yang terjalin antara semua pihak ini membuktikan bahwa keberhasilan sebuah program pembangunan kesehatan dan pemberdayaan masyarakat sangat bergantung pada sinergi dan komitmen bersama. Kepercayaan dan usaha keras yang telah ditunjukkan oleh seluruh anggota

masyarakat dan semua pemangku kepentingan tersebut menjadi dasar utama dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini. Dengan semangat kebersamaan dan komitmen tinggi, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan dan menjadi inspirasi bagi kegiatan serupa di masa mendatang, serta mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat di wilayah tersebut secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Emrani, Maryamsadat, Zohreh Khoshnood, Jamileh Farokhzadian, and Mohammad Sadeghi. 2024. "The Effect of Service-Based Learning on Health Education Competencies of Students in Community Health Nursing Internships." *BMC Nursing* 2(1):1–8.
- Fakhriyyah, Dewi Diah, Naufal Fawwaz, and Raka Yudha Karisma. 2024. "Edukasi Pencegahan Hipertensi , Diabetes Melitus Dan Stunting." *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)* 4(225):831–38. doi: 10.33474/jp2m.v4i4.20620.
- Fitri, Wahdani, and Nursinah Amir. 2024. "PELATIHAN PEMBUATAN BOLA- BOLA NASI IKAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING." *Bambu Laut: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1:22–26.
- Irawan, Angga, and Nur Islamiyah. 2025. "Efektivitas Intervensi Keperawatan Komunitas Dalam Menurunkan Prevalensi Stunting Pada Balita Di Desa Sungai Tabuk Keramat Kabupaten Banjar." *Ners Muda* 2018.
- Jihad, Fikri Faidul, Junita Sekar Mayasari, Agara Citra Ananta, and Shapna Sasdyanti. 2024. "Pemberdayaan Mahasiswa Dalam Praktik Belajar Lapangan Untuk Mengatasi Stunting Di Desa : Pendekatan Terpadu Dan Sinergis." *KHIDMAH: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2):33–38.
- Maifita, Yesi, Nofri Zayani, Atika Pradana Yuntarisa, and Sri Ameliati. 2025. "Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis Dalam Rangka Memperingati Hari Lahirnya Pancasila 2025." *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BHINNEKA* 3(4):521–27.
- Putri, Celine Sabella. 2023. "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Mahasiswa Keperawatan." *Universitas Islam Sultan Agung* 4(1):88–100.
- Putri, Risma Aliviani. 2024. "Edukasi Dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah." *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)* 5:173–77.
- Restawan, I. Gede, Janice Sepang, and Yulian Heiwer Matongka. 2024. "Edukasi Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Masyarakat Meselese Kabupaten Banggai Kepulauan." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 6(2):283. doi: 10.36565/jak.v6i2.777.
- Sayuti, Irda. 2023. "Pelatihan Pengolahan Ikan Oreochromis Niloticus Dan Pangasidie Menjadi Cemilan Sehat Dan Bergizi Dalam Upaya Pengentasan Stunting Di Kampung Sawit Permai." *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia* 1(4).
- Sundari, Rini Kresti, Latifah, and Rian Tasalim. 2024. "Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 14(3):1063–72.
- Zinnurain. 2025. "Pengabdian Kepada Masyarakat ; Pemberdayaan Masyarakat Sadar Gizi Melalui Program GEBUK (Gerakan Atasi Gizi Buruk)." *Jurnal Dedikasi Madani Jurnal* 3(2):138–45.
- (Restawan, Sepang, and Matongka 2024)(Restawan et al. 2024)
- (Sundari, Latifah, and Tasalim 2024) Emrani, Maryamsadat, Zohreh Khoshnood, Jamileh Farokhzadian, and Mohammad Sadeghi. 2024. "The Effect of Service-Based Learning on Health Education Competencies of Students in Community Health Nursing Internships." *BMC Nursing* 2(1):1–8.
- Fakhriyyah, Dewi Diah, Naufal Fawwaz, and Raka Yudha Karisma. 2024. "Edukasi Pencegahan Hipertensi , Diabetes Melitus Dan Stunting." *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)* 4(225):831–38. doi: 10.33474/jp2m.v4i4.20620.
- Fitri, Wahdani, and Nursinah Amir. 2024. "PELATIHAN PEMBUATAN BOLA- BOLA NASI IKAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING." *Bambu Laut: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1:22–26.
- Irawan, Angga, and Nur Islamiyah. 2025. "Efektivitas Intervensi Keperawatan Komunitas Dalam Menurunkan Prevalensi Stunting Pada Balita Di Desa Sungai Tabuk Keramat Kabupaten Banjar."

Ners Muda 2018.

- Jihad, Fikri Faidul, Junita Sekar Mayasari, Agara Citra Ananta, and Shapna Sasdyanti. 2024. "Pemberdayaan Mahasiswa Dalam Praktik Belajar Lapangan Untuk Mengatasi Stunting Di Desa : Pendekatan Terpadu Dan Sinergis." *KHIDMAH: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(2):33–38.
- Maifita, Yesi, Nofri Zayani, Atika Pradana Yuntarisa, and Sri Ameliati. 2025. "Pemeriksaan Tekanan Darah Gratis Dalam Rangka Memperingati Hari Lahirnya Pancasila 2025." *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BHINNEKA* 3(4):521–27.
- Putri, Celine Sabella. 2023. "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Mahasiswa Keperawatan." *Universitas Islam Sultan Agung* 4(1):88–100.
- Putri, Risma Aliviani. 2024. "Edukasi Dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah." *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)* 5:173–77.
- Restawan, I. Gede, Janice Sepang, and Yulian Heiwer Matongka. 2024. "Edukasi Tentang Hipertensi Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Pada Masyarakat Meselese Kabupaten Banggai Kepulauan." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 6(2):283. doi: 10.36565/jak.v6i2.777.
- Sayuti, Irda. 2023. "Pelatihan Pengolahan Ikan Oreochromis Niloticus Dan Pangaside Menjadi Cemilan Sehat Dan Bergizi Dalam Upaya Pengentasan Stunting Di Kampung Sawit Permai." *Faedah : Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia* 1(4).
- Sundari, Rini Kresti, Latifah, and Rian Tasalim. 2024. "Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 14(3):1063–72.
- Zinnurain. 2025. "Pengabdian Kepada Masyarakat ; Pemberdayaan Masyarakat Sadar Gizi Melalui Program GEBUK (Gerakan Atasi Gizi Buruk)." *Jurnal Dedikasi Madani Jurnal* 3(2):138–45.