

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PENYULUHAN TENTANG PENYAKIT TIDAK MENULAR
DI DUSUN NOLOGATEN**



Oleh:

1. apt. Sri Suprapti, M. Farm.
2. apt. Rizal Fauzi, M.Clin., Pharm.
3. apt. Nurul Kusumawardani, M. Farm.
4. apt. Emelda, M. Farm.
5. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.
6. apt. Dewinta Sukma Ananda, M. Biomed

**UNIVERSITAS ALMA ATA
2025**

**HALAMAN PENGESAHAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

- a. **Judul Pengabdian Masyarakat** : Penyuluhan Tentang Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Dusun Nologaten
- b. **Ketua Pengabdian Nama Lengkap** : apt. Sri Suprapti, M.Farm.
NIK : 510017703
Jabatan : Dosen
Program Studi : Sarjana (S1) Farmasi Universitas Alma Ata
- c. **Anggota Peneliti** : apt. Rizal Fauzi, M.Clin., Pharm.
apt. Nurul Kusumawardani, M.Farm.
apt. Emelda, M. Farm.,
apt. Daru Estiningsih, M.Sc.,
apt. Dewinta Sukma Ananda, M. Biomed.
- d. **Tempat Pengabdian** : Dusun Nologaten
- f. **Sumber Biaya** : Universitas Alma Ata
- g. **Jumlah Biaya** : Rp 1.000.000

Yogyakarta, 30 Juli 2025

Menyetujui,
Dekan FIKES Universitas Alma Ata

Ketua Pengabdian Masyarakat



Yhona Paratmanitya, M.PH, RD

apt. Sri Suprapti, M.Farm.

Mengetahui,

Ketua LPPM Universitas Alma Ata



Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.

SURAT TUGAS

Nomor: 025c/A/ST/LPPM/AA/VII/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. apt. Daru Estiningsih, S.Si., M.Sc.
Jabatan : Ketua LP2M Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama	Jabatan	Program Studi
apt. Sri Suprpti, M.Farm.	Ketua Pelaksana	S1 Farmasi
apt. Nurul Kusumawardani, M.Farm.	Anggota Pelaksana	S1 Farmasi
apt. Rizal Fauzi, M.Clin.Pharm.	Anggota Pelaksana	S1 Farmasi
apt. Emelda, M.Farm.	Anggota Pelaksana	S1 Farmasi
Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.	Anggota Pelaksana	S1 Farmasi
apt. RA. Dewinta Sukma Ananda, M. Biomed.	Anggota Pelaksana	S1 Farmasi

Untuk menjalankan kegiatan pengabdian masyarakat Program Studi Sarjana (S1) Farmasi, FIKES, Universitas Alma Ata dengan kegiatan **Pengabdian Masyarakat Edukasi Kesehatan tentang Penyakit Tidak Menular** yang dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Selasa, 29 Juli 2025
Waktu : Pukul 16.00 WIB – selesai
Tempat : Masjid Baiturahim Dusun Nologaten Desa Catur
Tunggal Depok Sleman

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami,
Ketua LPPM Universitas Alma Ata


Dr. apt. Daru Estiningsih, M.Sc.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran ALLAH SWT, karena atas rahmat-NYA proposal pelaksanaan kegiatan Penyuluhan tentang Pencegahan Penyakit Tidak Menular dapat diselesaikan. Tujuan dari pembuatan proposal kegiatan ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan kegiatan serta sebagai bentuk pertanggungjawaban kepada pihak-pihak terkait mengenai pelaksanaan kegiatan ini.

Pelaksanaan kegiatan ini diuraikan secara jelas pada proposal kegiatan ini, diantaranya: tujuan yang hendak dicapai, sasaran pelaksanaan kegiatan, waktu dan tempat pelaksanaan serta output dari pelaksanaan kegiatan.

Laporan kegiatan ini semoga dapat menjadi bahan evaluasi dan tolok ukur dalam pelaksanaan kegiatan serupa untuk masa yang akan datang

Yogyakarta, 30 Juli 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN

KATA PENGANTAR

ISI LAPORAN

a. PENDAHULUAN

b. TUJUAN KEGIATAN

c. MANFAAT KEGIATAN

d. METODE YANG DITERAPKAN

e. KENDALA PELAKSANAAN

f. RINCIAN BIAYA

g. KESIMPULAN DAN SARAN

I. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, kanker, dan penyakit paru kronis telah menjadi beban kesehatan utama di Indonesia. Transisi epidemiologi dan demografi mengakibatkan PTM mendominasi penyebab morbiditas dan mortalitas di masyarakat, termasuk sejak usia produktif. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, hampir 70% dari total beban penyakit di Indonesia disebabkan oleh PTM. Di sisi lain, banyak faktor risiko utama PTM berasal dari perilaku hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak seimbang (tinggi lemak/garam/gula), rendahnya konsumsi buah dan sayur, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol yang berlebihan.

Selain dampak kesehatan, PTM juga membawa dampak sosial dan ekonomi yang besar. Biaya pengobatan dan rehabilitasi, serta kehilangan produktivitas karena sakit, cacat, atau kematian dini, menimbulkan beban finansial pada individu, keluarga, dan sistem kesehatan nasional. Sebagai contoh, diperkirakan kerugian negara bisa mencapai ratusan ribu triliun rupiah dalam kurun waktu beberapa dekade jika pengendalian tidak dilakukan secara efektif.

Konstelasi ini menciptakan urgensi untuk melakukan intervensi yang bersifat promotif dan preventif agar PTM dapat dicegah sedini mungkin. Deteksi dini, edukasi kesehatan, perubahan perilaku hidup, dan pemberdayaan masyarakat menjadi strategi penting. Secara lokal, Desa Caturtunggal adalah salah satu kelurahan terpadat di Kecamatan Depok dengan karakter masyarakat yang heterogen—diisi kombinasi penduduk setempat, pendatang, dan populasi mahasiswa/indekos—yang memengaruhi pola hidup dan akses layanan kesehatan. Kepadatan penduduk dan dinamika demografis ini berpotensi mempercepat penyebaran perilaku risiko PTM seperti pola makan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, dan kepatuhan pengobatan yang kurang.

Data layanan primer di wilayah Depok (termasuk cakupan kerja Puskesmas Depok III yang meliputi Desa Caturtunggal) juga menunjukkan beban PTM yang nyata. Puskesmas dan program-program lanjutan seperti Prolanis mencatat angka pasien hipertensi dan diabetes yang membutuhkan intervensi berkelanjutan; laporan lokal menempatkan Puskesmas Depok III sebagai salah satu Puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi dewasa yang tinggi dalam kecamatan Depok. Rekam jejak pendaftaran pasien diabetes di program Prolanis juga menegaskan kebutuhan untuk penguatan edukasi dan dukungan self-management.

Berdasarkan kondisi epidemiologis dan karakter demografis tersebut, intervensi pencegahan primer dan sekunder yang bersifat community-based sangat diperlukan di Caturtunggal. Strategi yang terbukti efektif meliputi: deteksi dini (skrining tekanan darah, gula darah sewaktu, kolesterol), edukasi kesehatan terpadu tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik, penguatan kader/kelompok masyarakat (Posbindu/kelompok lansia/mahasiswa), serta penguatan rujukan dan kontinuitas

pengobatan melalui kolaborasi Puskesmas–akademi–masyarakat. Intervensi semacam ini diharapkan menurunkan prevalensi faktor risiko, meningkatkan kontrol penyakit bagi penderita PTM, serta mengurangi beban pelayanan kesehatan jangka panjang.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat yang difokuskan pada pencegahan dan deteksi dini PTM di Desa Caturtunggal (Depok, Sleman) merupakan langkah strategis dan relevan. Kegiatan ini akan memberikan manfaat ganda: (1) menurunkan risiko perkembangan PTM melalui perubahan perilaku populasi dan (2) meningkatkan kapasitas layanan primer melalui pemberdayaan kader serta penguatan jalur rujukan dan program manajemen kronis (mis. Prolanis). Intervensi direncanakan bersifat partisipatif, berbasis bukti, dan terintegrasi dengan program kesehatan setempat untuk memastikan kesinambungan.

II. RUMUSAN MASALAH

Tingginya prevalensi faktor risiko PTM (seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan kurang aktivitas fisik) di masyarakat Caturtunggal, terutama pada kelompok usia dewasa dan lansia. Rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini PTM, sehingga sebagian besar penderita baru terdiagnosis setelah muncul komplikasi. Perilaku hidup kurang sehat (pola makan tinggi garam/gula/lemak, merokok, kurang konsumsi buah dan sayur) masih banyak dijumpai, terutama pada kelompok usia produktif dan mahasiswa pendatang. Belum optimalnya peran kader kesehatan dan kelompok masyarakat (Posbindu PTM, kelompok lansia, karang taruna, mahasiswa) dalam upaya promotif dan preventif.

III. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan kegiatan pengabdian Masyarakat ini untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan masyarakat Dusun Nologaten Desa Caturtunggal dalam pencegahan dan deteksi dini Penyakit Tidak Menular, sehingga mampu menurunkan faktor risiko dan mendukung pengendalian PTM secara berkelanjutan.

IV. MANFAAT KEGIATAN

Manfaat kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pencegahan PTM melalui pola hidup sehat serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat, seperti memperbaiki pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, serta mengurangi kebiasaan merokok.

V. PEMECAHAN MASALAH

Kegiatan ini berupaya untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan masyarakat melalui kegiatan penyuluhan tentang pencegahan penyakit menular.

VI. KHALAYAK SASARAN STRATEGIS

Ibu-ibu peserta pengajian masjid Baiturahim, Dusun Nologaten, catur Tunggal Depok Sleman.

VII. METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam melaksanakan kegiatan ini adalah penyuluhan dilanjutkan diskusi dan tanya jawab tentang Penyakit Tidak Menular.

VIII. RENCANA KEGIATAN DAN JADWAL

Kegiatan, Penyuluhan akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 29 Juli 2025

Waktu : 16.00- selesai

Tempat : Masjid Baiturahim, Nologaten

IX. ORGANISASI PELAKSANA

1 Ketua Pelaksana :

1.1 Nama Lengkap dan gelar : apt. Sri Suprapti, M.Farm

1.2 NIK/NIDN : 510017703

1.3 Jabatan : Dosen

1.4 Bidang keahlian : Farmasi Klinis

1.5 Tempat kegiatan : Masjid Baiturahim Nologaten

1.6 Waktu yang disediakan : 1 Hari untuk kegiatan ini

2 Anggota Pelaksana :

Anggota 1

1.1 Nama Lengkap dan gelar : apt. Rizal Fauzi, M.Pharm.Clin..

1.2 NIK/NIDN : 502038802

Anggota 2

1.1 Nama Lengkap dan gelar : apt Nurul Kusumawardhani, M.Farm

1.2 NIK/NIDN : 502019401

Anggota 3

1.1 Nama Lengkap dan gelar : Dr. Apt Daru Estiningsih, M.Sc.

1.2 NIK/NIDN : 514057101

Anggota 4

1.1 Nama Lengkap dan gelar : apt Emelda, M.Farm

1.2 NIK/NIDN : 522029101

Anggota 5

1.1 Nama Lengkap dan gelar : apt. RA. Dewinta Sukma Ananda, M.Biomed

1.2 NIK/NIDN : 504019102

X. BIAYA

Biaya untuk pelaksanaan :

NO	RINCIAN PENGELUARAN	QTY	KET	FRE K	KET	HARGA	JUMLAH
1	Pembicara . Apt. Sri Suprpti, M.Farm.	1	org	1	Kegiatan	300.000	300.000
2	MC	1	org	1	kali	100.000	100.000
3	Snack Peserta	60	org	1	kali	10.000	600.000
	JUMLAH TOTAL						1.000.000

XII. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM)” telah dilaksanakan bersama kelompok ibu-ibu pengajian masjid Baiturahim Dusun Nologaten, Caturtunggal, Depok, Sleman. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, serta pola hidup sehat untuk menekan angka kejadian PTM.

Materi penyuluhan disampaikan dengan bahasa sederhana agar mudah dipahami oleh peserta. Pemaparan dimulai dengan menjelaskan bahwa PTM adalah penyakit yang tidak menular dari satu orang ke orang lain, bersifat kronis, dan sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal sehingga kerap baru disadari ketika sudah muncul komplikasi serius. Contoh PTM yang banyak terjadi di Indonesia antara lain penyakit jantung, stroke, kanker, diabetes melitus, penyakit paru kronis, gagal ginjal kronis, dan gangguan saraf degeneratif seperti Alzheimer dan Parkinson.

Disampaikan pula bahwa data Riskesdas 2018 menunjukkan angka kejadian PTM terus meningkat dibandingkan tahun 2013, termasuk hipertensi, diabetes, kanker, stroke, dan penyakit ginjal kronis. Bahkan, di DIY prevalensinya lebih tinggi daripada angka nasional, misalnya diabetes melitus (DIY 4,5% vs nasional 2,4%) dan hipertensi (DIY 10,7% vs nasional 8,4%). Hal ini memperlihatkan bahwa masyarakat Yogyakarta perlu semakin waspada terhadap risiko PTM.

Selanjutnya dipaparkan faktor-faktor risiko utama PTM yang berkaitan dengan perilaku dan gaya hidup, yaitu: merokok, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, obesitas, stres, kurang tidur, serta faktor genetik/keturunan. Penekanan diberikan pada pentingnya menjaga kebiasaan sehat sehari-hari, misalnya dengan olahraga teratur minimal 30 menit per hari, tidur cukup, mengelola stres, serta menghindari paparan asap rokok.

Sebagai pengingat praktis, para peserta kegiatan diperkenalkan kegiatan pemerintah untuk pencegahan PTM yaitu program **CERDIK** yang merupakan singkatan dari :

- **Cek** kesehatan secara rutin
- **Enyahkan** asap rokok
- **Rajin** aktivitas fisik
- **Diet** sehat seimbang
- **Istirahat** cukup
- **Kelola** stres

Selain itu, bagi peserta yang sudah terdiagnosis PTM, ditekankan pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, kontrol rutin, dan disiplin menjalani pola hidup sehat agar kualitas hidup tetap terjaga.

Sesi penyuluhan berlangsung interaktif. Para ibu pengajian sangat antusias dan aktif bertanya, mulai dari cara memahami hasil pemeriksaan kesehatan, jenis makanan yang sebaiknya dihindari, hingga bagaimana

cara tetap aktif berolahraga meski usia bertambah. Hal ini menunjukkan tingkat ketertarikan dan pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan.

Kesimpulan Hasil Kegiatan

Kegiatan ini menghasilkan beberapa poin positif, yaitu:

1. Meningkatnya pemahaman ibu-ibu pengajian mengenai PTM, faktor risiko, serta pentingnya gaya hidup sehat.
2. Antusiasme tinggi dari peserta terlihat melalui partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab.
3. Peserta menyatakan akan mulai menerapkan langkah-langkah sederhana pencegahan PTM, seperti mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak, lebih rajin beraktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kesehatan rutin.
4. Pesan CERDIK diterima dengan baik dan dianggap mudah diingat sebagai pedoman sehari-hari.
5. Kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar dan memberikan dampak positif. Diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mampu menurunkan risiko terjadinya penyakit tidak menular di tingkat keluarga maupun komunitas.

DOKUMENTASI KEGIATAN

SURAT TUGAS

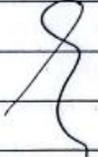
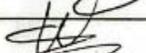
DAFTAR HADIR

Hari, tanggal : 29-7-25

Penceramah : Uddah Sri Suprapti, M.Farm

Tema : Penyakit tidak Menular
CPTM

Jumlah Infaq : Rp

No	Nama	Alamat	Ttd.
1	Ibu Sri Iestani	nologaten RT04/01	
2	Rumi Ashhr		
3	Salma Khairunnisa	nologaten RT04/01	
4	Mardinem	-11-	
5	Eva Nur Yulati	-11-	
6	Mardiyati	-11-	
7	Dia	RT06/02	
8	Yeni	RT5/02	
9	Sri Prian	RT05/02	
10	Ibn Pjndi	RT01/04	
11	... Huoyanto	-11-	
12	Ubu Yanti	RT03/01	
13	Ubu Semi	RT04/01	
14	Ubu ds Ragi	RT04/01	
15	Ubu Rusmini	RT04/01	
16	Muhammad Fauz	RT05	
17	paniyem	05	
18	Susimah	06	
19	Uah	RT03/RW01	
20	Sri Mustini	RT03/RW.1	
21	B. Saminah		
22	B. Parsiyem		
23	B. LARH	RT06/pw02	

24.	WARTINI	RT 06 /02.		
25.	B. Gesti	- " -		
26.	B. Rosadal.	RT 05/02		
27.	bu Windi	RT 04/01		
28.	bu Yuli	09/01		
29	Darti	03/01		
30	ATUN	03/01		
31.	ENYARTI	04/01		
32	Wagilah	04/01		
33.	Sritartini	06/02		
34	Yati	06/02		
35	Yuli	06/02		
36.	Supriyati	04/01		
37	Baryati	04/01		
38	Talia Mulyono	03/01		
39	ibu wijiyanti /Rujuk	03/01		
40	v Tugmelli	03/01		
41	Bahusab	03/01		
42.	apt. Sri Suprapti, M.Farm		UAD	
43.	apt. Rizal Fauzi, Mclin Pharm		UAD	
44.	apt. Nurul Kusumawardani, M.Farm		UAD	
45.	apt. Emelda, M.Farm		UAD	
46.	apt. Daru Estiningsih, M.Sc.		UAD	
47	apt. Dewinto Sukma, M.Biomed		UAD	

KEGIATAN



 Pengajian Ibu-ibu selasa sore
Masjid Baiturrahim

**Tips Sehat Berdampingan
dengan Penyakit tidak Menular**

bersama :
apt.Ibu Sri Suprapti, M.Farm

 Selasa, 29 Juli 2025

 16.00 WIB

 Masjid
Baiturrahim

Pengajian Iu-ibu selasa sore Masjid Baiturrahim 082221484321





LUARAN KEGIATAN



- ✓ Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak dapat berpindah atau menular dari satu orang ke orang lain, biasanya berkembang perlahan-lahan dan bersifat kronis
- ✓ PTM sering tidak bergejala di awalnya, sehingga penderita tidak menyadari hingga muncul komplikasi serius atau kematian akibat penyakit tersebut
- ✓ PTM bukan disebabkan oleh infeksi atau organisme seperti virus dan bakteri, melainkan lebih berkaitan dengan faktor gaya hidup dan lingkungan



Contoh :

- ✓ penyakit jantung
- ✓ stroke
- ✓ kanker
- ✓ diabetes
- ✓ penyakit paru kronis
- ✓ Gagal ginjal kronis
- ✓ Gangguan sistem saraf (seperti Alzheimer, Parkinson)



Indonesia:

Riskesdas 2018, terjadi peningkatan prevalensi PTM dibandingkan tahun 2013:

Hipertensi: naik dari 25,8% menjadi 34,1%

Diabetes melitus: naik dari 6,9% menjadi 8,5%

Kanker: naik dari 1,4% menjadi 1,8%

Stroke: naik dari 7‰ menjadi 10,9‰

Penyakit ginjal kronik: naik dari 2‰ menjadi 3,8‰

Yogyakarta (DIY): Prevalensi

PTM di DIY cenderung lebih tinggi daripada nasional:

Diabetes melitus: DIY 4,5% vs nasional 2,4%

Hipertensi: DIY 10,7% vs nasional 8,4%

Kanker: DIY 10,7 per mil vs nasional 8,4 per mil

Kota Yogyakarta: Prevalensi diabetes melitus tertinggi yaitu 4,9%

Faktor risiko utama PTM banyak berkaitan dengan perilaku dan gaya hidup, antara lain:

✓ Merokok (termasuk rokok elektrik)

✓ Konsumsi alkohol

✓ Kurang aktivitas fisik

✓ Pola makan tidak sehat (kurang buah & sayur, konsumsi gula/garam/lemak berlebih)

✓ Obesitas dan kelebihan berat badan

✓ Stres dan kurang tidur

✓ Faktor genetik/keturunan

Pencegahan dapat dilakukan dengan perilaku hidup sehat, antara lain:

- ✓ Cek kesehatan secara rutin (deteksi dini)
- ✓ Hindari rokok dan asap rokok
- ✓ Rajin aktivitas fisik/olahraga minimal 30 menit sehari
- ✓ Pola makan sehat dan seimbang (batasi gula, garam, lemak, perbanyak buah & sayur)
- ✓ Kontrol berat badan ideal
- ✓ Istirahat cukup dan kelola stres

Tips pencegahan dapat dirangkum dalam akronim CERDIK:

- C:** Cek kesehatan secara rutin
- E:** Enyahkan asap rokok
- R:** Rajin aktivitas fisik
- D:** Diet sehat seimbang
- I:** Istirahat cukup
- K:** Kelola stres

Jika sudah terdiagnosis PTM, yang harus dilakukan adalah:

- ✓ Patuhi pengobatan dan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan
- ✓ Terapkan pola hidup sehat lebih disiplin (hindari faktor risiko)
- ✓ Jangan putus semangat, selalu berupaya meningkatkan kualitas hidup (tetap aktif, kelola stres, komunikasi dengan keluarga)
- ✓ Ikut kelompok pendukung atau komunitas pasien PTM bila tersedia
- ✓ Segera konsultasikan kepada dokter jika ada gejala memburuk atau efek samping obat