

Preventif Hipertensi dan Diabetes Mellitus pada Usia Produktif di Kelurahan Sungai Besar

Ridha Hayati¹, Hilda Irianty²

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin

Email : hafizulya22@gmail.com, hildanafarin@gmail.com

Submitted : 03/10/2021

Accepted: 16/10/2021

Published: 19/11/2021

Abstract

Prevalensi of hypertension in indonesia according to the research and development of health (balitbankes) through from basic health research (riskesdas) 2018 now about 34,1 % where increase from preceding numbers in 2013 with the rest 25,8 %. The hypertension based on the prevalence of the measurement result to those age over or equal to as many as 18 in city Banjarbaru 32,83 %. In the year 2015 , indonesia ranked 7th top in the world to the total number of diabetics as many as 9.1 million people .In south kalimantan , prevalence of dm it is estimated that approximately 38.113 (1.4 %) people of total population is more 14 years. The target and the outer covering of devotion isit can be used as a teaching lecture promoting the health and could increase as the application of science to the public. A method of activities are 3, first is the preparatory stage implementation and evaluation. The outcome of the activities activities received response every such as the community because so far are still minimal interventions affecting cognitively the people directly coupled with examination blood pressure and blood sugar. The conclusion of this activity ntusias his communities receive direct information on health especially a disease often happens in public as a preventive manner, early so the team have a good response devotion.

Keywords: diabetes mellitus, hypertension, preventive, reproductive age

Abstrak

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BalitBanKes) melalui dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 saat ini sebanyak 34,1% dimana mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Cakupan kejadian prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur lebih dari atau sama dengan 18 tahun di Kota Banjarbaru sebanyak 32,83%. Pada tahun 2015, Indonesia menempati urutan ke-7 teratas di dunia dengan jumlah penderita diabetes sebanyak 9,1 juta jiwa. Di Kalimantan Selatan, prevalensi DM diperkirakan sekitar 38.113 (1,4%) jiwa dari total penduduk berumur >14 tahun . Target dan Luaran pengabdian ini adalah bisa dijadikan sebagai bahan ajar perkuliahan mata kuliah promosi kesehatan dan bisa sebagai penerapan peningkatan ilmu pengetahuan kepada masyarakat. Metode pelaksanaan kegiatan ini ada 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil kegiatan kegiatan ini mendapat respon sangat baik dari masyarakat karena selama ini masih minim intervensi terhadap kognitif masyarakat secara langsung ditambah dengan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Kesimpulan dari kegiatan ini ntusias nya masyarakat menerima informasi langsung tentang kesehatan terutama penyakit yang sering terjadi dalam masyarakat sebagai cara pencegahan secara dini, sehingga kedatangan tim pengabdian mendapat respon yang baik.

Kata Kunci : diabetes mellitus, hipertensi, preventif, usia produktif

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal

jantung, stroke, dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018)

Penyakit hipertensi sering disebut sebagai The Silent Disease atau penyakit tersembunyi.

Seseorang tidak sadar telah mengidap penyakit hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah. Hipertensi dapat menyerang siapa saja, dari berbagai kelompok umur dan status sosial ekonomi. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Sutanto, 2010).

Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah seseorang berada di atas angka normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi pada seseorang dengan tekanan darah 140/90 mmHg ke atas diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu. Beberapa faktor pencetus timbulnya hipertensi diantaranya adalah merokok, kurang berolahraga, kegemukan (obesitas), jenis kelamin, asupan garam berlebih, alkohol, kafein, faktor genetik, usia, dan kolestrol tinggi (Susilo dan Wulandari, 2011).

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BalitBanKes) melalui dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 saat inisebanyak 34,1% dimana mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%.Cakupan kejadian prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur lebih dari atau sama dengan 18 tahun di KotaBanjarbaru sebanyak 32,83%

Diabetes melitus merupakan penyakit yang tidak menular yang disebabkan oleh kerusakan pankreas atau berkurangnya insulin yang diproduksi oleh pankreas sehingga terjadi peningkatan kadar gula didalam darah atau resistensi insulin Yang menjadi masalah kesehatan terbesar dunia saat ini yang menjadi salah satu faktor penyebab turunnya kualitas sumber daya manusia (Nurisnani & Ratnasari, 2018).

Pada dasarnya diabetes terbagi menjadi beberapa tipe diantaranya adalah DM tipe I dan DM tipe II dengan prevalensinya tiap tahun selalu terjadi peningkatan yang cukup signifikan hal tersebut tergambar pada tahun 1994 jumlah penderita diabetes dunia sebanyak 110,4 dan meningkat pada tahun 2010 menjadi 175,4 juta atau sekitar 1,5 kali lipat , pada tahun 2010

menjadi 239, 3 juta dan diperkirakan padatahun 2030 penderita diabetes akan diperkirakan menjadi 366 juta sebagai penyebab kecacatan, kesakitan dan kematian (Cleonara Yanur Dani, 2017).

Hal serupa juga disampaikan oleh WHO pada tahun 2008 dalam Global Status Report on NCDs jumlah penderita diabetes sudah mencapai 347 juta jiwa dengan presentase 80 % berasal dari negara berkembang dan miskin sehingga diperkirakan pada tahun 2030 diabetes menjadi penyebab utama dari kematian penduduk dunia. Dan sebagian besar kasus diabetes berada di Indonesia dengan presentase sebagai negara ke 10 dengan tingkat penderita diabetes terbanyak bahkan pada tahun 2030 WHO memperkirakan jumlah penderita diabetes di Indonesia akan mencapai 21,3 juta penderita. (WHO, 2014).

Berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF), Indonesia berstatus waspada diabetes karena menempati urutan ke-7 dari 10 negara dengan jumlah pasien diabetes tertinggi. Prevalensi pasien pengidap diabetes di Indonesia mencapai 6,2 persen, yang artinya ada lebih dari 10,8 juta orang menderita diabetes per tahun 2020. Ketua Umum Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (Perkeni), Prof Dr dr Ketut Suastika SpPD-KEMD mengatakan bahwa angka ini diperkirakan meningkat menjadi 16,7 juta pasien per tahun 2045. Dengan data tahun ini, 1 dari 25 penduduk Indonesia atau 10 persen dari penduduk Indoneia mengalami diabetes.

Diabetes mellitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia (peningkatan kadar glukosa darah) yang terjadi karena kelainan pada sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Pada tahun 2013, terdapat 382 juta orang yang menderita DM di seluruh dunia . Pada tahun 2035 jumlah penderita tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 592 juta orang. Kementerian kesehatan RI tahun 2014 menyatakan di Indonesia terjadi peningkatan penderita DM dari 1,1% ditahun 2007 menjadi 2,1% ditahun 2013. Pada tahun 2015, Indonesia menempati urutan ke-7 teratas di dunia dengan jumlah penderita diabetes sebanyak 9,1 juta jiwa. Di Kalimantan Selatan, prevalensi DM diperkirakan sekitar 38.113 (1,4%) jiwa dari total penduduk berumur >14 tahun 2. Data

kunjungan pasien se-Banjarbaru berjumlah 1081 kunjungan pada tahun 2017.

Tindakan pencegahan dari kedua penyakit di atas adalah dengan mengontrol tekanan darah dengan teratur melakukan pemeriksaan tekanan darah minimal 1 bulan sekali. Sedangkan upaya deteksi dini dari penyakit DM adalah dengan memeriksakan kadar gula dalam darah (uji laboratorium sederhana). Pada pengabdian ini, dilakukan penambahan kognitif, pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan gula darah melalui sampel darah jari.

Rumusan permasalahan yang ditemui Mengingat pentingnya upaya pencegahan terhadap dua penyakit “Silent Killer” ini, sangat diperlukan kesadaran masyarakat terutama usia muda dan enerjik untuk mengetahui dan memeriksakan tekanan darah serta kadar gula darah mereka, sebelum terlambat dan agar usia tua bisa dinikmati dengan sehat dan bahagia.

Tujuan dari pengabdian ini adalah Menambah kognitif masyarakat tentang Hipertensi dan Diabetes Melitus di Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru, Mengetahui tekanan darah pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru, dan Mengetahui kadar gula darah pada masyarakat di Kelurahan Sungai Besar Kota Banjarbaru.

Manfaat yang didapatkan adalah Bagi masyarakat Menerima informasi untuk menambah pengetahuan tentang hipertensi dan diabetes mellitus dan Bagi Institusi Pendidikan Sebagai data awal bagi pengabdian selanjutnya terkait dengan penyakit tidak menular, terutama hipertensi dan diabetes mellitus.

TARGET DAN LUARAN

Khalayak sasaran yang dijadikan untuk kegiatan ini adalah masyarakat usia produktif terutama ibu – ibu di wilayah Kelurahan Sungai Besar yang berjumlah 38 orang. Dalam kegiatan ini mitra yang dijadikan khalayak sasaran adalah ibu ibu kelompok Budidaya Ikan “Permata”. Hasil kegiatan ini dipublikasikan dalam media pendidikan yaitu sebagai bahan ajar mata kuliah promosi kesehatan. Publikasi di facebook dan Instagram @Ridha hayati Hafiz.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi 3 tahapan yaitu: persiapan,

pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan terdiri dari Tahap persiapan pertama perizinan kepada RT 20, RT 22 dan RT 23 Kelurahan Sungai Besar yang merupakan sasaran perizinan pengabdian ini. Izin diberikan dengan syarat melakukan protokol kesehatan dengan ketat. Tahap persiapan kedua Briefing dengan Tim pengabdian untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan, alat dan bahan yang diperlukan untuk mengukur tekanan darah (sfigmomanometer digital) dan alat mengukur kandungan gula dalam darah sederhana serta bahan pendukung seperti sarung tangan, alkohol, kasa steril, tempat sampah khusus dan alat tulis. Tahap persiapan ketiga pembelian alat dan bahan yang diperlukan.

Pelaksanaan Kegiatan intervensi kognitif, pemeriksaan tekanan darah dan gula darah dilakukan tanggal 07 april 2021 jam 16.30 wita di depan rumah ketua RT 23 Kelurahan Sungai Besar. Intervensi kognitif berupa penambahan informasi dilakukan oleh ketua pengabdian dan dengan moderator mahasiswa FKM UNISKA. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan oleh anggota pengabdian, sedangkan pemeriksaan gula darah menggunakan 1 orang tenaga laboratorium (analisis) dari Stikes Borneo Lestari Banjarbaru. Evaluasi dilaksanakan pada saat pelaksanaan kegiatan, yaitu mengawasi pelaksanaan protokol kesehatan yakni pengecekan suhu tubuh sebelum kegiatan, cuci tangan sebelum mengikuti kegiatan, selama kegiatan tim pengabdian dan masyarakat tetap menggunakan masker, menghindari bersentuhan fisik dan bergiliran memeriksakan tekanan darah dan gula darah dengan jarak 1,5 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan selama bulan maret sampai mei 2021 di Rt 20, 22 dan 23 Kelurahan Sungai Besar, kegiatan ini mendapat respon sangat baik dari masyarakat karena selama ini masih minim intervensi terhadap kognitif masyarakat secara langsung, ditambah dengan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Beberapa dokumentasi kegiatan ini sebagai berikut :



Gambar 1. Dokumentasi Dengan Sebagian Peserta Pengabdian



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah & Gula Darah



Gambar 2. Pembukaan Acara Intervensi Kognitif



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pemeriksaan Tekanan darah & Gula Darah

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Antusias nya masyarakat menerima informasi langsung tentang kesehatan terutama penyakit yang sering terjadi dalam masyarakat, sehingga kedatangan tim pengabdian mendapat respon yang baik. Sebagian kecil responden awalnya tidak mau memeriksakan diri, tetapi setelah mendapat motivasi bahwa mengetahui sedini mungkin sebagai cara pencegahan adalah lebih baik daripada terlambat dan harus meminum obat. Dan Peminjaman tempat dan dukungan administrasi dari Ketua RT sangat membantu dalam pelaksanaan pengabdian ini.

2. Saran

Melihat hasil dari pengabdian ini, diharapkan instansi pendidikan, instansi kesehatan dan organisasi masyarakat bisa menjalin kerjasama dalam kegiatan meningkatkan pengetahuan masyarakat, dengan tujuan meminimalisir kejadian penyakit yang bisa di cegah sendiri, serta perlunya motivasi bagi masyarakat terutama ibu ibu agar menjadi kader kesehatan dirumah tangga masing masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ketua RT yang sudah mendukung kegiatan ini dan kepada seluruh khalayak sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Cleonara Yanur Dani (2017) *Asupan Vitamin C dan E Tidak Mempengaruhi Kadar Gula Darah Pasien DM Tipe II*. Indonesian Jurnal of Human Nutrition.
- Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan, 2015, *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan*, Banjarbaru
- Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru, 2017. *Data Kunjungan Pasien se-Banjarbaru. Banjarbaru*.
- International Diabetes Federation (IDF), 2013, *IDF Diabetes Atlas Sixth Edition*
- Kementerian Kesehatan RI., 2019. *Laporan Risesdas 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes, <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risesdas/>
- Nur Isnaini & Ratnasari. (2018). *Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2* . Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Aisyiyah .Vol. 14.No.1, Juni 2018.pp. 59-8
- Susilo Yekti, Wulandari. 2012. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi* . Yogyakarta ; Penerbit ANDI.
- Sutanto, 2010. *CEKAL Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes*. Yogyakarta ; Penerbit ANDI.
- World Helath Organization (WHO). 2014. *BAB II Tinjauan Pustaka: Tersedia di*[https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/11162/07.2%20bab%20.pdf?sequence=8&isAllowed=y#:~:te=b.&text=Menurut%20HO%20\(2013\)%2C%20klasifikasi,kelompok%20usia%2075%2D90%20tahun](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/11162/07.2%20bab%20.pdf?sequence=8&isAllowed=y#:~:te=b.&text=Menurut%20HO%20(2013)%2C%20klasifikasi,kelompok%20usia%2075%2D90%20tahun)
- World Helath Organization (WHO). 2018. *Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi pada Usia Dewasa: Tersedia di* <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/articleviewFile/3851/2265#:~:text=Sampai%20saat%20ini%20hipertensi%20masih,tahun%202018%2C%20prevalensi%20kejadian%20hipertensi>