

PENYULUHAN HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS PADA LANSIA DI RW 12 JEBRES, SURAKARTA

Septa Decelita Wahyuni, Najlah Amalia, Bhisma Murti

Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Jl. Ir. Sutami no. 36A Jebres Surakarta, 57126

Informasi Artikel

Diajukan: 08/03/2023
Diterima: 12/05/2023
Diterbitkan: 07/06/2023

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup dapat berpengaruh terhadap kesehatan terutama pada lanjut usia (lansia). Penyakit yang dapat ditimbulkan akibat dari gaya hidup yang tidak sehat yaitu hipertensi dan diabetes melitus. Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana tekanan darah melebihi tekanan darah normal sedangkan diabetes melitus merupakan suatu penyakit dimana kadar gula didalam darah melebihi batas normal. Penyakit tersebut dapat menyebabkan komplikasi apabila tidak segera dicegah atau ditanggulangi. Salah satu bentuk pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan skrining dan memberikan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) terkait hipertensi dan diabetes melitus. Kegiatan ini dilakukan di RW 12 Jebres Surakarta dengan jumlah peserta 46 lansia aktif. Penyampaian informasi dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan langsung kepada para peserta dan memberikan leaflet untuk mempermudah lansia memahami penyampaian informasi. Hasil yang didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan terkait hipertensi dan diabetes melitus sehingga peserta dapat melakukan upaya pencegahan dan penanggulangan terhadap penyakit hipertensi dan diabetes melitus.

Kata kunci: diabetes melitus, hipertensi, lansia, KIE,

Korespondensi

Email:
septadecelita@gmail.com

ABSTRACT

Lifestyle changes can affect health, especially in the elderly. Diseases that can be caused by an unhealthy lifestyle are hypertension and diabetes mellitus. Hypertension is a disease in which blood pressure exceeds normal blood pressure while diabetes mellitus is a disease in which blood sugar levels exceed normal limits. The diseases can cause complication if it is not immediately prevented or treated. The prevention that can be done by screening and providing communication, information and education (CIE) related to hypertension and diabetes mellitus. The activity was carried out at RW 12 Jebres Surakarta with 46 active elderly participants. Information is submitted by providing direct counseling to the participants and providing leaflets to make it easier for the elderly to understand the delivery information. The result obtained were an increase in knowledge related to hypertension and diabetes mellitus so that participants could make efforts to prevent and control hypertension and diabetes mellitus.

Keywords : CIE, diabetes mellitus, elderly, hypertension,

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia banyak akan terjadi penurunan kinerja organ, dan juga mengalami berbagai problematika mengenai kesehatan, baik penyakit kronis maupun daya tahan tubuh. Terjadinya penurunan kinerja fisik pada lansia seperti halnya turunnya kinerja sistem tubuh misalnya saraf, perut, limpa, dan hati, turunnya kinerja panca indera misalkan penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa, dan juga turunnya kinerja motorik seperti kekuatan dan kecepatan. Itulah kenapa pada saat menginjak masa lansia biasanya akan mengalami keluhan terkait penyakit degeneratif. Dilihat berdasarkan dari bidang kesehatan, akan terjadi turunnya derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit pada lansia (Priyambodo *et al.*, 2022).

Gaya hidup masyarakat sekarang lebih menyukai makanan siap saji, dimana makanan tersebut banyak mengandung lemak, protein, tinggi garam dan rendah serat. Hal tersebut menyebabkan berbagai masalah kesehatan antara lain hipertensi, gagal jantung, diabetes mellitus, stroke dan penyakit ginjal (Neng *et al.*, 2020). Menurut Riskesdas tahun 2013 kecenderungan prevalensi hipertensi mengalami kenaikan dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Prevalensi hipertensi yang tinggi menjadikannya sebagai faktor risiko tunggal terbesar untuk gagal jantung dari sudut pandang kesehatan masyarakat (Di Palo & Barone, 2020)

Diabetes melitus (DM) juga dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak disadari oleh penderitanya. DM dapat menyerang hampir seluruh bagian tubuh manusia dan dapat menimbulkan komplikasi. DM ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi normal yaitu kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200mg/dl (Kolb & Martin, 2017; Widiyanto, 2022)

Upaya pencegahan untuk mengurangi penderita hipertensi dapat dilakukan melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat mengurangi dampak dari faktor-faktor resiko yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan secara luas yang mengarah pada penyakit dan meningkatkan kualitas kehidupan individu dan masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan harus direncanakan, dipantau dan dievaluasi. Sehingga suatu strategi yang baik tetap merupakan prasyarat utama untuk mengimplementasikan intervensi promosi kesehatan (Saraswati & Novianti, 2019).

Promosi kesehatan dapat dilakukan salah satunya dengan penyuluhan secara langsung kepada masyarakat. Melihat prevalensi penyakit hipertensi dan diabetes melitus yang tinggi membuat peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di RW 12 Jebres Surakarta. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan komunikasi, informasi dan edukasi kepada masyarakat terkait penyakit hipertensi dan diabetes melitus serta sebagai *skrining* awal terhadap pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi dan diabetes melitus.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan beberapa cara yaitu:

1. Edukasi hipertensi dan diabetes pada lansia diberikan secara langsung dengan tanya jawab dan didukung menggunakan *leaflet* edukasi.
2. Pemberian informasi dan edukasi cara menjaga Kesehatan tubuh dengan media *leaflet* edukatif dan interaktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil pada pengabdian ini masyarakat dijelaskan mengenai cara mencegah penyakit hipertensi dan diabetes melitus menggunakan *leaflet* edukatif dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di wilayah RW 12 Jebres, Surakarta, Jawa Tengah. Hasil pengabdian kepada masyarakat kali ini diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Masyarakat memahami mengenai penyakit hipertensi dan diabetes melitus.
2. Masyarakat mampu untuk mencegah penyakit hipertensi dan diabetes melitus.
3. Masyarakat mampu memberikan penanganan pada penyakit hipertensi dan diabetes melitus.

Tabel 1. Hasil pengukuran hipertensi (n=46)

Hasil Pengukuran	Tensi	Persentase
Normal	7	15.2%
Tidak Normal	39	84.8%

Tabel 2. Hasil pengukuran gula darah (n=46)

Hasil Pengukuran	Gula Darah	Persentase
Normal	33	71.7%
Tidak Normal	13	28.3%

PEMBAHASAN

Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak yaitu tim Pengabdian Masyarakat S2 IKM UNS, pihak tokoh masyarakat di wilayah RW 13 Jebres, mahasiswa S2 IKM UNS. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, 22 Februari 2023. Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini adalah kader lansia dan masyarakat RW 12. Seluruh kader sebagai petugas kesehatan yang memperhatikan derajat kesehatan masyarakat dan seluruh permasalahan kesehatan yang ditimbulkan atau yang terjadi pada masyarakat.

Kegiatan pengabdian dimulai dengan pendekatan ke kader posyandu. Langkah pertama dengan pendekatan kepada petugas kesehatan. Selanjutnya pertemuan dengan warga lansia RW 12. Setelah melalui diskusi bersama kader, ditentukan kegiatan serta menyusun jadwal terhadap pengabdian yang akan dilakukan. Materi yang disampaikan antara lain: pengertian penyakit hipertensi dan diabetes melitus, klasifikasi, tanda dan gejala, komplikasi, dan penatalaksanaan penyakit hipertensi dan diabetes melitus, serta program pengelolaan penyakit degeneratif khususnya penyakit hipertensi dan diabetes melitus pada lansia.

Seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar sesuai rencana. Keberhasilan kegiatan tergantung pada peran aktif peserta dalam kegiatan. Peran aktif peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat “Penyuluhan Hipertensi dan Diabetes pada Lansia di RW 12 Jebres Surakarta”.

Kegiatan pelatihan ini dapat berjalan lancar dikarenakan adanya factor yang mendukung, diantaranya: antusiasme lansia dalam pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi pemeliharaan kesehatan mengenai penyakit hipertensi dan diabetes. Faktor lain yang

mendukung adalah peran aktif dari para kader yang ikut terlibat dalam kegiatan pengabdian.

Agenda kegiatan dilakukan dengan melakukan persiapan sembari menunggu lansia datang. Pengecekan dan persiapan tempat dan alat sebelum melakukan pemeriksaan. Peserta lansia datang secara bergantian dan langsung mencari buku serta mengisi daftar hadir.



Gambar 1. Salah satu peserta lansia terlihat aktif mengisi daftar hadir

Proses pengabdian masyarakat dimulai setelah melakukan pengisian daftar hadir dimana para lansia melakukan pengukuran berat badan dan tekanan darah yang kemudian selanjutnya di isi dalam buku lansia.



Gambar 2. Salah satu peserta lansia melakukan pengukuran tinggi badan



Gambar 3. Salah satu peserta lansia melakukan pengukuran tekanan darah

Pengukuran tekanan darah sangat diperlukan untuk mengetahui peserta terkena hipertensi atau tidak. Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit *silent killer* dengan prevalensi global yang meningkat (Yildiz *et al.*, 2020). Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah melakukan pemeriksaan gula darah. Setiap peserta mendapatkan selebaran kecil yang berisi hasil dari pemeriksaan kesehatan ahri ini untuk di tunjukkan kepada keluarga.

Pengecekan gula darah sangat penting bagi setiap individu. Di Indonesia sendiri, tingkat penambahan jumlah pasien diabetes melitus terus meningkat hingga mencapai 2% pada tahun 2018. Hasil survei yang dilakukan oleh seseorang yang terlihat sehat, hasilnya menunjukkan bahwa 2/3 orang tidak mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes. Oleh karena itu, pemeriksaan diabetes baik secara mandiri atau melalui fasilitas-fasilitas

kesehatan merupakan hal yang penting untuk dilakukan, sehingga masyarakat bisa mendapatkan diagnosa dini, dan bisa melakukan penanganan sedini mungkin. Pemeriksaan menjadi penting, karena dengan demikian, penyakit diabetes melitus dapat segera mendapatkan penanganan sedini mungkin. Sehingga pasien penderita, dapat meminimalisir risiko kematian atau berbagai macam kondisi yang tidak diinginkan (Pefbrianti et al., 2022). Hal yang terpenting dalam kegiatan ini yaitu pemberian penyuluhan terkait tekanan darah dan diabetes. Peserta lansia tampak antusias dan aktif melakukan diskusi tanya jawab.



Gambar 4. Salah satu peserta melakukan pemeriksaan



Gambar 5. Penyuluhan kepada para peserta lansia

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan memberikan leaflet dan penyuluhan langsung kepada para peserta lansia. Kegiatan ini diharapkan mampu merubah gaya hidup para peserta kader agar lebih lebih hidup sehat. Pemberian edukasi ini dilakukan karena hipertensi dan diabetes tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat juga disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi tentang suatu penyakit. Rendahnya pengetahuan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat tentang hipertensi merupakan penyebab utama tidak terkontrolnya tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi (Nova & Hasni, 2022).

Bentuk kegiatan akhir dari pengabdian masyarakat ini adalah pemberian *reward* kepada para peserta lansia. Setiap para peserta yang hadir diberikan reward berupa sabun badan cair dan sabun cuci piring. Peserta lansia terlihat pulang dengan wajah yang gembira walaupun hari hujan.

SIMPULAN

Pengukuran tekanan darah dan pengecekan gula darah sekaligus edukasi terkait hipertensi dan diabetes adalah hal yang sangat ditunggu oleh warga di RW. 12 Jebres Surakarta. Hal tersebut terlihat pada saat antusias para peserta lansia mendengarkan penyuluhan dan aktif berdiskusi selama proses penyuluhan. Tak hanya itu saja, ada juga peserta yang masih bertanya Ketika proses penyuluhan telah selesai dilakukan. Para kader dan peserta lansia berharap kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara berkala untuk memastikan warga tetap dalam keadaan sehat. Selain itu dengan adanya metode edukasi penyuluhan ini diharapkan mampu membawa perubahan mendasar terkait perilaku hidup sehat pada para lansia di RW. 12 Jebres Surakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua RW 02 yang telah memberikan izin dan turut aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Penulis juga berterima kasih kepada para kader yang telah membantu untuk mengingatkan warga terkait pelaksanaan kegiatan ini dan telah memberikan izin untuk bergabung kedalam kegiatan lansia yang diadakan setiap bulannya. Selain itu, penulis sangat berterima kasih kepada para lansia yang telah aktif dan antusias mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini dari awal sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Di Palo, K. E., & Barone, N. J. (2020). Hypertension and Heart Failure: Prevention, Targets, and Treatment. In *Heart Failure Clinics* (Vol. 16, Issue 1, pp. 99–106). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.hfc.2019.09.001>
- Kolb, H., & Martin, S. (2017). Environmental/lifestyle factors in the pathogenesis and prevention of type 2 diabetes. In *BMC Medicine* (Vol. 15, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0901-x>
- Neng, R., Novia, N., Nova, A., Rahmi, A., Novita, S., Rima, N., Nirwanti, Rahman, N., Yuda, G., Junaedi, Rindi, G., Umar, Ramdani., Tantri, P., Iin, P., & Hadi, M. (2020). Penyuluhan tentang Senam Hipertensi di KP. Sukadanuh RT 02 RW 10 Desa Linggamukti Kecamatan Sucinaraja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 2(2), 26–28. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v2i2.17839>
- Nova, R., & Hasni, D. (2022). Edukasi Komplikasi Terjadinya Hipertensi Dan Peranan Konsumsi Obat Hipertensi Pada Penderita Diabetes Melitus Usia Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2021. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 545. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v5i3.37661>
- Pefbrianti, D., Hairina Lestari, D., & Noor Muhammad, I. (2022). Optimalisasi Kesehatan Lansia Dengan Kegiatan Skrining Diabetes Mellitus Dan Hipertensi. *Tahun*, 2(1), 2807–1409.
- Priyambodo, A. B., Andrian, A., Kamila, D. A., Erwanenda, M. R., Sari, R. T. A., & Nadi'ah, Z. L. (2022). Deteksi Dini Hipertensi dan Diabetes Melitus pada Lansia di Desa Argoyuwono, Kecamatan Ampegading. *Jurnal Graha Pengabdian*, 4(2), 163–172.

- Saraswati, D., & Novianti, S. (2019). Bina Masyarakat dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16–18.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarak, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamodro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).
- Widiyanto, A., Kurniawan, H., Handayani, A. F., Duarsa, A. B. S., Anulus, A., Anasulfalah, H., ... & Livana, P. H. (2022). Pengaruh Telehealth terhadap Penurunan Derajat Depresi pada Pasien Stroke: Meta-Analisis. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 609-618.
- Yildiz, M., Esenboğa, K., & Oktay, A. A. (2020). Hypertension and diabetes mellitus: highlights of a complex relationship. In *Current opinion in cardiology* (Vol. 35, Issue 4, pp. 397–404). NLM (Medline). <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000748>