



PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN HIPERTENSI DAN DM PADA LANSIA DI DESA PAPAHAN KECAMATAN TASIK MADU KABUPATEN KARANGANYAR

Rahmi Windhy Astari, Aulia Ayu Kusuma W, Reza Widiatoro, Dyan Maryana, Era Kurniati, Bhisma Murti, Nindita Arum Veibiani

Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Sekolah Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Jalan Ir. Sutami 36 Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah. Indonesia 57126

Informasi Artikel

Diajukan: 11/10/2023

Diterima: 11/11/2023

Diterbitkan: 07/12/2023

ABSTRAK

Hipertensi dan DM merupakan penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia. Lansia juga perlu untuk menjaga kesehatan mereka agar tetap bisa berpartisipasi dan memberikan kontribusi positif di usia lanjut mereka. Upaya yang dapat dilakukan untuk menambah pengetahuan lansia tentang hipertensi dan DM adalah dengan memberikan pemeriksaan dan penyuluhan kesehatan secara langsung. Subjek dalam pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang tinggal Di Desa Papahan Kecamatan Tasik Madu Kabupaten Karanganyar. Metode pengabdian masyarakat berupa pemeriksaan dan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet. Instrumen pemeriksaan kesehatan yang digunakan pada kegiatan ini adalah stik pemeriksaan gula darah dan pemeriksaan hipertensi menggunakan tensimeter digital. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan lansia yang menderita hipertensi yaitu laki-laki 11% dan perempuan 31%. Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu yang tinggi yaitu laki-laki 12% dan perempuan 29%. Kesimpulannya pemeriksaan dan penyuluhan mengenai hipertensi dan DM pada lansia memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia mengenai kondisi ini. Diharapkan ada follow up dari kegiatan ini dan menjadi perhatian khusus untuk instansi terkait dalam memberikan peran preventif pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi; Diabetes Melitus; Lansia; Penyuluhan Kesehatan

Korespondensi

Email:

rahmiwindhy@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension and DM are non-communicable diseases that often occur in the elderly. Elderly people also need to maintain their health so they can continue to participate and make positive contributions in their old age. Efforts that can be made to increase the elderly's knowledge about hypertension and DM are by providing direct health examinations and education. The subjects of this community service are elderly people who live in Papahan Village, Tasik Madu District, Karanganyar Regency. The community service method is in the form of examination and counseling using leaflet media. The health examination instruments used in this activity are blood sugar examination sticks and hypertension examinations using a digital blood pressure monitor. The results of community service showed that 11% of elderly people suffer from hypertension, namely 11% of

men and 31% of women. High blood sugar test results were 12% for men and 29% for women. In conclusion, examination and education regarding hypertension and DM in the elderly have a crucial role in increasing awareness and knowledge of the elderly regarding this condition. It is hoped that there will be a follow up of this activity and that it will be of special attention to the relevant agencies in providing a preventive role to the elderly.

Keywords: Hypertension; Diabetes mellitus; Elderly; Health Education.

PENDAHULUAN

Kesehatan lansia merupakan topik yang harus terus diinvestigasi dan dievaluasi karena jumlah penduduk usia lanjut terus tumbuh. Penduduk lansia setiap tahunnya meningkat jika dibandingkan dengan total populasi, dan di Indonesia pada tahun 2020 akan memasuki era populasi lanjut usia, mengikuti tren demografi global yang menunjukkan peningkatan jumlah lansia sejak tahun 2020 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Populasi usia lanjut juga menghadapi beban penyakit tidak menular yang signifikan, yang memerlukan perawatan kesehatan yang menyeluruh untuk mengatasi masalah kesehatan mereka. Lansia yang mempertahankan kesehatannya akan tetap aktif dan berkontribusi di masa tua mereka (Izdiha & Kalamika, 2019).

Angka kematian lansia di Indonesia didominasi oleh penyakit tidak menular (Purnamasari, 2018). Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit kronis yang tidak dapat menyebar dari satu individu ke individu lainnya (Nugroho et al., 2019). Perkembangan Penyakit Tidak Menular (PTM) cenderung berjalan lambat dan memerlukan waktu yang panjang. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2010, sekitar 60% dari seluruh kematian di seluruh usia di dunia disebabkan oleh PTM, dengan sekitar 4% dari kematian tersebut terjadi sebelum usia 70 tahun. Kematian akibat PTM sepenuhnya terjadi pada individu yang berusia di bawah 60 tahun, dengan sekitar 29% terjadi di negara-negara berkembang, sementara di negara-negara maju sekitar 13% (Umayana dan Cahyati, 2015). Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun (2015), setiap tahun terjadi peningkatan kasus Penyakit Tidak Menular (PTM). Hipertensi merupakan penyebab terbanyak dari seluruh PTM, dengan proporsi mencapai 57,87%.

Hipertensi salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling umum, memiliki prevalensinya relatif tinggi (33,4%) di Indonesia (Peltzer and Pengpid, 2018). Individu yang menderita hipertensi, hanya 42,9% yang sadar (44,9% pada kelompok usia 40 tahun ke atas) dan 11,5% menggunakan obat antihipertensi yang diresepkan (13,8% pada kelompok usia 40 tahun ke atas) (Hussain et al., 2016). Penyakit hipertensi yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis yang serius yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan masalah

kesehatan lainnya. Jumlah orang dewasa berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi telah meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar. Pada tahun 2018, berdasarkan laporan Riskesdas (2019), prevalensi hipertensi di Indonesia telah meningkat menjadi 34,1% dari total penduduk 260 juta, dibandingkan dengan 27,9% pada tahun 2013 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Diagnosa hipertensi ditegakkan ketika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, dan/atau tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih (World Health Organization, 2021).

PTM urutan kedua, penyakit diabetes melitus (DM) mencapai 18,33% dari total kasus PTM (Nugroho et al., 2019). Diabetes merupakan penyakit pada sistem endokrin yang didiagnosis dengan tingginya glukosa darah secara tidak normal, merupakan salah satu penyakit yang paling umum dan paling cepat berkembang di seluruh dunia, diperkirakan akan meningkat dan mempengaruhi 693 juta orang dewasa pada tahun 2045 (Cho et al., 2018). Menurut data dari Federasi Diabetes Internasional (FDI), angka kejadian Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 terus meningkat. Indonesia saat ini berada di peringkat ketujuh di seluruh dunia, dan pada tahun 2025 diperkirakan akan naik menjadi peringkat kelima. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi bahwa jumlah penderita DM tipe 2 akan mengalami peningkatan dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030 yang akan datang (Tjekyan, 2014).

Pemberian penyuluhan kepada masyarakat sebagai salah satu bentuk pelatihan dalam mengembangkan inisiatif kesehatan terhadap program promosi kesehatan serta pemberdayaan kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat (Noviani & Astari, 2023). Kesadaran dan pengobatan penyakit tidak menular seperti hipertensi dan DM lebih tinggi di perkotaan dibandingkan di pedesaan. Hal ini mungkin karena kurangnya akses terhadap layanan kesehatan di daerah pedesaan. Meningkatnya kesadaran dan pengetahuan terhadap penyakit disebabkan oleh adanya pos pembinaan terpadu (posyandu) lansia berbasis masyarakat yang memungkinkan partisipasi masyarakat dalam deteksi dini penyakit tidak menular seperti hipertensi dan DM.

Setelah dilakukan observasi di lokasi yang akan dijadikan tempat pengabdian masyarakat ialah belum pernah diadakannya posyandu lansia di desa ini, sedangkan jumlah populasi lansia sudah cukup banyak. Maka dari itu menarik perhatian kami untuk melaksanakan pengabdian masyarakat di desa ini. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan dukungan kepada masyarakat sekitar, khususnya para lansia, dalam menjaga kesehatan. Oleh karena itu, lembaga atau institusi pascasarjana universitas sebelas maret melakukan kolaborasi dengan berbagai pihak untuk menyelenggarakan program pengabdian masyarakat. Berdasarkan latar belakang tersebut kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Dan Pemeriksaan

Hipertensi Dan DM Pada Lansia Di Desa Papahan Kecamatan Tasik Madu Kabupaten Karanganyar”.

METODE

Tujuan utama kegiatan ini adalah memberikan layanan kesehatan melalui pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan tentang kesehatan kepada lansia. Seiring dengan tingginya angka penyakit tidak menular pada lansia sehingga perlu dilaksanakan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai salah satu upaya promotif dan preventif berbagai penyakit pada lansia diantaranya pemeriksaan gula darah dan tekanan darah.

Penyuluhan dan pemeriksaan hipertensi dan DM pada lansia diselenggarakan di Desa Papahan RT 07/ RW 04, Kecamatan Tasik Madu, Kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2023. Peserta pada kegiatan ini berjumlah 75 lansia yang terdiri dari 16 laki-laki dan 59 perempuan.

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penyuluhan dan pemeriksaan hipertensi dan DM pada lansia berisi beberapa kegiatan, antara lain:

1. Pembukaan kegiatan pengabdian masyarakat oleh Ketua RT Desa Papahan.
2. Sambutan dan Perkenalan dari perwakilan Tim pengabdian masyarakat.
3. Penyuluhan: melakukan penyuluhan mengenai penyakit tidak menular seperti hipertensi dan DM pada lansia. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka dengan pemberian pengetahuan tentang apa itu hipertensi dan DM, faktor-faktor yang meningkatkan risiko, tanda-tanda gejalanya, serta langkah-langkah untuk mencegah atau mengelola hipertensi dan DM.
4. Senam bersama: peserta melakukan senam kebugaran jasmani bersama-sama.
5. Pemeriksaan tekanan darah: mengadakan kegiatan pemeriksaan tekanan darah pada lansia secara gratis. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada lansia yang menderita hipertensi.
6. Pemeriksaan Diabetes Mellitus: mengadakan kegiatan pemeriksaan DM pada lansia secara gratis. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada lansia yang menderita DM.
7. Memberikan dukungan dan motivasi agar lansia dapat menjaga kesehatannya dengan baik.

Kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan yaitu pemaparan materi tentang hipertensi dan DM dengan menggunakan media *leaflet*. Instrumen pemeriksaan kesehatan yang digunakan pada kegiatan ini adalah stik pemeriksaan gula darah dengan merek *easy touch* dan pemeriksaan hipertensi menggunakan tensimeter digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil dari pengabdian masyarakat ini, para lansia dijelaskan pengetahuan mengenai

penyakit hipertensi dan DM. Penyuluhan membahas tentang apa itu hipertensi dan DM, faktor-faktor yang meningkatkan risiko, tanda-tanda gejalanya, serta langkah-langkah untuk mencegah atau mengelola hipertensi dan DM. Penyuluhan Dan Pemeriksaan Hipertensi dan DM Pada Lansia Di Dusun Papahan Rt 07/ Rw 04, Papahan, Tasikmadu, Karanganyar Karanganyar, Tanggal 13 Agustus 2023 diperoleh hasil sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekwensi	Presentase%
Laki-laki	18	24%
Perempuan	57	76%

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Hipertensi

Karakteristik	Frekwensi	Presentase%
Laki-laki	8	11%
Perempuan	23	31%

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu Tinggi

Karakteristik	Frekwensi	Presentase%
Laki-laki	9	12%
Perempuan	22	29%

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, 13 Agustus 2023 di Desa Papahan RT 07 / RW 04, Kecamatan Tasik Madu, Kabupaten Karanganyar. Kegiatan ini melibatkan beberapa pihak yaitu tokoh masyarakat di RT 07 / RW 04 Kecamatan Tasik Madu, lansia, dan mahasiswa S2 IKM UNS. Kegiatan ini diawali dengan pendekatan kepada ketua RT 07 Desa Papahan terkait dengan perizinan, selanjutnya mengagendakan senam bersama dan penyuluhan kepada pra lansia serta lansia. Materi penyuluhan yang disampaikan mengenai pengertian hipertensi dan DM, faktor-faktor yang meningkatkan risiko, tanda-tanda gejalanya, serta langkah-langkah untuk mencegah atau mengelola hipertensi dan DM. Tim melakukan persiapan pengabdian sebelum dimulainya kegiatan. Pengabdian ini diikuti oleh 75 lansia.



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi Dan DM



Gambar 2. Kegiatan Senam Pagi



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 4. Pemeriksaan Gula Darah



Gambar 5. Foto Bersama

Terlaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan banyak manfaat untuk paralansia. Adapun manfaat dari penyuluhan dan edukasi tentang hipertensi dan DM, seperti peningkatan pengetahuan tentang penyakit dan cara menghindarinya. Dengan memahami penyebab, gejala, dan cara pencegahan hipertensi dan DM, lansia dapat lebih baik dalam memahami kondisi kesehatan mereka dan mengambil tindakan untuk mencegah atau mengendalikannya (Astari & Noviani, 2023). Orang yang mengidap hipertensi perlu mengubah cara hidup mereka atau mengimplementasikan strategi modifikasi perilaku untuk mengurangi tekanan darah dan mencegah penyakit kardiovaskular (Nugroho et al., 2019). Rekomendasi terhadap penderita hipertensi yang paling berpotensi yaitu menerapkan pola makan sehat, mengendalikan berat badan, dan olahraga teratur. Menerapkan gaya hidup sehat ini bertujuan untuk mengontrol tekanan darah dan bahkan mengurangi kebutuhan pengobatan (Noviani & Astari, 2023).

Diabetes Melitus membutuhkan upaya preventif dan promotif berupa deteksi dini faktor-faktor risiko DM serta pemberian edukasi dan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang hal yang berkaitan dengan DM (Militia et al., 2021). Pencegahan Diabetes Melitus dapat dilakukan dengan cek gula darah secara teratur, menjaga pola makan dan jenis makanan sehat, serta menjaga berat badan ideal.

SIMPULAN

Para Lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan respons yang positif. Hipertensi dan DM merupakan bagian penyakit tidak menular yang sering ditemui pada lansia. Untuk mengatasi kondisi ini, perlunya diberikan pemeriksaan, penyuluhan dan pendidikan mengenai hipertensi dan DM pada lansia dalam mencegah dan mengurangi risiko penyakit. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa terwujud dikarenakan belum pernah diadakannya posyandu lansia di desa ini. Pemeriksaan dan Penyuluhan mengenai hipertensi dan DM pada lansia memiliki peran krusial dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai kondisi ini. Diharapkan ada *follow up* dari kegiatan ini dan menjadi perhatian khusus untuk instansi terkait dalam memberikan peran preventif pada para lansia contohnya membuat posyandu lansia secara rutin. Hal ini dikarenakan lansia perlu pemahaman yang baik terkait gejala dan penanganan hipertensi dan DM. Dengan pemahaman yang baik dapat membantu mendeteksi hipertensi dan DM untuk mencegah komplikasi serius.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Papahan Kecamatan Tasik Madu Kabupaten Karanganyar yang telah memberikan izin kepada kami untuk dapat membantu menyelenggarakan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan hipertensi dan DM pada lansia. Selain itu, penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah membantu kami dalam hal administrasi dan perizinan ke lahan praktik kerja lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, R. W., & Noviani, D. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Slow Deep Breathing Exercise Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Semi Wreda. *J-Abdi*, 2(12), 7141–7148.
- Militia, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe Ii Pada Lanjut Usia Di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9–20.
- Noviani, D., & Astari, R. W. (2023). Penyuluhan Dan Edukasi Penyakit Hipertensi Pada Posyandu Lansia Semi Wreda, Yogyakarta. *J-Abdi*, 2(12), 7129–7140.
- Nugroho, K. P. A., Kurniasari, R. R. M. D., & Noviani, T. (2019). Gambaran Pola Makan Sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular (Diabetes Mellitus, Obesitas, Dan Hipertensi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15–23. <https://doi.org/10.34035/Jk.V10i1.324>
- Purnamasari, D. (2018). The Emergence Of Non-Communicable Disease In Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 50(4), 273–274.
- Peltzer K, Pengpid S. The Prevalence And Social Determinants Of Hypertension Among Adults In Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey. *Int J Hypertens*. 2018 Aug 9;2018:5610725. Doi: 10.1155/2018/5610725. Pmid: 30174948; Pmcid: Pmc6106720.
- Tjekyan, R.M.S, 2014. Angka Kejadian Dan Faktor Risiko Diabetes Melitus Tipe 2 Di 78 Rt Kotamadya Palembang Tahun 2010. *Mks*. 46 (2) : 85-94
- Umayana, H.T. Dan Cahyati, W.H, 2015. Dukungan Keluarga Dan Tokoh Masyarakat Terhadap Keaktifan Penduduk Ke Posbindu Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11 (1) : 96-101