

Sosialisasi Penanganan dan Pencegahan Hipertensi Serta Diabetes Untuk Mewujudkan Lansia Berkualitas

Erni Hernawati¹, Hasna Nurhaliza², Ayva Fidya Nurhali³, Arinda Nikita Yusuf⁴, Rika Rahayu⁵, Ela Nurlela⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali

*Corresponding author

E-mail: ernihernawatie@gmail.com (Erni Hernawati)*

Article History:

Received: Januari 2023

Revised: Januari 2023

Accepted: Februari 2024

Abstract: *Hipertensi dan diabetes mellitus merupakan dua kondisi kesehatan yang sering terjadi dan memiliki dampak serius terhadap kualitas hidup seseorang. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyebab, gejala, serta cara mencegah dan mengelola hipertensi dan diabetes mellitus. Tanggal 14 Desember 2023, Posbindu Nusa Indah di Kampung Tangkil Rt.07, Cigugur Tengah, Cimahi Tengah, Kota Cimahi menyelenggarakan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan diabetes mellitus. Penyuluhan hipertensi mencakup informasi tentang tekanan darah, gaya hidup sehat, dan pentingnya pemantauan rutin tekanan darah. Sementara itu, penyuluhan diabetes mellitus memfokuskan pada pemahaman metabolisme gula, pola makan seimbang, serta pengelolaan obat untuk mengendalikan kadar gula darah.*

Keywords:

Diabetes mellitus, Gaya hidup sehat, Hipertensi, Pencegahan penyakit, Penyuluhan Kesehatan, Posbindu Nusa Indah

Pendahuluan

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, hanya 25,8% orang Indonesia berusia 18 tahun ke atas memiliki hipertensi, dengan tingkat tertinggi di provinsi Bangka Belitung (30,9%) dan tingkat terendah di provinsi Papua (16,8%). Dari hasil Riskesdas 2013 dan studi di Puskesmas, hanya sepertiga dari penderita hipertensi (36,8%) mendapatkan diagnosis medis dan hanya 0,7% yang mengonsumsi obat. Sebuah penelitian yang dilakukan di Karanganyar Barat menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi pada orang tua sangat tinggi, dan penderita hipertensi menyumbang 70% kunjungan posyandu terbanyak (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Penelitian di Puskesmas Gadingrejo menemukan bahwa dari 28 lansia yang mengonsumsi garam tinggi, 6 (21,4%) mengalami pra hipertensi dan 22 (78,6%) mengalami hipertensi. Selain itu, terdapat 23 lansia yang mengonsumsi garam rendah, yang berarti 16 (60,9%) menderita pra hipertensi dan 9 (39,1%) menderita

hipertensi (Purwono et al., 2020).

International Diabetes Federation (2019) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, jumlah kasus DM di Indonesia akan meningkat dari 10,7 juta pada tahun 2019 menjadi 13,7 juta. Laporan Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa dokter mendiagnosis DM pada orang di atas usia 15 tahun adalah 2%, menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas 2013 yaitu 1,5%. Penderita DM terbanyak ditemukan di kelompok usia 55-64 tahun dan 65-74 tahun, sesuai dengan hasil penelitian pada orang lanjut usia (lebih dari 60 tahun), yang tercatat pada data Riskesdas 2018 dengan hasil analisis aktual yang dilakukan pada mereka (Milita et al., 2021). Menurut penelitian Silih (2015) Hubungan antara DM dan Hipertensi adalah tekanan darah mungkin lebih tinggi pada DM.

Metode

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2023 di Posbindu Nusa Indah, Kampung Tangkil Rt.07, Cigugur Tengah, Cimahi Tengah, Kota Cimahi. Kegiatan ini secara khusus ditujukan kepada 53 orang masyarakat setempat. Hasil pengamatan langsung menunjukkan adanya permasalahan kesehatan di kalangan masyarakat tersebut, terutama terkait dengan diabetes *mellitus* dan hipertensi. Masalah kesehatan ini dapat dikaitkan dengan gaya hidup yang kurang sehat, termasuk pola makan yang tidak terkontrol dan kurangnya aktivitas fisik seperti olahraga.



Gambar 1. Alur kegiatan Pengabdian

Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara untuk memperoleh pemahaman lebih baik tentang penyakit diabetes *mellitus* dan hipertensi. Pemahaman ini disampaikan melalui penyampaian materi. Program ini diharapkan dapat

mencapai tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang diabetes mellitus dan hipertensi. Ini diharapkan dapat dicapai melalui penerapan pola hidup sehat dan olahraga secara teratur.

Berdasarkan hasil survei awal dan pemeriksaan keluhan, pelaksana pengabdian menyusun materi edukasi dan *leaflet* yang relevan dengan masalah yang diidentifikasi. Penyuluhan dan tindakan penanganan kemudian disampaikan melalui ceramah, didukung oleh penggunaan media *leaflet*.

Hasil

Pengabdian masyarakat ini berfokus pada kasus *Diabetes Mellitus* dan Hipertensi. Kegiatan edukasi, penanganan, serta penyuluhan dilaksanakan di Posbindu Nusa Indah, Kampung Tangkil Rt.07, Cigugur Tengah, Cimahi Tengah, Kota Cimahi pada Kamis, 14 Desember 2023, dari pukul 08.00 hingga 11.10 WIB, dihadiri oleh 53 orang peserta. Capaian pengabdian masyarakat dievaluasi melalui kuis tanya jawab secara langsung pada tahap pre-kegiatan dan post-kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 98% dari subjek memahami secara baik terkait permasalahan, ciri-ciri, penyebab, dan pencegahan *Diabetes Mellitus* dan Hipertensi.

Pada tahap pertama, tim pengabdian melakukan penyuluhan dengan materi yang mencakup definisi *Diabetes Mellitus* dan Hipertensi. Dalam penyuluhan tersebut, dijelaskan pula tentang tanda gejala *Diabetes Mellitus* dan Hipertensi, penyebabnya, serta cara penanganannya. Hal ini bertujuan agar masyarakat dapat membedakan gejala dan segera mengambil tindakan jika mengalami permasalahan terkait.

Sesi tanya jawab dimulai setelah presentasi. Tujuan dari sesi ini adalah untuk menilai tingkat pemahaman masyarakat terkait *Diabetes Mellitus* dan Hipertensi setelah mendapatkan penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 98% dari subjek telah memahami dengan baik tentang *diabetes mellitus* dan hipertensi, sementara 2% masih membutuhkan pemahaman lebih lanjut.

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Nilai
1	Bu Rukiyah	55	01	56
2	Bu Siti Nurrahman	57	01	56
3	Bu Siti Nurrahman	52	01	56
4	Bu Siti Nurrahman	57	01	56
5	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
6	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
7	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
8	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
9	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
10	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
11	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
12	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
13	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
14	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
15	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
16	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
17	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
18	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
19	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
20	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
21	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
22	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
23	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
24	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
25	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
26	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
27	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
28	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
29	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
30	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
31	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
32	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
33	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
34	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
35	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
36	Bu Siti Nurrahman	55	01	56
37	Bu Siti Nurrahman	55	01	56

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Nilai
38	Bu Siti Nurrahman	64	01	56
39	Bu Siti Nurrahman	61	01	56
40	Bu Siti Nurrahman	57	01	56
41	Bu Siti Nurrahman	59	01	56
42	Bu Siti Nurrahman	59	01	56
43	Bu Siti Nurrahman	59	01	56
44	Bu Siti Nurrahman	66	01	56
45	Bu Siti Nurrahman	63	01	56
46	Bu Siti Nurrahman	49	01	56
47	Bu Siti Nurrahman	51	01	56
48	Bu Siti Nurrahman	57	01	56
49	Bu Siti Nurrahman	51	01	56
50	Bu Siti Nurrahman	45	01	56
51	Bu Siti Nurrahman	52	01	56
52	Bu Siti Nurrahman	64	01	56
53	Bu Siti Nurrahman	56	01	56

Gambar 2. Daftar Hadir



Gambar 3. Penyuluhan terkait Diabetes mellitus



Gambar 4. Penyuluhan terkait Hipertensi



Gambar 5. Pemeriksaan

Diskusi

Berdasarkan analisis situasi yang dibahas pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar lansia di Kampung Tangkil RW 07, Cigugur Tengah, Cimahi rata-rata memiliki keluhan hipertensi yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat. Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, adalah penyakit yang masih sangat umum di Indonesia. Di Indonesia sendiri, hipertensi mencapai 34,11% dari populasi, menurut data Kemenkes. Tekanan darah sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg pada orang tua adalah tanda hipertensi. Banyak orang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Sering disebut sebagai "pembunuh dalam selimut", hipertensi (Brunner & Suddarth, 2002).

Penderita merasa tidak perlu mengunjungi dokter karena gejalanya hampir tidak terlihat. Menurut Menteri Kesehatan (Menkes) Republik Indonesia Budi Gunadi Sadikin, kasus hipertensi di Indonesia sangat banyak, bahkan disebut sebagai pembunuh diam. Ia meminta orang untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur. Faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi sebelum hipertensi termasuk pola makan yang tidak sehat, yang biasanya mengandung jumlah gula, garam, dan lemak yang melebihi batas normal setiap hari. Selanjutnya, aktivitas fisik tidak disarankan. Untuk mencegah penyakit tidak menular, Anda dapat berolahraga setiap hari selama 15–20 menit. Sebagian besar pengidap hipertensi di Indonesia yang telah didiagnosis menyatakan bahwa mereka tetap merasa sehat meskipun memiliki tekanan darah tinggi. Mereka tidak sakit, dan ini adalah mayoritas. Rata-rata tekanan darah yang harus dicapai adalah kurang dari 130/80 tapi tidak lebih rendah dari 120/70, yang berarti target tekanan darahnya adalah antara 120-129/70-79 (Dr. Erwinanto).

Menurut Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2001, angka kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah di Indonesia mencapai 26,3%, sementara data kematian di rumah sakit pada tahun 2005 mencapai 16,7%. Faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan pembuluh darah termasuk hipertensi, hiperkolesterolemia, dan diabetes melitus. Menurut data WHO, hanya 25% dari 50% penderita hipertensi yang diketahui mendapatkan pengobatan, dan hanya 25% yang mendapatkan perawatan (Alam Masruri et al., 2021).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian Kepada masyarakat di Posbindu Nusa Indah, Kampung Tangkil Rt.02 Rw.07, Cigugur Tengah, Cimahi Tengah, Kota Cimahi Sebagian orang

mengalami permasalahan hipertensi dan diabetes melitus dengan rentan usia 30 - 60 tahun, yang mana dari hasil pengukuran memperoleh tekanan darah yang lebih tinggi dari angka normal. Setelah didapatkan hasil, tim pengabdian melakukan penyuluhan diberikan pemahaman mengenai pencegahan hipertensi dan diabetes melitus, pengenalan faktor risiko dan pengobatan untuk mengatasi masalah dan mengurangi komplikasi. Selain memberikan pemahaman tentang hipertensi dan diabetes melitus, tim pengabdian juga melakukan kuis sebelum kegiatan untuk mengetahui apakah orang tua telah memahami cara pencegahan hipertensi dan diabetes melitus. Hasilnya menunjukkan bahwa 70% orang tua belum memahami kasus tersebut. Tim juga memberikan penyuluhan tentang penanganan dan pencegahan diabetes melitus.

Pengakuan/Acknowledgements

Terima kasih kepada semua individu yang telah turut serta dalam mendukung kelancaran dan kesuksesan program pengabdian masyarakat ini. Kontribusi mereka dalam berbagai bentuk sangat berarti, dan tanpa dukungan mereka, program ini tidak dapat terwujud sepenuhnya.

Daftar Referensi

- Alam Masruri, F., Cahyono, & Nugrahana Fitria Ruhyana. (2021). Analisis Penentuan Sektor Unggulan di Kabupaten Sumedang Provinsi Jawa Barat. *Coopetition : Jurnal Ilmiah Manajemen*, 12(1 SE-Articles), 31–44. <https://doi.org/10.32670/coopetition.v12i1.283>
- Brunner, & Suddarth. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes *Mellitus* Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17, 9–20. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Silih, Y. (2015). Hubungan antara Diabetes Melitus dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Pontianak Selatan. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Kedokteran Untan*, 3(1).
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4, 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>