

## Cek Kesehatan dan Konseling Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi dan Asam Urat

Sri Nur Hartiningsih<sup>1\*</sup>, Ai Sholikah<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta, 55198

\*Penulis Koresponden e-mail: [aning\\_aga@yahoo.com](mailto:aning_aga@yahoo.com). 085643207081

### ABSTRAK

Penyakit non-infeksi merupakan masalah yang sangat substansial, mengingat pola kejadiannya sangat menentukan status kesehatan di suatu daerah dan juga peningkatan keberhasilan status kesehatan di sebuah negara. Beberapa penyakit non-infeksi yang ada banyak diderita masyarakat Indonesia adalah penyakit hipertensi dan asam urat (GOUT). Tujuan kegiatan ini melakukan upaya pencegahan penyakit hipertensi dan asam urat di Dusun Mertosanan Wetan RT 10, Potorono, Banguntapan, Bantul. Metode yang digunakan dalam kegiatan abdimas ini dimulai dengan cek kesehatan pengukuran tekanan darah dan asam urat kemudian dilanjutkan konseling tentang hipertensi dan asam urat. Sebelum konseling dilakukan pretes dan diakhiri dengan postes. Hasil dari kegiatan ini adalah sebagian sebesar warga mengalami prehipertensi sebesar 53%, peningkatan kadar asam urat  $\geq 6-7$  sebesar 19,4%. Pengetahuan warga tentang hipertensi sebelum konseling dalam kategori kurang 29,4%, setelah konseling kategori cukup 25,5% dan kategori baik 74,5%, sebelum dilakukan konseling asam urat kategori kurang 78,4%, kategori cukup 21,6% setelah dilakukan konseling kategori cukup 39,3% dan kategori baik 60,7%. Kesimpulan pada kegiatan abdimas ini berjalan dengan lancar seluruh peserta antusias mengikuti kegiatan cek kesehatan dan konsultasi. Konseling terbukti efektif sebagai metode edukasi. Oleh karena itu diharapkan melalui kegiatan abdimas ini kesadaran masyarakat akan kesehatan semakin meningkat.

Kata Kunci : Asam Urat, Hipertensi, Konseling

### ABSTRACT

*Non-infectious disease is a very substantial problem, the incident determines the health status in an area and also increases the success of health status in a country. Some of the non-infectious diseases that many Indonesians suffer are hypertension and gout. The purpose of this activity is to prevent hypertension and gout in Mertosanan Wetan Village RT 10, Potorono, Banguntapan, Bantul. The method used in this community service activity begins with a health check, measuring blood pressure and uric acid, then continues with counseling about hypertension and gout. Before counseling is done, it begins with a pretest and ends with a posttest. The result of this activity is that most of the residents experience pre-hypertension was 53%, an increase in uric acid levels 6-7 was 19.4%. Resident's knowledge about hypertension before counseling was in the less category 29.4%, after counseling the sufficient category was 25.5% and the good category was 74.5%, before the gout counseling was carried out the less category was 78.4%, the sufficient category was 21.6% after it was done. counseling in sufficient category 39.3% and good category 60.7%. The conclusion of this community service activity has been well conducted, all of participants was enthusiastic in going to check their health and consultation. Counseling has proven to be effective as an educational method. Therefore, through this community service activity, it is hoped that public awareness of health will increase.*

*Keywords: Gout, Hypertension, Counseling*

## PENDAHULUAN

Penyakit non-infeksi atau penyakit tidak menular (PTM) yang lebih dikenal dengan penyakit kronik, merupakan penyakit yang tidak ditularkan dari satu individu ke individu lainnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), penyakit non-infeksi mempunyai durasi yang panjang dan umumnya berkembang dengan lambat. Beberapa contoh penyakit non-infeksi antara lain asma, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), kanker, Diabetes Mellitus, hipertiroid, hipertensi, GOUT, jantung coroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronik, dan batu ginjal. Prevalensi penyakit non-infeksi meningkat seiring dengan adanya transisi epidemiologi yang meningkatkan faktor resiko penyakit tersebut (Putu et al., 2017)

Penyakit gout atau asam urat merupakan penyakit non-infeksi yang banyak terjadi di masyarakat. Penyakit gout atau asam urat merupakan penyakit sendi yang disebabkan karena adanya kandungan asam urat yang masuk dan tersimpan di dalam sendi. Faktor yang berperan terhadap terjadinya gout yaitu faktor keturunan dengan adanya riwayat gout dalam keluarga, pola makanan dengan tinggi protein dan kaya senyawa purin lainnya, konsumsi alkohol yang berlebihan, hambatan pembuangan asam urat serta faktor lainnya seperti stress, cedera sendi, hipertensi, dan olahraga berlebihan (Kuwabara et al., 2017).

Peningkatan kadar asam urat dalam darah berhubungan dengan kejadian hipertensi. Peningkatan kadar asam urat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, hal ini berkaitan dengan peningkatan stress oksitosin dan pengaktifan system renin angiotensin, dimana hal tersebut dapat memicu disfungsi endotel dan vasokostriksi pembuluh perifer sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Peningkatan purin menjadi penyebab asam urat. Hal ini dipicu oleh tingginya pola konsumsi makanan yang tinggi purin, faktor seperti usia, intake cairan dan penyakit infeksi ginjal atau DM yang mana dapat memicu terjadinya huriruremia (Sihombing, Sitorus, Ompusunggu, Sidabutar, & Bernadette, 2018)

Upaya yang dilakukan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi maupun asam urat salah satu caranya dengan promosi kesehatan melalui KIE, meningkatkan pencegahan dengan melakukan pemeriksaan secara berkala seperti

pengukuran tekanan darah dan cek kadar asam urat. Kemudian melakukan upaya peningkatan akses pelayanan kesehatan tingkat pertama, optimalisasi sistem rujukan dan peningkatan mutu pelayanan (Sihombing et al., 2018)

Sebagai bentuk dharma pengabdian masyarakat serta salah satu permintaan warga untuk menyelenggarakan edukasi dan cek kesehatan tentang hipertensi dan asam urat, pengabdian melakukan kegiatan untuk mencegah serta mengendalikan hipertensi dan asam urat yang merupakan kerjasama antara STIKES Surya Global dengan Dusun Mertosanan Wetan RT 10 dengan judul kegiatan “Cek Kesehatan Dan Konseling Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi Dan Asam Urat”.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya deteksi dini tentang penyakit hipertensi dan asam urat adalah *pretest-posttest*, penyuluhan, cek kesehatan, konseling dan ceramah. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat RT 10 Dusun Mertosanan Wetan yang berjumlah 51 orang. Kegiatan ini tentunya tidak terlepas dari partisipasi dan permintaan kebutuhan yang diperlukan oleh masyarakat Dusun Mertosanan Wetan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Dusun Mertosanan ini, dilakukan atas bantuan dan partisipasi seluruh warga baik sebagai peserta maupun tim pembantu pelaksanaan kegiatan. Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim pengabdian, dilakukan jalan sehat selama  $\pm$  30 menit, kegiatan ini dilakukan guna menanamkan pada masyarakat untuk tentang pentingnya berolahraga.

Kegiatan selanjutnya dilakukan cek kesehatan dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan cek asam urat. Selanjutnya, setelah peserta melakukan pengecekan tekanan darah dan cek asam urat dilanjutkan konseling tentang masalah hipertensi atau asam urat yang dialami. Namun sebelum konseling dilakukan peserta dilakukan *pretest* terkait keluhan yang dialami dan setelah konseling dilakukan peserta juga dilakukan

*posttest* sebagai bentuk evaluasi hasil konseling atau edukasi yang dilakukan. Berikut hasil kegiatan yang dilakukan :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Peserta Abdimas Berdasarkan Jenis Kelamin Di Dusun Mertosanan Wetan RT 10 (n =51)**

Jenis Kelamin	Laki-Laki (%)	Perempuan (%)
Laki-laki	19	37,3
Perempuan	32	62,7
Total	51	100,00

Sumber : Data Primer (Desember, 2019)

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa dari 51 responden, yang hadir dalam kegiatan abdimas berjenis kelamin perempuan sebesar 32 orang (62,7%). Hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Persebaran Jumlah Penderita Penyakit Hipertensi Dan Asam Urat Di Dusun Mertosanan Wetan (n =51)**

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
<b>Tekanan Darah Normal</b>		
Sistolik $\leq$ 120	15	29,40
Diastolik $\leq$ 80		
<b>Prehipertensi</b>		
Sistolik 120-139	27	53,00
Diastolik 80-89		
<b>Hipertensi</b>		
Sistolik $\geq$ 140	9	17,60
Diastolik $\geq$ 90		
Total	51	100,00
<b>Kadar Asam Urat Normal</b>		
Laki-laki (3,4-7)	41	80,40
Perempuan (2,4-6)		
Meningkat $\geq$ 6-7	10	19,60
Total	51	100,00

Sumber : Data Primer (Desember, 2019)

Berdasarkan tabel 2 hasil pemeriksaan kesehatan pada warga tekanan darah normal sebanyak 15 orang (29,40%), Prehipertensi 27 orang (53,00%), Hipertensi 9 orang (17,60%). Peningkatan kadar asam urat  $\geq$  6-7 sebanyak 10 orang (19,60%).

**Tabel 3. Hasil Konseling Tentang Hipertensi dan Asam Urat Di Dusun Mertosanan Wetan RT 10 (n =51)**

Variabel	Pretes		Postes	
	n	%	n	%
<b>Pengetahuan Hipertensi</b>				
Kurang (skor < 60%)	15	29,40	0	0
Cukup (skor 60-80%)	36	70,60	13	25,5
Baik (>80%)	0	0,00	38	74,5
<b>Pengetahuan Asam Urat</b>				
Kurang (skor < 60%)	40	78,40	0	0
Cukup (skor 60-80%)	11	21,60	20	39,3
Baik (>80%)	0	0,00	31	60,7

Sumber : Data Primer (Desember, 2019)

Berdasar tabel 3, pengetahuan peserta sebelum dilakukan konseling hipertensi adalah peserta masuk dalam kategori kurang yaitu sebesar 29,4 %, kategori cukup 70,60%. Sedangkan setelah dilakukan konseling hipertensi pengetahuan meningkat yaitu sebanyak 25,50% pengetahuan peserta masuk dalam kategori cukup dan masuk kategori baik sebanyak 74,50% .

Hasil *pretest posttest* konseling tentang asam urat adalah setelah dilakukan konseling tentang asam urat pengetahuan warga meningkat dari skor pengetahuan kurang yaitu sebesar 78,40% dan ada 21,60% masuk kategori cukup. Setelah dilakukan konseling menunjukkan peningkatan yaitu peserta dengan kategori cukup sebanyak 39,30% dan kategori baik sebesar 60,70%. Berikut ini hasil dokumentasi kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat di Dusun Mertosanan :



Gambar 1. Kegiatan Jalan Sehat



Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan Pengukuran Tekanan Darah Dan Asam Urat



Gambar 3. Konseling Tentang Hipertensi Dan Asam Urat

Hasil pemeriksaan kesehatan pada warga mayoritas warga masuk dalam kategori prehipertensi, dan pemeriksaan asam urat ditemukan 10 responden dalam kategori meningkat kadar asam uratnya. Melihat hasil ini maka, sebagai upaya pencegahan perlu dilakukan intervensi terhadap keluhan yang ada agar tidak menuju ke hipertensi.

Sesuai dengan teori bahwa hipertensi atau yang dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit utama dimasyarakat Indonesia (Cicero et al., 2016). Penanggulangan penyakit ini dapat dilakukan dengan mengatur pola makan, rajin berolahraga dan konsumsi mineral seperti kalium. Hal ini dikarenakan kalium mampu menjaga fungsi jantung, otot rangka dan kontraksi otot polos untuk fungsi pencernaan dan geraknya (Mathla & Anwar, 2018). Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir

dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Terjadinya peningkatan kadar asam urat disebut dengan hiperurisemia. Keadaan ini dapat terjadi karena karena produksi purin yang berlebihan, dan atau penurunan sekresi asam urat oleh ginjal (Cicero et al., 2016).

Berdasarkan tabel 3 terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan asam urat hal ini sesuai dengan Notoadmojo bahwa pendidikan kesehatan atau edukasi sebagai upaya untuk mempengaruhi orang lain baik secara individu maupun kelompok agar mau berubah seperti yang diharapkan oleh pelaku pendidikan kesehatan. Dimana pendidikan kesehatan mempunyai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang, mampu merubah sikap, dan merubah perilaku seseorang.

Pada kegiatan ini juga menggunakan metode ceramah. Metode ceramah adalah cara yang digunakan dalam menyampaikan pesan kesehatan dan informasi kepada individu, kelompok dan masyarakat secara lisan. Metode ini dapat digunakan dengan jumlah peserta lebih dari 15 orang dan dapat digunakan untuk sasaran yang berpendidikan rendah ataupun tinggi. Untuk kelemahan metode ini adalah bersifat memaksa, membuat individu, kelompok ataupun masyarakat yang diberi ceramah bersifat pasif dan apabila terlalu lama kadang membosankan (Notoadmojo, 2014)

Selain ceramah metode konseling juga sebagai alternatif bahwa pasien yang mendapat konseling akan terjadi peningkatan pengetahuan karena diberikan informasi tentang penyakit yang dideritanya dengan jelas meliputi pengertian, tanda dan gejala, pengobatan dan efek samping dari ketidak patuhan berobat (Notoadmojo, 2007).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Mertosanan Wetan RT 10 berlangsung dengan lancar sesuai dengan yang telah direncanakan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini merupakan implementasi misi STIKES Surya Global yaitu melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit dan meningkatkan kesehatan di masyarakat.

### **KESIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan abdimas ini berjalan dengan lancar. Jumlah peserta abdimas sebanyak 51 peserta. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah sebagian besar warga mengalami prehipertensi yaitu sebanyak 27 orang (53,00%) dan peserta yang mengalami peningkatan kadar asam urat  $\geq 6-7$  sebanyak 10 orang (19,60%). Hasil evaluasi *pretest-posttest* menunjukkan setelah dilakukan konseling pengetahuan warga meningkat. Maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul cek kesehatan dan konseling sebagai upaya pencegahan penyakit hipertensi dan asam urat di Dusun Mertosanan berhasil dengan lancar dan baik.

### **REKOMENDASI**

Diharapkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini kesadaran akan pentingnya kesehatan di masyarakat akan meningkat. Harapannya untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya dapat perlu adanya kegiatan lanjutan untuk menangani masalah kesehatan yang lebih spesifik berupa tindakan untuk menangani masalah penyakit hipertensi dan asam urat masyarakat.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kami ucapkan kepada pengurus RT 10 Mertosanan Wetan dan warga karena telah membantu dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Cicero, A. F. G., Rosticci, M., Fogacci, F., Grandi, E., Addato, S. D., & Borghi, C. (2016). European Journal of Internal Medicine High serum uric acid is associated to poorly controlled blood pressure and higher arterial stiffness in hypertensive subjects. *European Journal of Internal Medicine*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2016.07.026>

Kuwabara, M., Hisatome, I., Niwa, K., Hara, S., Roncal-jimenez, C. A., Bjornstad, P., ...

- Johnson, R. J. (2017). Uric Acid Is a Strong Risk Marker for Developing Hypertension From Prehypertension A 5-Year Japanese Cohort Study, 78–86.  
<https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.117.10370>
- Mathla, U., & Anwar, U. L. (2018). Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Untuk Pencegahan Hipertensi dan Komplikasinya di Purwokerto, 3(1), 27–34.  
<https://doi.org/10.30653/002.201831.49>
- Notoadmojo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. (2007). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putu, I. G., Suyasa, D., Rahayuni, I. G. A. R., Ariani, S., Harditya, K. B., Bhandesa, A. M., ... Rismawan, M. (2017). Pemeriksaan Kesehatan dan Pengobatan Gratis Berbasis Fisik , Psikologi dan Budaya di Dusun Selat Desa Perean Tengah Kecamatan Baturiti Kabupaten Tabanan, 1(2), 109–114.
- Sihombing, R. M., Sitorus, F., Ompusunggu, F., Sidabutar, T., & Bernadette, L. M. G. (2018). Edukasi pengendalian hipertensi dan asam urat pada warga kelurahan bencongan indah tangerang banten, 1, 832–838.

