

Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM): Hipertensi, Kolesterol, *Diabetes Melitus*, dan Asam Urat

Nor Wijayanti, Naqiya Fauzia

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Jalan Ringroad Selatan Blado, Potorono, Banguntapan Bantul Yogyakarta

*Penulis Koresponden, e-mail: wijyantinator@gmail.com 087737022904

ABSTRAK

Penyakit tidak menular atau PTM merupakan penyakit yang sering terjadi di Dunia, selain dikenal sebagai penyakit kronis, penyakit tidak menular juga menjadi penyebab kematian tertinggi. Pada Tahun 2021 di DI Yogyakarta menunjukkan bahwa estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun 251.100 kasus dan penderita diabetes mellitus pada tahun 2021 sebanyak 83.568 kasus. Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki proporsi penduduk lanjut usia (lansia) paling tinggi di Indonesia, dengan persentase 14,5% atau kisaran 642.942 jiwa. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Kalurahan Samigaluh, Kapanewon Samigaluh, Kulon Progo, dengan hasil pertimbangan proporsi jumlah lansia terbanyak di Provinsi DI Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam intervensi ini adalah penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang diikuti 36 partisipan. Tahapannya berupa pemeriksaan kesehatan (*screening*), ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Peserta sangat antusias dan memberikan respon positif berupa partisipasi aktif tanya-jawab pada sesi diskusi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini disimpulkan bahwa telah berlangsung dan diterima dengan baik serta memberikan manfaat masyarakat sekitar khususnya para lansia.

Kata Kunci: Penyakit Tidak Menular; GERMAS; Penyuluhan;

ABSTRACT

Non-communicable diseases or NCDs are diseases that often occur in the world, besides being known as chronic diseases, non-communicable diseases are also the highest cause of death. In 2021 in DI Yogyakarta shows that the estimated number of people with hypertension aged ≥ 15 years is 251,100 cases and people with diabetes mellitus in 2021 is 83,568 cases. The Special Region of Yogyakarta has the highest proportion of elderly population in Indonesia, with a percentage of 14.5% or around 642,942 people. The implementation of the service was carried out in Samigaluh Sub-district, Kapanewon Samigaluh, Kulon Progo, with the results considering the proportion of the highest number of elderly people in DI Yogyakarta Province. The method used in this intervention was counseling and health checks attended by 36 participants. The stages were health checks (screening), lectures, questions and answers, and discussions. Participants were very enthusiastic and gave a positive response in the form of active participation in the discussion session. This community service activity is concluded that it has taken place and is well received and provides benefits to the surrounding community, especially the elderly.

Keywords : *Non-communicable diseases; GERMAS; Healthcare*

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular atau PTM merupakan penyakit yang sering terjadi di Dunia, selain dikenal sebagai penyakit kronis, penyakit tidak menular juga menjadi penyebab kematian tertinggi. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa 41 juta orang terbunuh setiap tahunnya karena penyakit tidak menular dan hal ini setara dengan 74% dari seluruh kematian secara global. Adapun 2,0 juta termasuk kematian akibat penyakit ginjal yang disebabkan oleh diabetes (WHO 2023).

Dalam data yang dihimpun sejak 1 Januari 2017 hingga 2022 oleh Badan Pusat Statistik Indonesia, jumlah kematian mencapai 8,07 kasus, dengan 7,03 juta kasus terbanyak berasal dari sakit yang disebabkan penyakit tidak menular. Data di Indonesia menunjukkan bahwa PTM sebagai penyebab utama kematian pada tahun 2016. PTM bertanggung jawab atas 73% kematian di Indonesia dengan proporsi diantaranya penyakit kardiovaskular (35%), kanker (12%), penyakit pernapasan kronis (6%), diabetes (6%), dan risiko kematian dini lebih dari 20%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian PTM harus menjadi perhatian (Octavia Pradipta 2023).

Pada Tahun 2021 di DI Yogyakarta menunjukkan bahwa estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun 251.100 kasus dan penderita diabetes mellitus pada tahun 2021 sebanyak 83.568 kasus (Dinas Kesehatan DIY 2021). Kondisi ini diprediksi akan terus terjadi di tahun-tahun yang akan datang karena jumlah penduduk usia tua yang semakin bertambah dan gaya hidup modern yang semakin berkembang. Tidak dipungkiri setiap orang dari semua kelompok umur, wilayah bahkan negara dapat terkena penyakit tidak menular yang bisa saja berlangsung lama serta berkombinasi dengan faktor genetik, fisiologis lingkungan dan perilaku.

Masalah kesehatan akibat proses degeneratif merupakan salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia. Kesehatan lansia adalah kesejahteraan disisa usianya, apabila kesehatan lansia tidak terkontrol akan menyebabkan tidak terdeteksinya penyakit yang diderita sejak dini sehingga menjadi penyakit menahun atau kronis. Penyakit kronis secara bermakna menurunkan kualitas hidup lansia. Keberadaan penyakit kronis ternyata identik dengan penurunan kualitas hidup (Setyoadi, Ahsan, dan Abidin 2015)

Kesadaran lansia akan pentingnya kesehatan akan mempengaruhi kualitas hidupnya, semakin sadar akan kesehatan lansia maka semakin baik kualitas hidupnya, begitu juga

sebaliknya. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah karna keterbatasan lansia terhadap akses pelayanan kesehatan. Selain itu juga kurangnya informasi terkait pentingnya pemeriksaan kesehatan menjadi salah satu penyebab peningkatan masalah kesehatan pada lansia di masyarakat. Sehingga dengan ini, perlu dilakukannya kegiatan edukasi dan kerjasama dalam pencegahan pengendalian. Program pencegahan dan pengendalian ini tentunya menyesuaikan dengan beban masalah yang sesuai dan sudah semestinya perlu kerjasama antar sektor.

Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki proporsi penduduk lanjut usia (lansia) paling tinggi di Indonesia, dengan persentase 14,5% atau kisaran 642.942 jiwa. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Kalurahan Samigaluh, Kapanewon Samigaluh, Kulon Progo, dengan hasil pertimbangan proporsi jumlah lansia terbanyak di Provinsi DI Yogyakarta (Badan Pusat Statistik t.t.).

Merujuk pada hasil survei kesehatan yang telah dilakukan dilokasi pengabdian, menunjukkan masalah kesehatan yang dihadapi yakni sebagian besar adalah penyakit tidak menular diantaranya hipertensi, *diabetes mellitus*, kolesterol dan keluhan pada asam urat. Hal ini sesuai dengan data 10 besar penyakit yang tercatat di Puskesmas Wilayah Kerja dengan data sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi 10 Besar Penyakit di Puskesmas Samigaluh I, Kapanewon Samigaluh, Kabupaten Kulonprogo

No	Kode	Jenis Penyakit	Kunjungan
1.	I10	Essential (primary) hypertension	2490
2.	J00	Acute nasopharyngitis (common cold)	870
3.	K30	Dyspepsia	859
4.	E11	Non-insulin-dependent diabetes mellitus	449
5.	I50.0	Congestive heart failure	400
6.	J02	Acute pharyngitis	383
7.	M79.1	Myalgia	333
8.	G44	Other headache syndroms	330
9.	E78.5	Hyperlipidaemia, unspecified	280
10.	K00.6	Disturbances in tooth eruption	276

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Kalurahan Purwoharjo, Samigaluh Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan sasaran kelompok rentan terhadap penyakit tidak menular (PTM) yakni usia lanjut. Adapun jumlah peserta yang berpartisipasi pada kegiatan pengabdian ini adalah 36 orang. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap perencanaan dimulai dengan mencari informasi mengenai data penyakit tidak menular (PTM) melalui Puskesmas wilayah kerja dan mempersiapkan bahan materi edukasi melalui penelusuran jurnal penelitian terkait atau pengabdian masyarakat yang serupa, melakukan perijinan pada Pemerintah Kalurahan Samigaluh, dan melakukan beberapa persiapan lainnya seperti alat-alat pemeriksaan, tempat pemeriksaan dan lain sebagainya. Kemudian tahap pelaksanaan diawali dengan melakukan pendaftaran peserta, mengisi formulir *screening*, melakukan pemeriksaan tekanan darah, tes kadar glukosa, kolesterol dan asam urat yang bertujuan untuk melihat status kesehatan pada tiap individu.



Gambar 1 Proses Pemeriksaan Kesehatan (*Screening*)

Dari hasil *screening* yang didapatkan, digunakan sebagai acuan kegiatan edukasi sebagai bentuk tindak lanjut untuk menanggulangi permasalahan yang ditemukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *screening* yang dilakukan, dari 36 peserta yang mengikuti pemeriksaan, didapatkan 11 dalam keadaan sehat, 10 memiliki tekanan darah tinggi, dan 6 memiliki kadar glukosa darah di atas normal, serta ada 9 orang lansia lainnya memiliki 2 permasalahan (hipertensi dan asam urat). Tindak lanjut setelah didapatkan hasil *screening* adalah jika

didapatkan hasil normal, maka lansia akan diberikan edukasi terkait pola hidup sehat, pemenuhan gizi yang baik, pola aktivitas dll. Tetapi jika didapatkan permasalahan seperti tekanan darah tinggi, kadar glukosa darah diatas normal atau masalah lain, maka tim pengabdian memberikan edukasi terkait cara pencegahan, cara mengatasi, pola makan, pola istirahat dan aktivitas serta dianjurkan untuk memeriksakan lebih lanjut kondisinya ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan ini merupakan upaya promotif yang disampaikan melalui penyuluhan, dan merupakan kegiatan preventif pula dalam mendeteksi dini adanya permasalahan kesehatan lansia, terutama adanya masalah penyakit tidak menular. Penyuluhan dapat dijadikan salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman seseorang, semakin seseorang mendapatkan banyak pengetahuan, maka semakin mendorong seseorang untuk dapat menerapkan perilaku yang baik.

Penyuluhan ialah suatu upaya yang direncanakan untuk menyebarkan pesan serta menanamkan keyakinan, sehingga para masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga dapat melakukan sesuai anjuran guna mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit (Nelwan 2019).



Gambar 2. Kegiatan Pasca Screening



Gambar 3. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya dalam melaksanakan program GERMAS untuk meningkatkan kualitas hidup terutama pada lansia. Dalam pelaksanaan ini masyarakat yang berpartisipasi sangat antusias, dan serta turut dalam sesi diskusi dan tanya jawab di akhir sesi penyuluhan. Dengan adanya kegiatan ini dapat menambah wawasan dari para partisipan khususnya lansia tentang penyakit tidak menular(hipertensi, asam urat, kolesterol dan *diabetes mellitus*), baik gejala-gejala nya,

pencegahannya, bahaya lanjut dari PTM dan juga obat-obat apa yang dapat digunakan untuk mengatasi penyakit ini.

Upaya-upaya dalam meningkatkan kualitas hidup dan pencegahan dari penyakit tidak menular perlu dilakukan secara terus menerus. Dengan cara meningkatkan pengetahuan, perilaku, dan kesadaran masyarakat melalui penyuluhan, pelatihan kesehatan, pendampingan kesehatan, maupun dengan pemeriksaan kesehatan dan *screening* secara rutin khususnya bagi lansia. Dengan menerapkan secara kontinyu diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia mengenai kesehatannya. Sehingga, dapat menekan angka morbiditas akibat penyakit tidak menular khususnya (Nuraisyah dkk. 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini, disimpulkan bahwa telah berlangsung dan diterima dengan baik serta memberikan manfaat masyarakat sekitar khususnya para lansia.

REKOMENDASI

Dengan telah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini, rekomendasi bagi masyarakat dan khususnya lansia, untuk terus menjaga pola hidup sehat seperti rutin melakukan olahraga, mengelola kesehatan mental dan stress dan menjaga pola makan seperti mengurangi konsumsi gula dan garam, makan tepat waktu dan mengurangi konsumsi makanan instan. Selain itu diperlukannya dukungan keluarga lansia untuk turut serta melakukan pendampingan dan memantau status kesehatan nya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) Para tokoh masyarakat Kalurahan Samigaluh, Kulonprogo, dan masyarakat sekitar yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini 2) Kepada lembaga STIKes Surya Global yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat,

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. t.t. “Proyeksi Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di D.I. Yogyakarta (x 1000), 2017-2025 (Jiwa), 2023-2025 .” Diambil 19 Oktober 2023 (<https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/12/174/1/proyeksi-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-d-i-yogyakarta-x-1000-2017-2025.html>).
- Dinas Kesehatan DIY. 2021. *Profil Kesehatan DIY Tahun 2021*.
- Nelwan, Jeini Ester. 2019. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi Di Kota Manado. *Journal PHWB*, 1(2), 1–7. <http://ejournalhealth.com>
- Nuraisyah, Fatma, Jihan Srikandhia Purnama, Yusni Nuryanti, Rizki Dika Agustin, Ririn Desriani, dan Mega Utami Putri. 2021. “Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia untuk Meningkatkan Kualitas Hidup.” *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 6(4). doi: 10.33084/pengabdianmu.v6i4.1845.
- Octavia Pradipta, Ricky. 2023. “Tantangan Indonesia dalam Menghadapi Penyakit Tidak Menular.” posted UNAIR News 24 Januari 2023. Diakses pada 25 November melalui <https://unair.ac.id/tantangan-indonesia-dalam-menghadapi-penyakit-tidak-menular/>
- Admin, 2023. “Data 10 Besar Penyakit”. Puskesmas Samigaluh. Samigaluh, Kulonprogo., Yogyakarta
- Setyoadi, Ahsan, dan Alif Yanur Abidin. 2015. “Hubungan Peran Kader Kesehatan Dengan Tingkat Kualitas Hidup Lanjut Usia.” *The effects of brief mindfulness intervention on acute pain experience: An examination of individual difference* 1(2).
- WHO. 2023. “Penyakit Tidak Menular .” September 16.