

Penyuluhan Terpadu Pencegahan Kegawatan Penyakit Tidak Menular. Hipertensi dan Diabetes Mellitus di Kelurahan Mijen

Integrated counseling on preventing emergency non-communicable diseases. Hypertension and Diabetes Mellitus in Mijen Village

Ainnur Rahmanti ¹, Novita Wulan S ², Anisa Mutiara Hanani ³, Auliya Rahma Putri ⁴,
Ni Kadek Krisna Dwi Patrisia ⁵, Dana Faricha ⁶, Mutiara Andryani ⁷

¹⁻⁷ STIKES Kesdam IV/Diponegoro

Email : ainnurrahmanti@gmail.com ¹, Novitawulansari2020@gmail.com ²,
anisamutiarafisioterapi01@gmail.com ³, aulyaputri192@gmail.com ⁴, krisnadwipatrisia07@gmail.com ⁵,
danafaricha887@gmail.com ⁶, mutiaraandryani04@gmail.com ⁷

Article History:

Received: 30 Januari 2023

Revised: 18 Februari 2023

Accepted: 30 Maret 2023

Keywords: *Integrated counseling on emergency prevention of non-communicable diseases, hypertension and diabetes mellitus.*

Abstract: *The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a program launched by the Ministry of Health to reduce the main risk of infectious and non-communicable diseases (NCDs), especially through nutritional interventions in the first 1000 days of life, improving balanced nutritional consumption patterns for the whole family, increasing regular and measurable physical activity. , improve healthy lifestyles, improve a healthy environment and reduce cigarette and alcohol consumption. Interview data showed that the majority of people, 48%, rarely had their health checked as early as possible, residents would go to the nearest health center if signs and symptoms of illness began to appear. Integrated counseling on prevention of emergency non-communicable diseases, Hypertension and Diabetes Mellitus, is carried out in one day, residents are gathered in the Mijen Village hall. The activity begins with simultaneous fitness exercises, then continues with a health check. The health checks carried out include anthropometric measurements in the form of height, weight, abdominal circumference, blood pressure measurements and random blood sugar measurements. Of the 50 residents who took part in the implementation of integrated counseling on the prevention of non-communicable disease emergencies. Hypertension and Diabetes Mellitus, as many as 24% of residents (12 people) just found out that they suffer from pre-diabetes mellitus, 16% (8 people) already know that they suffer from hypertension and diabetes mellitus, as many as 6% (3 people) have a stomach circumference of more than 100 cm, 54% (27 people) were in good health. Residents were quite enthusiastic about the activities carried out. The data obtained in the integrated counseling activity for preventing emergency non-communicable diseases, hypertension and diabetes mellitus, was submitted to the Mijen Community Health Center as a recap of data on the health status of the target area. The data obtained will be followed up by motivating residents to have their health checked at the Mijen Health Center.*

Abstrak

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan program yang dicanangkan oleh kementerian kesehatan untuk menurunkan resiko utama penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM) terutama melalui intervensi gizi 1000 hari pertama kehidupan, memperbaiki pola konsumsi gizi seimbang seluruh keluarga, meningkatkan aktifitas fisik teratur dan terukur, meningkatkan pola hidup sehat, meningkatkan lingkungan sehat serta mengurangi konsumsi rokok dan alkohol. Data wawancara didapatkan hasil bahwa sebagian besar masyarakat sebanyak 48 % jarang memeriksakan kesehatan sedini mungkin, warga akan pergi kepusat kesehatan terdekat jika sudah mulai muncul tanda dan gejala penyakitnya. Penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan penyakit tidak menular Hipertensi dan Diabetes Militus .dilaksanakan dalam sehari, warga dikumpulkan dalam aula Kelurahan Mijen, Kegiatan diawali dengan senam kebugaran secara serentak, kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan yaitu pengukuran antropometri berupa tinggi

badan, berat badan, lingkar perut, pengukuran tekanan darah dan pengukuran gula darah sewaktu. Dari 50 orang warga yang mengikuti pelaksanaan Penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan penyakit tidak menular. Hipertensi dan Diabetes Mellitus, sebanyak 24 % warga (12 orang) baru mengetahui bahwa mengidap pra diabetes mellitus, , sebanyak 16 % (8 orang) sudah mengetahui bahwa menderita hipertensi dan diabetes mellitus, sebanyak 6 % (3 orang) memiliki lingkar perut lebih dari 100 cm, sebanyak 54% (27 orang) dalam kondisi sehat. Warga cukup antusias terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Data yang didapat dalam kegiatan Penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan penyakit tidak menular Hipertensi dan Diabetes Mellitus ini diserahkan kepada pihak Puskesmas Mijen sebagai rekap data status kesehatan wilayah binaan. Data yang didapat akan ditindaklanjuti dengan memotivasi warga untuk memeriksakan kesehatannya di Puskesmas Mijen.

Kata Kunci: Penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan penyakit tidak menular Hipertensi dan Diabetes Mellitus.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan masih menjadi masalah serius di Indonesia. Terdapat tiga burden atau tiga masalah kesehatan penting terkait pemberantasan penyakit infeksi, kemunculan kembali jenis penyakit yang seharusnya telah berhasil diatasi dan bertambahnya kasus penyakit tidak menular.¹ Perubahan pola hidup masyarakat yang semakin modern menjadi salah satu dasar GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Penyakit menular seperti diare, tuberkulosa hingga demam berdarah dahulu menjadi kasus kesehatan yang banyak ditemui, kini telah terjadi perubahan yang ditandai pada banyaknya kasus penyakit tidak menular seperti diabetes, kanker dan jantung koroner.²

World Health Organization (WHO) tahun 2018 menyatakan dengan mengonsumsi makanan tinggi serat, olah raga yang cukup dan tidak merokok dapat mencegah (90%) penyakit diabetes tipe-2, (80%) penyakit kardiovaskuler dan (33 %) penyakit kanker. Melakukan aktifitas fisik secara benar, teratur dan makan makanan bergizi dengan pola seimbang, cukup buah dan sayur serta mengelola stres dengan tepat dan benar. Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control 2016, penyakit tidak menular meningkatkan 36 juta kematian di dunia antara lain penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) 48 % (17,3 juta), kanker 21% (7,5 juta), penyakit saluran pernapasan kronis 12 % (4,3 juta), dan penyakit diabetes mellitus 3% (1 juta). Hampir 80% kematian akibat penyakit tidak menular terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan sedang. Sekitar 17 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular (penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer), 3 juta diantaranya terjadi pada usia dibawah 60 tahun.

Penyakit tidak menular sangat berkaitan dengan gaya hidup yang tidak sehat dan dapat dicegah dengan mengendalikan faktor resikonya, seperti kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi minuman beralkohol, dan diet tidak sehat. Diet tidak sehat seperti asupan kalori berlebih dan kontaminasi bahan berbahaya. Faktor resiko penyakit tidak menular tersebut

saling berkaitan satu sama lain. Jika asupan makanan dengan kalori berlebih beresiko menyebabkan kegemukan. Hal itu akan berujung pada gangguan kesehatan seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung dan stroke. Untuk menyikapinya pemerintah membuat berbagai program preventif guna mendukung gerakan masyarakat sehat.³

Kementrian kesehatan Republik Indonesia melalui Direktorat Jendral Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan menghimbau kepada segenap masyarakat untuk dapat menuju masa muda sehat dan hari tua nikmat tanpa Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan perilaku “CERDIK”. “CERDIK” merupakan jargon kesehatan yang setiap hurufnya mewakili: Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress. Penerapan “CERDIK” dapat mengurangi faktor resiko dan deteksi dini penyakit tidak menular .³

Program pengendalian penyakit tidak menular ini dapat dimulai dengan mengurangi dampak dari faktor – faktor resiko yang berkaitan dengan faktor faktor penentu secara luas. Program ini disosialisasikan pemerintah melalui kementrian kesehatan hingga ke ujung tombak dinas kesehatan yaitu program di puskesmas. penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan penyakit tidak menular. Hipertensi dan Diabetes Militus. Laporan Riskesdas 2018 mencatat angka penyakit tidak menular mengalami peingkatan dari 2013. Hipertensi atau tekanan darah tinggi meningkat dari 25,8 persen menjadi 34,1 persen. Obesitas melonjak dari 14,8 persen menjadi 21,8 persen. Sedangkan diabetes mellitus meningkat dari 6,9 persen menjadi 8,5 persen. Data penyakit tidak menular tahun 2022 di Kota Semarang yaitu kasus Hipertensi sebanyak 37 %, prevalensi DM Kota Semarang 3,1 % dihitung dari jumlah penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun. Puskesmas Mijen merupakan salah satu puskesmas di Kota Semarang yang terletak di Semarang Barat , membawahi beberapa keluarahan dibawahnya, mulai melaksanakan program CERDIK yang pertama yaitu melalui kegiatan penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan penyakit tidak menular Hipertensi dan Diabetes Militus , Puskesmas Mijen, kelurahan Mijen dan Stikes kesdam IV Diponegoro bekerjasama dalam mensukseskan program pemerintah tersebut.

Intervensi yang dilakukan diawali dengan rapat tim pengabdian masyarakat yang ada, baik dari pihak puskesmas, pihak kelurahan Mijen terutama tim posyandu lansia serta dari pihak Stikes Kesdam IV Diponegoro. Kegiatan ini merupakan upaya pengendalian hipertensi berbasis pemberdayaan masyarakat. Analisis fenomena tersebut menjadi latar belakang tim pengabdian masyarakat Stikes Kesdam IV/Diponegoro bekerjasama dengan Puskesmas untuk melaksanakan kegiatan bertema, tersebut Sebagai penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan

penyakit tidak menular. Hipertensi dan Diabetes Militus. Harapannya dengan diadakannya rangkaian kegiatan tersebut dapat memberikan wadah pelayanan kesehatan lansia maupun pra lansia berbasis masyarakat yang berkualitas, sehingga para kader kesehatan masyarakat dapat berpartisipasi aktif dalam mengendalikan kejadian hipertensi. Bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu mulai dari mengisi biodata, mewawancarai riwayat kesehatan sebelumnya, cek kesehatan berupa tinggi badan, berat badan, pengukuran Body Mass Index (BMI), pengukuran tekanan darah dan pengukuran gula darah sewaktu.

METODE

Program kemitraan ini bertujuan memberikan pelatihan kepada masyarakat sehingga terjadi peningkatan dan keterampilan keterkaitan permasalahan penyakit hipertensi dan Diabetes Melitus.

Sasaran dalam pelatihan ini adalah Masyarakat di Kelurahan Mijen, Kota Semarang. Program kemitraan ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut :

1. Sosialisasi tentang penyakit hipertensi dan DM
2. Peningkatan pengetahuan dengan memberikan Pelatihan tentang pencegahan terjangkitnya Penyakit Hipertensi dan DM
3. Pendampingan dan bimbingan bagi pemerintah setempat
4. Menyediakan media promosi yang efektif bagi pemerintah setempat untuk mengkomunikasikan, dan mengedukasi serta sosialisasi tentang penyakit hipertensi dan Diabetes Mellitus.

HASIL

Teknis pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah dengan teknik pendataan dan screening, senam lansia, revitalisasi kader, penyuluhan hipertensi, pendampingan posyandu, monitoring, dan evaluasi kegiatan dengan rincian sebagai berikut :

Tahap I

No	Kegiatan	Tanggal
1	Pendataan dan screening kesehatan warga melalui metode angket, wawancara	13 November 2022
2	Persiapan kegiatan penyuluhan kegawatan penyakit tidak menular di Kelurahan Mijen	14 November 2022

Tahap II :

No	Kegiatan	Tanggal
1	Latihan senam kebugaran	15 November 2022
2	Penyuluhan kegawatan penyakit tidak menular	16 November 2022

Tahap III,IV :

No	Kegiatan	Tanggal
1	Tindak lanjut dan Evaluasi (penyerahan data status kesehatan dan pelaporan tindak lanjut ke puskesmas)	17-20 November 2022
2	Pemaparan hasil penyuluhan kegawatan penyakit tidak menular ke Puskesmas	

Teknis pelaksanaan pada kegiatan penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan penyakit tidak menular Hipertensi dan Diabetes Mellitus dijelaskan pada rundown acara sebagai berikut:

NO	WAKTU	KEGIATAN
1	07.00 – 07.15	Registrasi
2	07.15 – 07.20	Pembukaan
3	07.20 – 07.30	Sambutan Ketua Panitia Ketua Kader
4	07.30 – 08.00	Senam Kebugaran
5	08.00 – 10.30	Rangkaian pemeriksaan: Registrasi Wawancara Pemeriksaan antropometri (BB, TB, Lingkar perut) Pemeriksaan tekanan darah Pemeriksaan Gula Darah sewaktu Konsultasi
6	10.30 – 10.40	Pemberian Tali Asih
7	10.40 – 10.45	Doa dan Penutup Foto Bersama

Dokumentasi Kegiatan



KESIMPULAN

Dari hasil rapat koordinasi yang dilakukan tim pengabmas di Kelurahan Mijen dengan pihak kader kesehatan, puskesmas Mijen dan tokoh masyarakat sekitar, didapatkan data:

1. Berdasarkan data wawancara dengan kader kesehatan dan tokoh masyarakat didapatkan data bahwa masyarakat Kelurahan Mijen sebagian belum pernah mendeteksi status kesehatan terkini. Sebanyak 48 % warga yang belum memiliki kesadaran untuk mendeteksi kesehatan sedini mungkin. Posyandu lansia juga belum berjalan secara maksimal sehingga sebagian besar warga belum mengetahui status kesehatannya terkini. Warga cenderung langsung ke rumah sakit apabila sudah menunjukkan gejala penyakit

yang mengganggu aktivitas (parah).

2. Kader kesehatan mengatakan bahwa posyandu lansia hanya di hadiri beberapa lansia yang aktif memeriksakan kesehatannya, sebagian lansia dan warga lain masih kurang pengetahuan dan kesadarannya akan mendeteksi kesehatan sedini mungkin untuk mencegah komplikasi penyakit berlanjut. Kader dan Toma menyatakan bahwa warga sangat membutuhkan acara seperti ini guna melakukan kegiatan preventif pencegahan penyakit tidak menular. Kegiatan Germas di kelurahan Mijen sudah berjalan namun pelaksanaannya belum maksimal. Warga lebih senang melakukan aktivitas mandiri di rumah masing – masing dari pada mengikuti kegiatan senam sehat di halaman kelurahan. Warga cenderung untuk memeriksakan kesehatan di layanan kesehatan apabila sudah mulai muncul gejala dan tanda- tanda penyakit mulai menyerang, sehingga sering kali warga baru mengetahui penyakitnya setelah dalam tahap komplikasi lanjutan, contohnya penyakit hipertensi dan diabetes mellitus.
3. Pelaksanaan penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan penyakit tidak menular hipertensi dan diabetes militus yaitu dimulai dengan kegiatan senam kebugaran bersama tim pengabmas Stikes Kesdam, kader kesehatan dan warga masyarakat. Senam diikuti kurang lebih 32 orang warga. Warga tampak antusias terhadap kegiatan senam yang dilakukan. Senam dilaksanakan kurang lebih 20 menit diawali dengan peregangan, senam inti dan pendinginan. Senam menggunakan irama dengan kecepatan yang cukup karena peserta tidak hanya dari kaum dewasa awal tapi juga diikuti oleh kaum lansia.
4. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan, terdapat lima meja untuk pemeriksaan diawali meja pertama untuk registrasi, meja kedua untuk wawancara, meja ketiga untuk pemeriksaan tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut, meja keempat untuk pemeriksaan tekanan darah dan meja kelima untuk pemeriksaan gula darah sewaktu. Dari 50 orang warga yang mengikuti pelaksanaan penyuluhan terpadu pencegahan kegawatan penyakit tidak menular hipertensi dan diabetes mellitus, sebanyak 24 % warga (12 orang) baru mengetahui bahwa mengidap pra diabetes mellitus, , sebanyak 16 % (8 orang) sudah mengetahui bahwa menderita hipertensi dan diabetes mellitus, sebanyak 6 % (3 orang) memiliki lingkar perut lebih dari 100 cm, sebanyak 54% (27 orang) dalam kondisi sehat.
5. Setelah kegiatan selesai data direkap oleh tim pengabdian masyarakat. Data yang ada dievaluasi dan dilaporkan ke pihak terkait, baik oleh tim kader kesehatan Kelurahan Mijen maupun pihak Puskesmas Mijen. Data yang diperoleh akan ditindak lanjuti oleh

Puskesmas dan dilakukan rencana tindak lanjut yaitu berupa pemberian rekomendasi untuk memeriksakan kesehatan di fasilitas kesehatan terdekat yaitu Puskesmas Mijen.

6. Kegiatan monitoring lanjutan diserahkan kembali kepada kader kesehatan Kelurahan Mijen dan Puskesmas Mijen. Warga berharap adanya sosialisasi lanjutan terhadap program pemerintah mengenai GERMAS maupun CERDIK yang sangat bermanfaat di masyarakat. Kurangnya informasi, pengetahuan dan fasilitas penunjang dapat disikapi dengan baik oleh pusat kesehatan masyarakat terdekat yaitu Puskesmas Mijen.

Saran

Untuk kedepannya perlu diadakan penyuluhan (sosialisasi) untuk mengubah gaya hidup Masyarakat yang masih juga belum melaksanakan gerakan hidup sehat.

DAFTAR REFERENSI

- Ali Khomsan dan Faisal Anwar. 2008. Sehat Itu Mudah. Hikmah: Jakarta.
- Arief, Mansjoer.(2010). Kapita Selekta Kedokteran. Jakarta: Media Aesculapius.
- Bare BG., Smeltzer SC. 2008. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.
- Darmojo, B. 2009. Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia Edisi Ketiga. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Depkes RI. (2008). Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia lanjut bagi Petugas Kesehatan: Materi Pembinaan. Jakarta: direktorat bina kesehatan usia lanjut
- Efendi, Ferry & Makhfud. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Elizabeth J. Corwin.(2009).Buku Saku Patofisiologi Corwin. Jakarta:Aditya Media Fatimah, S. 2010. Buku Ajar Geriatri. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia : Jakarta
- Mohani., Chandra I. 2014. Hipertensi Primer In: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid II (ed VI) Jakarta: Interna Publishing. pp:2285-2286
- Nugroho, W (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Edisi-3. Jakarta:EGC Nurkhalida. 2008. Warta Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Depkes RI. h 19-21.
- Price, SA, Wilson, LM. Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Volume 2 Ed/6.
- Hartanto H, Susi N, Wulansari P, Mahanani DA, editor. Jakarta: EGC; 2009. Staessen, A.J., et al., 2008, Essential Hypertension, The Lancet, 2008; 1629-1635
- World Health Organization, 2015. Global Health and Aging. Available at http://www.who.int/ageing/publications/global_health.pdf diakses pada tanggal 15 September 2019 pukul 10.30 WIB
- Yundini, 2009, Faktor Resiko Diabetes Mellitus dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, PT. Gramedia, Jakarta
- <https://dinkes.semarangkota.go.id/index.php/content/post/197> diakses pada tanggal 10 Nopember 2019
- <http://scholar.unand.ac.id/12843/2/BAB%20I.pdf> diakses pada tanggal 10 Nopember 2019
- <http://promkes.kemkes.go.id/germas>. diakses pada tanggal 10 Nopember 2019