

Pendampingan Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat Padukuhan Gebang Untuk Menjadikan Kesehatan Masyarakat Yang Berkualitas

Ageng Setya Budi Mazaya, Azizah Khoirunnisa Al Munawar, Bagus Wahyu Wirawan, Farah Nadhilah, Nadhifah Fara Yuska, Nureza Rahmadhani, Ridwan Amirul Maulana, Shabrina Fildza Nusandani, Edwyn Saleh*

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Email: edwyn.saleh@umy.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.18196/ppm.61.1181>

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu penyebab kematian yang signifikan di seluruh dunia, termasuk hipertensi, kolesterol tinggi, diabetes, dan PTM lainnya. Di Indonesia, PTM berkontribusi pada 73% kematian. Pemeriksaan kesehatan gratis dilakukan untuk mengevaluasi faktor risiko PTM, termasuk tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol, pada warga padukuhan Gebang di Sidoharjo. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi indikator awal kemungkinan PTM atau faktor risiko pada sasaran. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa beberapa warga memiliki risiko hipertensi, diabetes, dan kolesterol tinggi. Setelah pemeriksaan kesehatan gratis, banyak anggota masyarakat memahami kondisi kesehatan mereka dengan lebih baik dan mengetahui fakta dan mitos seputar kesehatan yang beredar di masyarakat. Masyarakat juga menjadi lebih tahu tentang tindakan pencegahan yang dapat mereka lakukan untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular yang semakin memburuk.

Kata Kunci: PTM, hipertensi, kolesterol, gula darah

Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah salah satu penyebab kematian yang signifikan di seluruh dunia. Indonesia merupakan salah satu Negara yang menghadapi masalah baik penyakit menular ataupun Penyakit Tidak Menular (PTM). PTM ini biasanya muncul tanpa gejala serta tidak menunjukkan adanya tanda klinis tertentu, sehingga sebagian besar masyarakat tidak menyadari tentang adanya bahaya penyakit tidak menular tersebut (Rahayu et al., 2021). Selama tiga hingga empat dekade terakhir, banyak negara dan wilayah telah mengalami hal ini secara dramatis berpindah ke tahap transisi nutrisi yang ditentukan oleh tingginya konsumsi makanan ultra-olahan (UPF) dan signifikan pengurangan aktivitas fisik. Tahap ini disertai dengan cepat peningkatan prevalensi kelebihan berat badan-obesitas dan penyakit tidak menular (PTM) terkait nutrisi lainnya, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner lainnya, dan 13 dari 15 kanker utama (Popkin & Ng, 2022). World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 40 juta penduduk di dunia menderita penyakit tidak menular tahun 2016. Penyakit tidak menular telah berkontribusi pada 73% kematian di Indonesia dimana 26% terjadi pada usia dewasa (Hamzah & Akbar, 2021).

Hipertensi adalah tekanan darah dimana sistolanya setinggi 165 mmHg atau lebih sedangkan diastole nya mencapai 95 mmHg atau lebih. Pengaruh hipertensi pada organ tubuh atau organ target dianggap sebagai peninggian tekanan darah. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada sel-sel epitel tunika intima arteri yang berakibat atau merangsang terjadinya atherosclerosis dan thrombus. Sedangkan organ target yang terkena adalah jantung, otak, ginjal dan mata (Moch Noerhadi, 2008). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam periode waktu lama (persistent) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak ditangani secara dini dan mendapat pengobatan yang sesuai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkendali dan jumlahnya terus naik. Oleh karena itu, partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat terkontrol faktor resiko terjadinya hipertensi (A et al., 2022).

Beberapa faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah yaitu: Usia, Jenis kelamin, Laki-laki mempunyai risiko lebih tinggi mengalami peningkatan tekanan darah dibanding perempuan, setelah memasuki menopause, prevalensi hipertensi pada perempuan naik, setelah usia 65 tahun, akibat faktor hormonal pada perempuan kejadian hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki; Riwayat keluarga (A et al., 2022). Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah yaitu: Merokok; Kurang makan buah dan sayur; Konsumsi garam berlebih; Berat badan berlebih/ kegemukan (obesitas); Kurang aktivitas fisik; Konsumsi alkohol berlebihan; Dislipidemia; Diet Tinggi Lemak; Stres (A et al., 2022). Diabetes atau penyakit gula (gula darah tinggi) adalah penyakit kronis (jangka panjang) yang perlu diwaspadai. Adapun tanda utama dari penyakit ini adalah meningkatnya kadar gula darah (glukosa) melebihi nilai normal. Diabetes terjadi ketika tubuh pengidapnya tidak lagi mampu mengambil gula (glukosa) ke dalam sel dan menggunakannya sebagai energi. Kondisi ini pada akhirnya menghasilkan penumpukan gula ekstra dalam aliran darah tubuh (Makarim, 2023). Penyakit diabetes yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan konsekuensi serius, menyebabkan kerusakan pada berbagai organ dan jaringan tubuh. Contohnya organ seperti jantung, ginjal, mata, dan saraf. Ada dua jenis utama diabetes, yaitu diabetes tipe 1 dan tipe 2.

Kolesterol adalah lemak yang diproduksi secara alami oleh organ hati. Lemak ini juga bisa ditemukan dalam makanan yang berasal dari hewan, seperti daging dan susu. Kolesterol adalah lemak yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berfungsi dengan baik. Akan tetapi, terlalu banyak kolesterol dalam darah dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan penyumbatan pembuluh darah. Kolesterol tinggi biasanya tidak menimbulkan gejala, tetapi dapat meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke. Faktor-faktor seperti pola makan, genetika, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok dapat memengaruhi kadar kolesterol seseorang. Peningkatan kadar kolesterol dalam darah dapat meningkatkan risiko aterosklerosis, yaitu penyumbatan arteri oleh plak kolesterol. Penyakit jantung dan stroke adalah dua kondisi serius yang dapat disebabkan oleh aterosklerosis. Oleh karena itu, mengendalikan kadar kolesterol dalam darah sangat penting untuk menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko kadar kolesterol tinggi termasuk makanan tinggi lemak jenuh, lemak trans, dan kolesterol, serta kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, dan riwayat keluarga dengan masalah kolesterol tinggi. Oleh karena itu penting bagi masyarakat untuk memahami apa yang termasuk dari Penyakit Tidak Menular (PTM) dan bagaimana cara pencegahan PTM. PTM merupakan masalah kesehatan yang mendalam dan berdampak serius pada individu, masyarakat, dan sistem kesehatan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dalam dua tahap yang berfokus pada pemantauan dan pemahaman kondisi kesehatan masyarakat di Padukuhan Gebang. Tahap pertama melibatkan penggunaan kuesioner yang dirancang untuk mengevaluasi status gizi anak-anak dan risiko hipertensi di antara penduduk. Kuesioner merupakan alat yang efektif untuk menggali informasi dari responden mengenai laporan pribadi, tanda-tanda vital, keluhan, riwayat penyakit, serta pengobatan yang telah dilakukan. Selama proses ini, tim kesehatan berkunjung ke rumah-rumah warga dari RT 81 hingga RT 84 di Padukuhan Gebang untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Pada tahap kedua, kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis diadakan di halaman Masjid Aulia Gebang. Sebanyak 61 warga dari berbagai kelompok usia, mulai dari remaja hingga lansia, berpartisipasi dalam pemeriksaan kesehatan ini. Sebelum pemeriksaan dimulai, tim memberikan penjelasan tentang hipertensi dan bahayanya, meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap risiko penyakit ini. Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis berkolaborasi dengan kader kesehatan setempat dan diarahkan untuk memberikan wawasan yang lebih baik mengenai kesehatan dan risiko PTM di antara masyarakat di Padukuhan Gebang. Dengan pendekatan yang holistik ini, upaya preventif dan edukasi kesehatan menjadi bagian integral dari memahami dan mengatasi permasalahan kesehatan masyarakat di wilayah ini.

Tabel 1. Tahapan kegiatan pemeriksaan kesehatan

No	Tahapan	Kegiatan
1	Pemaparan mengenai hipertensi	Pemaparan terkait pengenalan dan bahaya hipertensi
2	Pendaftaran pemeriksaan kesehatan	Pendaftaran pemeriksaan kesehatan
3	Pemeriksaan kesehatan dan edukasi	Pengecekan tekanan darah, lingkaran perut, gula darah, kolesterol dan edukasi kesehatan

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan melalui empat pos yang berfungsi dengan baik untuk memastikan efisiensi dan kualitas layanan kepada warga. Pos 1 berperan sebagai pintu masuk, tempat pendaftaran peserta yang siap menjalani pemeriksaan. Pos 2, yaitu pos pemeriksaan tekanan darah, menjadi langkah pertama dalam mengevaluasi kesehatan peserta. Di sini, tekanan darah diukur untuk menentukan apakah ada tanda-tanda hipertensi. Pos 3 memberikan kesempatan bagi peserta untuk mendapatkan penjelasan tentang kondisi tekanan darah mereka saat ini dan hasil pemeriksaan sebelumnya, membantu mereka memahami perubahan dan risiko kesehatan yang mungkin dihadapi. Terakhir, Pos 4 adalah pusat penting untuk pemeriksaan diabetes dan kolesterol serta memberikan edukasi. Terdapat dua meja di Pos 4, meminimalkan antrian yang panjang dan menambah efisiensi. Setiap meja dilengkapi dengan peralatan yang diperlukan, seperti Easy Touch GCU untuk mengukur glukosa dan kolesterol. Tim yang bertanggung jawab di sini memiliki peran yang jelas; orang pertama melakukan pengambilan sampel darah sementara yang kedua menggantikan jarum dan strip untuk mempercepat proses pemeriksaan. Selain itu, ada satu orang yang mencatat semua hasil pemeriksaan, termasuk informasi penting seperti nama, usia, berat badan, tinggi badan, lingkaran perut, tekanan darah, hasil gula darah, dan hasil kolesterol. Hasil pemeriksaan digunakan sebagai panduan untuk memberikan edukasi kepada peserta. Rentang normal gula darah untuk sewaktu, postprandial, dan puasa dijelaskan, sehingga peserta dapat memahami hasil mereka. Bagi peserta dengan hasil yang tidak normal, baik kurang maupun berlebihan, edukasi akan diberikan mengenai perubahan dalam pola makan dan gaya hidup yang dapat membantu memperbaiki hasil kesehatan mereka. Untuk kasus yang memerlukan perhatian lebih lanjut, peserta akan diarahkan ke puskesmas untuk pemeriksaan lebih lanjut dan mungkin pemberian obat jika diperlukan. Dengan struktur dan proses yang terorganisir dengan baik, kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis ini mampu memberikan layanan yang efisien dan edukasi yang sangat berharga kepada masyarakat setempat.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pemeriksaan kesehatan, terlihat adanya banyak faktor yang memengaruhi Penyakit Tidak Menular (PTM). Indonesia menghadapi tantangan serius terkait PTM, yang berkontribusi pada masalah kesehatan masyarakat yang cukup tinggi. Contohnya, hipertensi memengaruhi 42,1 juta penduduk, dan diabetes mengenai 9 juta penduduk Indonesia. Namun, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mengungkapkan bahwa hanya 30% dari kasus hipertensi dan diabetes mellitus yang terdeteksi atau terdiagnosa, sementara 70% lainnya belum terdeteksi. Kondisi ini dapat menyebabkan keterlambatan dalam penanganan medis, yang pada gilirannya dapat menyebabkan komplikasi, kecacatan, dan bahkan kematian dini. PTM menjadi masalah serius yang perlu segera diatasi di Indonesia, karena selain memengaruhi kesehatan masyarakat, juga berdampak ekonomi. Negara menyadari bahwa PTM mulai menjadi ancaman global bagi pertumbuhan ekonomi di Indonesia, karena biaya pengobatan meningkat secara signifikan jika komplikasi penyakit muncul. Beban ekonomi akibat PTM di Indonesia mencapai sekitar 4,47 miliar dolar, dan penyakit ini menelan 33% dari total biaya belanja program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN). Dalam konteks

ini, faktor-faktor yang memengaruhi PTM dibagi menjadi dua kelompok, yang harus diperhatikan dan ditangani secara komprehensif.

1. *Unchangeable Risk Factors* atau Faktor risiko yang tidak dapat diubah. Misalnya : Umur, Genetik dan sebagainya.
2. *Changeable Risk Factors* atau Faktor risiko yang dapat berubah. Misalnya :
 - a. kebiasaan merokok
 - b. aktivitas fisik
 - c. konsumsi alkohol: Menurut Suprihatin (2012), orang yang suka mengonsumsi alkohol berisiko terkena hipertensi sebanyak 1,477 kali dibandingkan orang yang tidak mengonsumsi alkohol. Peningkatan kadar kortisol dan peningkatan volume sel darah merah serta kekentalan darah berperan dalam menaikkan tekanan darah (Depkes RI, 2006 dalam Anggara, 2013)
 - d. Pola makan atau diet yang buruk

Olahraga Target Global Pencegahan dan Pengendalian PTM Tahun 2025 Berdasarkan UU RI No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, upaya pencegahan dan pengendalian PTM merupakan salah satu upaya kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Upaya tersebut dilakukan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif bagi individu dan masyarakat. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular telah melakukan program unggulan, seperti CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang baik dan seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress). Sesuai penjelasan pencegahan diatas tim pengabdian melakukan program kerja pemeriksaan kesehatan gratis sebagai implementasi dari pencegahan sekunder yaitu dengan skrining terkait penyakit yang paling banyak diderita di padukuhan gebang yaitu pengecekan tekanan darah, kadar gula darah dan kadar kolesterol. Keunggulan program kerja ini dapat mendeteksi dini atau segera penyakit terkait tekanan darah, kadar gula darah dan kadar kolesterol. Karena jika terdeteksi secepat mungkin dapat diberikan pengobatan segera dan tidak menimbulkan komplikasi. Dengan adanya penyuluhan tentang hipertensi sebelum pemeriksaan kesehatan gratis memberikan pengetahuan tentang penyakit tersebut ditambah setelah didapatkan hasil pengecekan kita mengedukasi lebih lanjut lagi terkait pola makannya. Diliat dari hasil kuantitatif masyarakat yang hadir dan dari testimoni masyarakat yang hadir mereka sangat senang dan sangat terbantu dengan adanya pemeriksaan kesehatan gratis yang di lakukan, karena biasanya puskesmas samigaluh melakukan pemeriksaan kesehatan gratis hanya 1 tahun 1x.



Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan kesehatan

Hasil pemeriksaan kesehatan gratis, termasuk pengecekan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol, menunjukkan bahwa dari total pemeriksaan yang dilakukan, 23 orang (37,7%) memiliki tekanan darah tinggi, 3 orang (4,91%) memiliki kadar gula darah yang tinggi, dan 24 orang (39%) memiliki kadar kolesterol yang tinggi berdasarkan nilai normal yang dijadikan patokan.

Simpulan

Dalam rangka membantu masyarakat Padukuhan Gebang menjaga kesehatan mereka, tim pengabdian masyarakat melaksanakan pemeriksaan kesehatan gratis yang mencakup pengecekan tekanan darah, gula darah, dan kadar kolesterol. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang kondisi kesehatan mereka, khususnya terkait hipertensi. Masyarakat menjadi lebih akrab dengan informasi mengenai penyakit tersebut dan cara-cara pencegahannya. Melalui edukasi yang diberikan, mereka memperoleh wawasan yang lebih baik tentang fakta dan mitos terkait kesehatan yang beredar di masyarakat. Dengan demikian, kegiatan ini berperan penting dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terkait penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, serta cara-cara menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

Ucapan Terima Kasih

Kami menyadari dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini tidak lepas dari dorongan, bimbingan dan bantuan baik materi maupun non materi dari berbagai pihak, sehingga program – program yang telah kami rencanakan dapat di selesaikan tepat waktu dan terealisasi dengan baik. Oleh karena itu atas terlaksananya program pengabdian yang telah kami lakukan ini, kami mengucapkan terimakasih kepada LP3M UMY, Bapak Abdi Saleh selaku Kepala Dukuh Gebang, Ibu ibu Kader Posbindu dan Posyandu Lansia yang telah membantu dan memberi kami wadah dalam melaksanakan program ini, Warga Dukuh Gebang yang telah berpartisipasi dalam kegiatan skrining Kesehatan.

Daftar Pustaka

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136-147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- B, H., Akbar, H., & Sarman, S. (2021). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik Pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. *Abdimas Universal*, 3(1), 83-87. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v3i1.94>
- KMaiti, & Bidinger. (2015). Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 11, 1689-1699.
- Moch Noerhadi Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, dr. (n.d.). *Hipertensi dan pengaruhnya terhadap organ-organ tubuh*.
- Mulyani, N. S., Al Rahmad, A. H., & Jannah, R. (2018). Faktor resiko kadar kolesterol darah pada pasien rawat jalan penderita jantung koroner di RSUD Meuraxa. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 132. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.113>
- Pittara, D. (2022). Kolesterol. <https://www.alodokter.com/kolesterol>
- Popkin, B. M., & Ng, S. W. (2022). The nutrition transition to a stage of high obesity and noncommunicable disease prevalence dominated by ultra-processed foods is not inevitable. *Obesity Reviews*, 23(1). <https://doi.org/10.1111/obr.13366>
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, D. S., & Kristanto, H. (2021). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 91-96. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i1.449>

Veratamala, A. (2022). Benarkah Makanan Berlemak Pasti Bikin Kolesterol Naik? Nutrisi.
<https://helohehat.com/nutrisi/makanan-berlemak-dan-kolesterol-tinggi/>