

Pendampingan dan pemberdayaan kesehatan masyarakat di pedukuhan Gebang menuju kesehatan masyarakat yang berkualitas

Edwyn Saleh¹, Ageng Setya Budi Mazaya², Azizah Khoirunnisa Al Munawar², Bagus Wahyu Wirawan³, Farah Nadhilah⁴, Nadhifah Fara Yuska⁵, Nureza Rahmadhani⁶, Ridwan Amirul Maulana⁷, Shabrina Fildza Nusandani⁸

¹Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

³Program Studi Ilmu Pemerintahan, Fakultas Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Bahasa, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁵Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁶Program Studi Pendidikan Dokter Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁷Program Studi Teknologi Informasi, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

⁸Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

Penulis korespondensi : Edwyn Saleh

E-mail : edwyn.saleh@umy.ac.id

Diterima: 23 Januari 2024 | Direvisi: 06 Februari 2024 | Disetujui: 06 Februari 2024 | © Penulis 2024

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu penyebab kematian di dunia. Penyakit tidak menular terdiri dari Hipertensi, Kolesterol, Diabetes dan penyakit lainnya yang tidak menular. Di Indonesia penyakit tidak menular berkontribusi pada 73% kematian. Program pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan masyarakat Padukuhan Gebang yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol serta pemberian edukasi kepada masyarakat mengenai Hipertensi atau tekanan darah tinggi. Pengetahuan edukasi ini akan dapat memberdayakan masyarakat dalam menemukan secara awal adanya kemungkinan seseorang terkena PTM atau memiliki faktor risiko. Hasil pemeriksaan kesehatan berupa pengecekan tekanan darah, kadar gula darah dan kolesterol berdasarkan nilai normal didapatkan 23 orang dengan tekanan darah tinggi yaitu sebesar 37,7% dari total yang dilakukan pemeriksaan, 3 orang dengan kadar gula darah yang tinggi yaitu sebesar 4,91% dan 24 orang dengan kadar kolesterol yang tinggi yaitu sebesar 39%. Setelah dilakukan pemeriksaan dan edukasi secara diskusi dan konsultasi langsung maka banyak masyarakat menjadi lebih paham terkait kondisi Kesehatan yang sedang mereka alami dan tahu mengenai fakta dan mitos tentang Kesehatan yang beredar di Masyarakat. Masyarakat juga menjadi mengerti bagaimana pencegahan yang dapat dilakukan agar penyakit tidak menular tidak semakin buruk.

Kata kunci: hipertensi; kadar gula berlebih; kolesterol; pengecekan gratis; penyakit tidak menular

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) are one of the causes of death in the world. Non-communicable diseases consist of hypertension, cholesterol, diabetes and other non-communicable diseases. In Indonesia, non-communicable diseases contribute to 73% of deaths. This service program aims to determine the health condition of the Padukuhan Gebang community which includes checking blood pressure, blood sugar and cholesterol as well as providing education to the community regarding hypertension or high blood pressure. This educational knowledge will be able to empower the public to detect early the possibility that someone is affected by NCDs or has risk factors. The results of the health examination in the form of checking blood pressure, blood sugar and cholesterol levels based

on normal values found 23 people with high blood pressure, namely 37.7% of the total examined, 3 people with high blood sugar levels, namely 4.91% and 24 people with high cholesterol levels, namely 39%. After conducting examinations and education through discussions and direct consultations, many people became more aware of the health conditions they were experiencing and knew about the facts and myths about health circulating in society. The public also understands how to prevent non-communicable diseases from getting worse.

Keywords: hypertension; excess sugar levels; cholesterol; free checks; non-communicable diseases

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah salah satu penyebab kematian di 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). Pada naskah publikasi ini membahas 3 PTM yang di cek pada warga dukuh Gebang, desa Sidoharjo yaitu Hipertensi, Diabetes, dan Kolesterol. Pedukuhan Gebang desa Sidoharjo merupakan daerah perbukitan yang akses ke Puskesmas cukup jauh sehingga kondisi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan Kesehatan berkala sangat tidak terpenuhi, yang ada hanyalah saat kondisi Kesehatan sudah sakit dan lemah mereka kemudian berobat ke Puskesmas. Para kader Posbindu juga masih minim pengetahuan umum Kesehatan dan pemeriksaan berkala yang seharusnya bisa dilakukan mandiri di kegiatan Posbindu. Oleh karenanya perlu dilakukan program pengabdian untuk mengetahui kondisi kesehatan masyarakat Padukuhan Gebang yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol serta pemberian edukasi kepada masyarakat mengenai Hipertensi atau tekanan darah tinggi. Pengetahuan edukasi ini akan dapat memberdayakan masyarakat dalam menemukan secara awal adanya kemungkinan seseorang terkena PTM atau memiliki faktor risiko.

Hipertensi adalah tekanan darah dimana sistolenya 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 terkontrol 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

Pendampingan dan pemberdayaan kesehatan masyarakat di pedukuhan Gebang menuju kesehatan masyarakat yang berkualitas

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. Jika dijabarkan, berikut adalah penjelasan mengenai keduanya, yaitu:

1. Diabetes tipe 1. jenis ini adalah penyakit autoimun, artinya sistem imun tubuh akan menyerang dirinya sendiri. Pada kondisi ini, tubuh tidak akan memproduksi insulin sama sekali.
2. Diabetes tipe 2. Pada jenis diabetes ini, tubuh tidak membuat cukup insulin atau sel-sel tubuh pengidap diabetes tipe 2 tidak akan merespons insulin secara normal.

Penyebab gula darah tinggi dari penyakit gula terjadi akibat adanya gangguan dalam tubuh. Sebab, kondisi ini membuat tubuh tidak mampu menggunakan glukosa darah ke dalam sel. Akibatnya, glukosa menumpuk dalam darah. Pada penyakit gula tipe 1, gangguan ini terjadi akibat sistem kekebalan tubuh yang biasanya menyerang virus atau bakteri berbahaya lainnya, malah menyerang dan menghancurkan sel penghasil insulin. Akibatnya, tubuh kekurangan atau bahkan tidak dapat memproduksi insulin sehingga gula yang seharusnya diubah menjadi energi oleh insulin, menyebabkan terjadinya penumpukan gula dalam darah. Sedangkan pada penyakit gula tipe 2, tubuh bisa menghasilkan insulin secara normal. Tetapi, insulin tidak dapat tubuh gunakan secara normal. Kondisi ini dikenal juga sebagai resistensi insulin (Makarim, 2023).

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. Di dalam tubuh, kolesterol diperlukan untuk membentuk sel-sel sehat, memproduksi sejumlah hormon, dan menghasilkan vitamin D (Pittara, 2022).

Meskipun penting bagi tubuh, kolesterol dapat mengganggu kesehatan jika kadarnya terlalu tinggi. Kondisi ketika kadar kolesterol terlalu tinggi disebut kolesterol tinggi. Kolesterol tinggi paling sering dialami oleh orang dewasa, tetapi juga bisa dialami oleh anak-anak. Jika tidak ditangani dengan tepat, penumpukan lemak yang diakibatkan tingginya kadar kolesterol dalam darah, dapat pecah dan menyebabkan kondisi yang lebih serius, seperti stroke dan serangan jantung (Pittara, 2022).

Kadar kolesterol total dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi, yaitu dari makanan yang merupakan sumber lemak. Peningkatan konsumsi lemak sebanyak 100 mg/hari dapat meningkatkan kolesterol total sebanyak 2-3mg/dl. Keadaan ini dapat berpengaruh pada proses biosintesis kolesterol. Sintesis kolesterol dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya penurunan aktivitas HMG KoA reduktase yang dapat menurunkan sintesis kolesterol. Untuk menurunkan sintesis kolesterol yaitu dengan mengkonsumsi serat serta vitamin yang tinggi sehingga kadar kolesterol dalam darah menurun (KMaiti & Bidinger, 2015).

Makanan berlemak dapat memengaruhi keseimbangan kadar kolesterol dalam tubuh karena asam lemak mengikat sel hati dan mengatur produksi kolesterol. Jenis lemak yang dapat meningkatkan kolesterol jahat dalam tubuh adalah lemak jenuh dan lemak trans. Ini merupakan kaitan antara makanan berlemak dan kolesterol jahat (LDL). Lemak jenuh banyak ditemukan dalam daging dan produk olahan daging, serta produk susu. Asupan lemak jenuh berlebih dapat memicu hati menghasilkan kolesterol jahat lebih banyak dalam tubuh. Sedangkan Lemak trans dapat ditemukan dalam produk minyak padat, sehingga lemak trans ini banyak terkandung dalam produk

yang digoreng. Misalnya *junk food*, gorengan, dan makanan kemasan. Jenis lemak ini sangat tidak sehat, karena selain menyebabkan peningkatan kolesterol jahat, lemak trans juga dapat menurunkan kadar kolesterol baik dalam tubuh (Veratamala, 2022).

Selain Makanan Berlemak, minum kopi juga dapat meningkatkan tekanan darah, minum kopi berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol total dan LDL darah. Kopi dapat meningkatkan kadar trigliserida dan kolesterol dalam tubuh, hal ini akan mengakibatkan lemak dalam tubuh mengendap serta penyempitan pembuluh darah yang mana dapat menimbulkan serangan jantung atau stroke. Kandungan kafein dalam kopi dapat meningkatkan detak jantung. Sehingga tidak dianjurkan bagi para penderita serangan jantung (Mulyani et al., 2018).

METODE

Kegiatan ke Masyarakat yang di lakukan oleh tim ini dilakukan dengan 2 cara, yang pertama dengan kuesioner dan yang kedua dengan cara di lakukan pemeriksaan kesehatan gratis. Menurut (Arikunto,2010), Kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang di gunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan pribadinya, atau hal yang diketahui responden. Kuesioner ini di lakukan untuk pengecekan stunting pada anak jika dirumah ada anak-anak dan hipertensi pada orang tua. Pengecekan ini di lakukan secara bertahap dalam setiap minggunya dengan cara rumah ke rumah di padukuhan gebang RT 81 - RT 84. Kuesioner hipertensi ini mencakup tentang tanda-tanda vital (TTV), keluhan, riwayat penyakit dahulu, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit keluarga, pengobatan yang telah dilakukan, edukasi dan lain - lain. Kuesioner stunting mencakup tinggi, berat badan, lila, usia, edukasi dan lain - lain yang mencakup tumbuh kembang si anak tersebut.

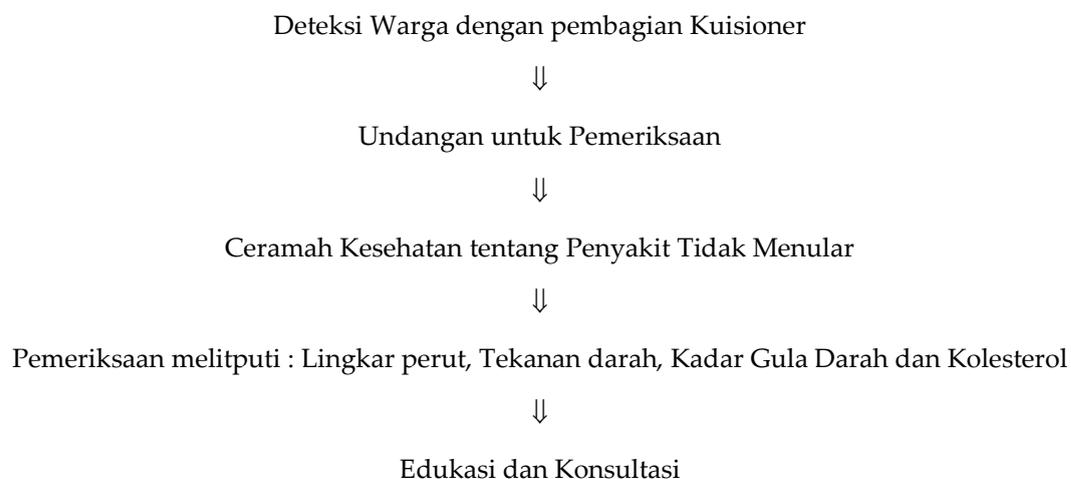
Untuk pengecekan diabetes dan kolesterol dilakukan dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan pada warga Padukuhan Gebang dari usia remaja sampai lansia yang diadakan di halaman Masjid Aulia Gebang dan dihadiri sekitar 61 orang. Program kerja ini dilakukan pada hari minggu, 20 Agustus 2023 pukul 09.00. Pada program kerja ini tim berkolaborasi dengan kader di Padukuhan setempat. Sebelum dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis kita memberikan pemaparan materi tentang hipertensi agar masyarakat lebih tau dan lebih waspada terhadap bahayanya penyakit hipertensi ini. Setelah, selesai pemaparan materi hipertensi baru dilakukan pemeriksaan kesehatan gratis.

Terdapat 4 pos, pos 1 digunakan untuk pendaftaran, pos 2 digunakan untuk pemeriksaan tekanan darah, pos 3 digunakan untuk edukasi dan konsultasi menjelaskan kondisi tekanan darah sekarang dan tekanan darah dalam pemeriksaan sebelumnya dan pos terakhir yaitu pos 4 digunakan untuk pemeriksaan diabetes, kolesterol serta edukasi. Pos 4 ini terdapat 2 meja agar tidak terjadi antrian yang panjang dan lama, masing - masing meja terdapat *Easy Touch GCU (Glucose dan Cholesterol)*. Setiap meja ini terdapat 2 orang yang bertanggung jawab, orang 1 melakukan pengambilan darah dan orang 2 melakukan penggantian jarum dan strip agar pemeriksaan kesehatan gratis semakin cepat. Dan ada 1 orang lagi ditengah - tengah 2 meja itu yang bertugas untuk mencatat hasil pemeriksaan kesehatan gratis tersebut. Catatan hasil yang ada meliputi nama, usia, berat badan, tinggi badan, lingkar perut, tekanan darah, hasil dari gula darah dan hasil dari kolesterol. Setelah dilakukan pengambilan darah dan hasilnya telah keluar dan dicatat maka dilanjutkan dengan diberikan edukasi. Untuk rentang normal gula darah sewaktu yaitu <200 mg/dl, gula darah postprandial yaitu <140 mg/dl dan gula darah puasa yaitu <100 mg/dl dan untuk kolesterol yaitu <200 mg/dl. Untuk warga dengan hasil normal maka kita memberikan edukasi untuk mempertahankan hasil baik tersebut dan untuk warga dengan hasil yang tidak normal (kurang maupun kelebihan dari batas normal) kita memberikan edukasi perubahan dalam pola hidup terutama pola makannya dan jika hasilnya sangat jauh dari batas normal maka kita akan menyarankan untuk ke puskesmas agar dicek lebih lanjut dan diberikan obat.

Dalam kegiatan pengabdian ini maka indikator-indikator pelaksanaan kegiatan yang dilakukan meliputi : keterlibatan masyarakat dalam program ini dengan menghitung jumlah peserta yang dilakukan pemeriksaan dan edukasi dibandingkan dengan jumlah keseluruhan masyarakat

Pendampingan dan pemberdayaan kesehatan masyarakat di pedukuhan Gebang menuju kesehatan masyarakat yang berkualitas

yang telah dibagikan kuisisioner kerumah, selain itu hasil pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol peserta akan di klasifikasikan dibandingkan nilai normalnya.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam proses deteksi warga dukuh Gebang didapatkan 70 warga yang terdeteksi mempunyai faktor resiko terhadap Penyakit Tidak Menular. Kepada 70 warga tersebut selanjutnya kita undang untuk dapat hadir dalam Program pemeriksaan Kesehatan umum dan pemberian ceramah Kesehatan tentang Penyakit Tidak Menular khususnya bahaya Tekanan Darah Tinggi yang kadang tidak dirasakan oleh masyarakat. Pemeriksaan kesehatan gratis ini dihadiri 61 orang dari total undangan warga berjumlah 70 orang meliputi RT 81, RT 82, RT 83 dan RT 84 di Padukuhan Gebang, Sidoarjo. Maka secara kuantitatif hasil pencapaian kegiatan sebagai berikut :

$$61/70 \times 100\% = 87\% \text{ (Kategori Baik)}$$

Tabel 1. Kriteria Penilaian

Kategori	Range Nilai
Baik	>75%
Cukup Baik	50 – 75 %
Kurang Baik	<50 %

Maka dari hasil penilaian kegiatan secara kuantitatif hasilnya baik, karena nilainya melebihi 75 %. Hasil ini menunjukkan animo masyarakat terhadap edukasi Kesehatan sangat besar, kemungkinan juga karena ada kesempatan pemeriksaan Kesehatan umum yang dapat diakses lebih dekat daripada harus ke Puskesmas yang berjarak jauh dari pedukuhan. Selanjutnya hasil pemeriksaan Kesehatan umum pada 61 warga disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Data Hasil Pemeriksaan Kesehatan Warga di Padukuhan Gebang pada tanggal 20 Agustus 2023

Nama	Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	Lingkar Perut	Tensi	Gula Darah	Kolesterol
Bp. AS	60	78,97 kg	166 cm	98 cm	151 / 83	411	261
Ibu TW	53	52,05 kg	-	74 cm	139 / 88	114	221

Pendampingan dan pemberdayaan kesehatan masyarakat di pedukuhan Gebang menuju kesehatan masyarakat yang berkualitas

Nama	Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	Lingkar Perut	Tensi	Gula Darah	Kolesterol
Ibu EM	35	95,45 kg	-	104 cm	140 / 80	208	184
Bp. S	46	68,7 kg	-	78 cm	202 / 122	122	181
Ibu E	49	62,50 kg	-	88 cm	153 / 93	164	181
Ibu Sd	66	55,90 kg	-	86 cm	168 / 103	119	357
Ibu Sh	64	45,10 kg	-	66 cm	200 / 90	119	202
Bp. Sd	77	48,9	-	74	144 / 75	95	222
Bp. U	61	66,25	-	89	129 / 75	95	173
Ibu M	70	52,45	-	89	140 / 80	220	119
Ibu S	75	42,15	-	76	140 / 80	180	200
Bp. K	63	63	-	81	150 / 89	128	207
Ibu SK	67	65,6	-	96	156 / 99	176	197
Ibu M	70	49,95	-	86	150 / 80	103	214
Ibu Mr	63	53,85	-	86	110 / 78	119	202
Ibu D	65	45,25	-	67	120 / 80	90	228
Ibu Mh	66	46,6	-	78	146 / 85	106	173
Ibu Mt	63	44,65	-	79	129 / 77	200	197
Ibu St	65	59,5	-	83	150 / 80	156	151
Ibu Sr	73	38,65	138	70	123 / 80	132	136
Ibu L	76	46,2	140	83	131 / 81	114	217
Ibu Sm	69	33,55	140	58	160 / 80	122	225
Bp. BH	75	58,95	155	91	149 / 77	156	197
Bp. N	82	46,85	157	77	148 / 67	146	172
Bp. AP	72	68,7	-	87	147 / 71	125	188
Ibu My	83	38,4	-	60	192 / 94	136	205
Ibu Ss	75	37,75	148,5	65	146 / 69	98	177
Bp. Sg	62	45,95	-	67	124 / 77	88	182
Ibu Si	75	36,15	-	79	126 / 97	98	192
Ibu Sy	69	56	-	94	119 / 84	160	258
Ibu Sw	70	42	-	78	140 / 64	128	282
Ibu Su	78	46,95	153	68	169 / 85	90	242
Bp. Sl	62	50	-	73	133 / 84	152	154
Bp. St	63	52,05	-	75	158 / 88	-	-
Bp. Sj	62	72,45	160,5	91	144 / 96	119	191
Ibu EWT	57	53,25	152	80	132 / 90	142	252
Ibu NP	43	68,35	152	94	110 / 70	119	204
Ibu Y	54	47	146	73	140 / 88	146	209
Ibu TW	44	70,8	150	98	133 / 85	125	207
Bp. APs	38	70,05	165,5	89	147 / 90	136	192
Bp. LW	37	76,25	165	91	135 / 101	108	144
Ibu SS	-	49,35	-	81	174 / 104	-	-
Ibu Mj	57	67,5	-	96	138 / 87	90	223

Nama	Usia	Berat Badan	Tinggi Badan	Lingkar Perut	Tensi	Gula Darah	Kolesterol
Ibu Nh	32	59,5	-	85	120 / 80	146	193
Ibu NA	-	72,2	-	86	138 / 88	93	219
Ibu Is	26	60	151	76	100 / 70	86	204
Ibu P	55	55,3	-	80	120 / 80	119	173
Ibu Sp	58	54,05	149,5	81	170 / 80	98	210
Bp. DA	16	58,4	-	73	125 / 73	98	-
Ibu Lm	42	55,05	-	88	120 / 80	142	252
Bp. H	23	63,95	-	76	128 / 86	61	169
Ibu Nn	31	61,8	156	80	116 / 81	89	184
Ibu PK	42	59,75	-	79	120 / 90	98	138
Ibu Nt	40	59,25	163	75	123 / 78	84	181
Ibu Smt	46	52,1	163	73	140 / 80	84	196
Ibu Wh	59	54,25	-	-	125 / 70	122	185
Ibu K	-	59,4	160	80	126 / 77	-	-
Ibu Ys	-	69,6	165	91	126 / 71	-	-
Ibu SW	-	51	155	69	123 / 83	-	-
Bp. Hd	23	81,5	168	87	129 / 82	93	173
Ibu AH	32	46,25	-	-	113 / 79	132	166

Dari data hasil pemeriksaan kesehatan gratis berupa pengecekan tekanan darah, kadar gula darah dan kolesterol berdasarkan nilai normal didapatkan 23 orang dengan tekanan darah tinggi yaitu sebesar 37,7% dari total yang dilakukan pemeriksaan, 3 orang dengan kadar gula darah yang tinggi yaitu sebesar 4,91% dan 24 orang dengan kadar kolesterol yang tinggi yaitu sebesar 39%. Data ini menunjukkan bahwa Kesehatan Umum warga yang terdeteksi memiliki faktor resiko didapatkan hasil ada yang dalam batas tidak normal. Meskipun prosentase tidak normal masih dibawah 50% namun hal ini perlu mendapatkan edukasi dan evaluasi agar tidak menjadi lebih parah dikemudian hari.

Dari hasil diatas sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhi PTM (Penyakit Tidak Menular). Mengingat masalah PTM (Penyakit Tidak Menular) di Indonesia cukup tinggi dan mempengaruhi jutaan penduduk khususnya hipertensi yang di derita 42,1 juta penduduk dan diabetes di derita oleh 9 juta penduduk Indonesia. Data Riskesdas juga mengungkapkan bahwa hanya 30% dari kasus hipertensi dan diabetes mellitus yang terdeteksi atau terdiagnosa. Sebesar 70% belum terdeteksi dan kondisi ini menyebabkan terlambatnya penanganan medis yang akan menyebabkan komplikasi, kecacatan dan kematian dini. Indonesia menyadari bahwa PTM (Penyakit Tidak Menular) mulai menjadi salah satu masalah kesehatan dan penyebab kematian yang merupakan ancaman global bagi pertumbuhan ekonomi di Indonesia karena melipat gandakan biaya pengobatan jika sudah terjadi komplikasi penyakit yang akan memberikan dampak pada peningkatan beban ekonomi. Beban ekonomi akibat PTM (Penyakit Tidak Menular) di Indonesia mendekati 4,47 miliar dollar akibat PTM (Penyakit Tidak Menular). PTM (Penyakit Tidak Menular) dan segala komplikasinya menelan 33% dari total biaya belanja JKN.

Faktor - faktor yang mempengaruhi PTM (Penyakit Tidak Menular) dibagi menjadi 2 yaitu :

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 : Setiap tahun terjadi sekitar 6 juta kematian akibat tembakau (termasuk yang diakibatkan efek paparan asap tangan kedua), dan diproyeksikan meningkat menjadi 8

Pendampingan dan pemberdayaan kesehatan masyarakat di pedukuhan Gebang menuju kesehatan masyarakat yang berkualitas

juta pada tahun 2030.

- b. aktivitas fisik : Sekitar 3,2 juta kematian per tahun dapat dikaitkan dengan kurangnya 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)
- d. Pola makan atau diet yang buruk : Di Indonesia masih banyak Masyarakat yang menyepelkan dengan apa yang mereka konsumsi, yaitu masih banyak masyarakat yang mengonsumsi garam berlebih, konsumsi lemak berlebih, konsumsi sayur dan buah yang kurang, konsumsi makanan cepat saji, konsumsi pangan dengan kandungan glukosa yang tinggi.
- e. Olahraga : Melalui riset masih banyak masyarakat yang malas untuk melakukan olahraga walaupun hanya sebentar.

Perilaku ini dapat menyebabkan perubahan fisiologis (metabolisme tubuh). Perubahan metabolisme tubuh dapat meningkatkan risiko PTM seperti peningkatan tekanan darah, kelebihan berat badan atau obesitas), hiperglikemia dan hiperlipidemia (tingginya kadar lemak dalam darah). Secara global 18% kematian disebabkan tekanan darah tinggi, kelebihan berat badan/obesitas, dan tingginya glukosa darah.

Cara pencegahan yang dapat dilakukan dibagi menjadi 3 yaitu : pencegahan primer, pencegahan sekunder dan pencegahan tersier.

1. Pencegahan Primer

Pencegahan primer adalah upaya memodifikasi faktor risiko atau mencegah berkembangnya faktor risiko, sebelum dimulainya perubahan patologis, dilakukan pada tahap suseptibel dan induksi penyakit, dengan tujuan mencegah atau menunda terjadinya kasus baru penyakit. Contoh pencegahan primer pada penyakit yang disebabkan oleh rokok tembakau adalah modifikasi perilaku (penghentian kebiasaan merokok), larangan tayangan iklan rokok, label peringatan bahaya merokok pada bungkus rokok, penerapan area bebas dari asap rokok dan pengenaan cukai rokok.

2. Pencegahan Sekunder

Pencegahan sekunder merupakan upaya pencegahan pada fase penyakit asimtomatis/subklinis melalui deteksi dini (*early detection*). Jika deteksi tidak dilakukan dini dan terapi tidak diberikan segera maka akan terjadi gejala klinis yang merugikan. Deteksi dini penyakit sering disebut "skrining". Skrining adalah identifikasi yang menduga adanya penyakit atau kecacatan yang belum diketahui dengan menerapkan suatu tes, pemeriksaan, atau prosedur lainnya, yang dapat dilakukan dengan cepat. Tes skrining memilah orang-orang yang tampaknya mengalami penyakit dari orang-orang yang tampaknya tidak mengalami penyakit.

3. Pencegahan Tersier

Pencegahan tersier adalah upaya pencegahan progresi penyakit ke arah berbagai akibat penyakit yang lebih buruk, dengan tujuan memperbaiki kualitas hidup pasien. Pencegahan tersier biasanya dilakukan oleh para dokter dan sejumlah profesi kesehatan lainnya (misalnya, fisioterapis). Pencegahan tersier dibedakan dengan pengobatan (*cure*), meskipun batas perbedaan itu tidak selalu jelas. Jenis intervensi yang dilakukan sebagai pencegahan tersier bisa saja merupakan pengobatan. Tetapi dalam pencegahan tersier, target yang ingin dicapai lebih kepada mengurangi atau mencegah terjadinya kerusakan jaringan dan organ, mengurangi sekulae, disfungsi, dan keparahan akibat penyakit, mengurangi komplikasi penyakit, mencegah serangan ulang penyakit, dan memperpanjang hidup.

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.

Pendampingan dan pemberdayaan kesehatan masyarakat di pedukuhan Gebang menuju kesehatan masyarakat yang berkualitas

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 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. Informasi ini tentunya akan dikoordinasikan dengan Puskesmas setempat serta kader Kesehatan wilayah pedukuhan Gebang untk dapat ditindaklanjuti secara berkala dan program tambahan yang melibatkan ahli gizi untuk dapat memberikan penyuluhan pola makan yang sehat.

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 tim pengabdian ini, karena biasanya Puskesmas Samigaluh melakukan pemeriksaan kesehatan gratis hanya 1 tahun 1x.



Gambar 1. Skrining Tekanan Darah secara *Door to Door*, Jumat 18 Agustus 2023 rumah Bp. N RT 82



Gambar 2. Kader Kesehatan Padukuhan Gebang Minggu 20 Agustus 2023, Masjid Aulia Gebang

Pendampingan dan pemberdayaan kesehatan masyarakat di pedukuhan Gebang menuju kesehatan masyarakat yang berkualitas



Gambar 3. *Skrining* Pemeriksaan Kesehatan Gratis Minggu 20 Agustus 2023, Masjid Aulia Gebang



Gambar 4. *Skrining* Pemeriksaan Kesehatan Gratis Minggu 20 Agustus 2023, Masjid Aulia Gebang

SIMPULAN DAN SARAN

Pemeriksaan Kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian yang bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan masyarakat Padukuhan Gebang yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan kolesterol serta pemberian edukasi kepada masyarakat mengenai Hipertensi atau tekanan darah tinggi, setelah dilakukan pemeriksaan gratis di Padukuhan Gebang, banyak Masyarakat yang wawasannya menjadi bertambah, lebih paham terkait kondisi kesehatan yang sedang mereka alami dan tau mengenai fakta dan mitos tentang Kesehatan yang beredar di masyarakat. Selain itu, masyarakat juga menjadi mengerti bagaimana pencegahan yang dapat dilakukan agar penyakit tidak menular tidak semakin buruk. Selanjutnya perlu ada tambahan Program penyuluhan terkait makan yang mengandung gizi sehat dan dapat menurunkan factor resiko Penyakit Tidak Menular.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami menyadari dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian dan penyusunan naskah publikasi 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 selaku mahasiswa mengucapkan terimakasih kepada LP3M UMY yang telah mendanai kegiatan ini, 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 serta Anggota tim pengabdian sebagai pelaksana program ini.

Pendampingan dan pemberdayaan kesehatan masyarakat di pedukuhan Gebang menuju kesehatan masyarakat yang berkualitas

DAFTAR RUJUKAN

- 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>
- Depkes RI, 2006, Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Penyakit Hipertensi, Departemen Kesehatan RI, Jakarta.
- Hamzah, & Akbar, H. (2021). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. *Abdimas Universal*, 3(1), 83–87. <http://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversalDOI: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.
- Makarim, dr. F. R. (2023). *Diabetes*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/diabetes>
- Moch Noerhadi. (2008). Hipertensi Dan Pengaruhnya T E R H a D a P Organ-Organ T U B U H. *Hipertensi Dan Pengaruh Terhadap Organ-Organ Tubuh, IV, No 2*, 1–18.
- 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), 1–18. <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>
- Suprihatin (2012). Analisis Faktor Resiko Kejadian Hipertensi pada Masyarakat Desa Sruni Musuk Boyolali. Fakultas Ilmu Kesehatan UMS, hal 7. https://eprints.ums.ac.id/20454/13/12._NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Veratamala, A. (2022). *Benarkah Makanan Berlemak Pasti Bikin Kolesterol Naik? Nutrisi*. <https://helohehat.com/nutrisi/makanan-berlemak-dan-kolesterol-tinggi>