



PENYULUHAN DAN SKRINING PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (DIABETES, HIPERTENSI DAN ASAM URAT)

Mimi Sugiarti¹, Musiana², Nurminha³

¹⁻³ Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Indonesia

¹mimizoom123@gmail.com

Genesis Naskah:

Diterima 06 September 2023; Disetujui 15 Mei 2024; Di Publikasi 30 Mei 2024

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia. Diabetes, hipertensi, dan asam urat merupakan PTM yang paling sering di temukan dan berkaitan erat dengan permasalahan kesehatan lain, seperti stroke hingga gangguan jantung. Salah satu wujud peran serta Institusi Pendidikan Tinggi dalam penanggulangan PTM adalah dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan skrining pencegahan diabetes, hipertensi, dan asam urat dilaksanakan di Desa Srimenanti, Kec. Bandar Sribawono, Lampung Timur. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran kelompok pengajian terhadap PTM (diabetes, hipertensi, dan asam urat), mengidentifikasi faktor risiko, memberikan edukasi mengenai pencegahan serta pengelolaan diabetes, hipertensi, dan asam urat. Kegiatan ini berlangsung selama 8 bulan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan kesehatan, skrining, pelatihan mandiri penggunaan alat tes gula darah, tekanan darah, dan asam urat, serta senam pencegahan PTM. Peserta kegiatan adalah kelompok pengajian Majelis Taklim Al-huda sebanyak 65 orang dengan rentang usia 30-60 tahun. Penyuluhan kesehatan mencakup informasi mengenai pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta pengelolaan stres. Skrining dan pelatihan cek mandiri gula darah, tekanan darah, dan asam urat dilakukan oleh tim pengabdian dengan latar belakang 2 orang Ahli Teknologi Laboratorium Medis dan 1 orang perawat. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa dari 65 orang peserta yang mengikuti skrining, sebanyak 69,2% hipertensi, 16,9% hiperglikemia, dan 10,8% dengan hiperurisemia. 30%. Evaluasi kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang diabetes, hipertensi, dan asam urat berdasarkan hasil *pre-test* (34%) dan *post-test* (86%) dan perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat salah satunya dengan rutin senam PTM. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model untuk program pencegahan PTM dan dapat menjadi stimulus bagi setiap anggota untuk peduli terhadap status kesehatannya dan ikut berpartisipasi dalam upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat sekitarnya.

Kata Kunci : Diabetes; Hipertensi; Asam Urat; Pencegahan

COUNSELING AND SCREENING FOR THE PREVENTION OF NON-COMMUNICABLE DISEASES (DIABETES, HYPERTENSION AND GOUT)

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are increasingly significant health issues in Indonesia. Diabetes, hypertension, and gout are the most commonly found NCDs and are closely related to other health problems such as stroke and heart disorders. One way higher education institutions contribute to tackling NCDs is through community service activities. A community service program involving health education and screening for the prevention of diabetes, hypertension, and gout was conducted in Srimenanti Village, Bandar Sribawono Subdistrict, East Lampung. The aim of this activity was to raise awareness among the religious study group about NCDs (diabetes, hypertension, and gout), identify risk factors, and provide education on the prevention and management of diabetes, hypertension, and gout. This activity was carried out over a period of 8 months. The methods used in this activity included health education, screening, independent training on the use of blood glucose, blood pressure, and uric acid test tools, as well as exercise for NCD prevention. The participants were members of the Majelis Taklim Al-Huda study group, totaling 65 individuals aged between 30-60 years. The health

education covered information on healthy eating, the importance of physical activity, and stress management. The screening and independent blood glucose, blood pressure, and uric acid testing were conducted by a team comprising two medical laboratory technologists and one nurse. The results of this activity showed that out of 65 participants who underwent screening, 69.2% had hypertension, 16.9% had hyperglycemia, and 10.8% had hyperuricemia. The evaluation of the activity indicated an increase in community knowledge about diabetes, hypertension, and gout based on pre-test (34%) and post-test (86%) results, as well as behavioral changes towards a healthier lifestyle, including regular NCD prevention exercise. This activity is expected to serve as a model for NCD prevention programs and to stimulate each member to be concerned about their health status and participate in efforts to improve the quality of life of their community.

Keywords: Diabetes, Hypertension, Uric Acid, Prevention

Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan asam urat menjadi masalah kesehatan yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia. Prevalensi penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Berdasarkan perbandingan data dari Riskesdas 2013 dan Riskesdas 2018, terdapat beberapa PTM yang menunjukkan peningkatan. Prevalensi stroke meningkat dari 7% menjadi 10,9%, prevalensi kanker naik dari 1,4% menjadi 1,8%, prevalensi penyakit ginjal kronis bertambah dari 2% menjadi 3,8%, prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%, dan prevalensi diabetes melitus juga naik dari 6,9% menjadi 8,5% (Toka dkk, 2023). PTM sering kali terkait dengan gaya hidup modern yang tidak sehat, seperti pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan stres (Blandina & Tjingaisa 2023).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung menunjukkan bahwa prevalensi PTM terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Lampung mencapai 31,8%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional yang sebesar 34,1%. Demikian pula, prevalensi diabetes melitus di Lampung juga mengalami peningkatan, dengan angka prevalensi sebesar 7,5% dibandingkan rata-rata nasional sebesar 8,5%. Prevalensi penyakit ginjal kronis di Lampung tercatat sebesar 3,2%, juga menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan (Kemenkes 2018). Lampung Timur merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Lampung

dengan prevalensi kejadian PTM yang masih cukup tinggi. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Timur, prevalensi hipertensi di wilayah ini tercatat sebesar 32%, yang lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata nasional yang sebesar 34,1%. Prevalensi diabetes melitus di Lampung Timur juga mengalami peningkatan, mencapai 7,2% dibandingkan dengan angka nasional sebesar 8,5%. Selain itu, prevalensi penyakit ginjal kronis di Lampung Timur mencapai 3,5%, yang menunjukkan adanya tren peningkatan yang perlu segera diatasi (Riskesdas 2018). Pemerintah Kabupaten Lampung Timur telah mengimplementasikan berbagai upaya untuk menanggulangi PTM, termasuk kampanye kesehatan, program edukasi, dan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan. Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) telah diperkenalkan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pencegahan PTM (Nurmulida dkk 2022). Salah satu wujud peran serta Institusi Pendidikan Tinggi dalam penanggulangan PTM di wilayah Lampung Timur adalah dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bermitra dengan kelompok pengajian, Majelis Taklim Al-Huda yang bertempat di Desa Srimenanti, Kecamatan Sribawono, Kabupaten Lampung Timur, Lampung.

Berdasarkan hasil diskusi tim pengabdian dengan ketua kelompok Majelis Taklim, diketahui bahwa terdapat beberapa masalah kesehatan yang dialami setiap anggota, terutama masalah kesehatan Penyakit Tidak Menular (PTM), diantaranya adalah Diabetes, asam urat, dan hipertensi. Desa Srimenanti memiliki

posyandu lansia, namun tidak semua anggota bergabung dengan posyandu tersebut, sehingga status kesehatannya tidak terkontrol. Selain itu, masih terbatasnya pengetahuan setiap anggota mengenai faktor risiko PTM dan bagaimana cara pengobatannya merupakan salah satu kendala yang ditemukan mitra. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat memberikan solusi bagi anggota majlis taklim dalam meningkatkan derajat kesehatan setiap anggotanya. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya kesehatan berbasis masyarakat yang bersifat promotif dan preventif dalam rangka deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM utama yang dilaksanakan secara terpadu.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Srimenanti, Kecamatan Bandar Sribawono, Lampung Timur, selama periode 8 bulan, dari Januari hingga Mei hingga Desember 2023. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sasaran edukasi kesehatan yang melibatkan seluruh anggota majlis taklim dan ibu kader. Sasaran skrining kadar glukosa darah, asam urat dan tekanan darah pada anggota majlis taklim. Jumlah sasaran sebanyak 65 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan kesehatan, skrining kesehatan, pelatihan mandiri penggunaan alat tes kesehatan, serta senam pencegahan PTM. Evaluasi kegiatan mencakup berbagai aspek, mulai dari peningkatan pengetahuan peserta (melalui *pre-test* dan *post-test*), perubahan perilaku, hingga hasil skrining kesehatan. Data hasil skrining dianalisis untuk melihat prevalensi PTM di antara peserta dan digunakan untuk perencanaan tindak lanjut

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu dari tiga unsur dalam Tri Dharma

Perguruan Tinggi, yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat salah satu diantaranya adalah untuk mendekatkan institusi pendidikan dengan masyarakat sekaligus ikut serta membantu menunjang pelaksanaan tugas umum pemerintah, mempercepat pembangunan di bidang kesehatan dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dosen sebagai bagian dari civitas akademik memiliki kewajiban melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat baik yang terjadwal/terprogram maupun yang insidental.

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan sosialisasi kegiatan dengan mitra. Selanjutnya yaitu pre tes, pemeriksaan skrining penyakit tidak menular (PTM) dan penyuluhan factor risiko dan penanggulangan penyakit tidak menular. Anggota majelis juga diajarkan bagaimana cara melakukan pemeriksaan secara mandiri menggunakan alat tes. Kegiatan senam dilakukan untuk lebih meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta/anggota majlis taklim.



Gambar 1. Foto Kegiatan Penyuluhan



Gambar 2. Foto Kegiatan Senam



Gambar 3. Foto Kegiatan Skrinning

Hasil pemeriksaan skrinning terhadap 65 responden anggota pengajian didapatkan hasil pemeriksaan kadar Glukosa Darah, Kadar Asam Urat, dan Tekanan Darah sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Skrinning PTM

N o	Jenis Pemeriksaan	Hasil Pemeriksaan	Jumlah	%
1	Tekanan Darah	Hipertensi	45	69.2
2	Glukosa Darah	Hiperglikemi	11	16,9
3	Asam Urat	Hiperurisemia	7	10.8

Sumber : Data primer 2023

Hasil pemeriksaaan tekanan darah diperoleh sebanyak 69.2% mengalami hipertensi. Menurut Perhimpunan Hipertensi Indonesia, batasan yang disebut hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 85 mmHg. Tekanan darah disebut optimal bila berada pada 120/70 mmHg (Hartono, 2011).

Hipertensi merupakan penyakit *silent killer*, umumnya terjadi tanpa gejala, sebagian tidak menyadari dan merasakan apapun meski tekanan darahnya sudah jauh diatas normal (Hartono, 2011). Hal ini dapat berlangsung bertahun-tahun hingga pada akhirnya penderita jatuh pada kondisi kegawatan

dikarenakan komplikasi yang timbul yaitu penyakit stroke, penyakit jantung dan penyakit ginjal.

Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu, sebanyak 16.9% yang kadar gula darahnya lebih dari normal (lebih dari 200 mg/dl), dan 1 orang yang sudah didiagnosis menderita penyakit Diabetes Mellitus. Penyakit diabetes mellitus merupakan kumpulan gejala yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah yang disebabkan karena menurunnya kadar insulin dalam tubuh. Diabetes mellitus umumnya berkembang karena gaya hidup yang tidak sehat, terutama pada DM tipe II yaitu pola makan yang tidak sehat, kurang aktifitas fisik (Tuomilehto et al., 2001). Hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi aktifitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun meningkat dari 26,1% menjadi 33,55. Prevalensi konsumsi buah/sayur kurang pada penduduk umur ≥ 5 tahun meningkat dari 93,5% menjadi 95,5% (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2019). Penderita diabetes mellitus disarankan untuk melaksanakan pilar penatalaksanaan yaitu merencanakan diet, aktifitas fisik, obat, dan pemantauan komplikasi dengan melakukan kontrol atau pemeriksaan gula darah secara rutin setiap bulan. Salah satu aktifitas fisik yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan senam kaki yang bertujuan untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah terjadinya penyakit ulkus diabetikum (Trisna & Musiana, 2018)

Hasil pemeriksaan asam urat sebanyak 10.8% nilai pengukuran asam uratnya lebih dari 7 mg/dl, dan yang kadar kolesterolnya lebih dari lebih dari 200 ada 4 orang (7.7%). Meningkatnya kasus PTM secara signifikan diperkirakan akan menambah beban pembiayaan baik masyarakat maupun pemerintah. Hal ini dapat dilihat dari data BPJS (Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial Kesehatan) tahun 2017, sebanyak 10.801.787 juta orang atau 5,7% peserta JKN mendapat pelayanan untuk penyakit katastrofik dan menghabiskan biaya kesehatan sebesar

14,6 triliun rupiah atau 21,8% dari seluruh biaya pelayanan kesehatan dengan komposisi peringkat penyakit jantung sebesar 50,9% atau 7,4 triliun, penyakit ginjal kronik sebesar 17,7% atau 2,6 triliun rupiah (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2019). Untuk itu dibutuhkan komitmen bersama dalam menurunkan morbiditas, mortalitas dan disabilitas PTM melalui intensifikasi pencegahan dan pengendalian serta pemahaman yang optimal.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat kami sarankan untuk terus melakukan upaya pencegahan penyakit tidak menular pada kelompok anggota pengajian. Melakukan pemantauan tekanan darah, glukosa darah dan kadar asam urat. Melaksanakan kegiatan senam secara rutin untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan anggota pengajian.

Kesimpulan

Luaran yang dicapai pada kegiatan PkM ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang cara pencegahan penyakit hipertensi, diabetes dan asam urat. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan:

1. Penderita penyakit tidak menular pada anggota pengajian yaitu Hipertensi : 45 orang (69,2%), Hiperglikemi: 11 orang (16,9%), Hiperurisemia: 7 orang (10,8%).
2. Peningkatan pengetahuan anggota pengajian .
3. Sebelum penyuluhan hasil pretest 34% anggota pengajian mengerti tentang Asam urat, Diabetes dan Hipertensi, setelah penyuluhan dilakukan post test 86 % anggota pengajian bertambah pengetahuannya tentang Asam urat, Dm dan Hipertensi.

Daftar Pustaka

- Blandina OA, Tjingasian YF. Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Pendidikan Kesehatan Dan *Screening Test* Kolesterol Bagi Masyarakat Desa Pediwang, Kecamatan Kao Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ganesha*, 3(2); Juli 2023.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2019). *Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular*. Retrieved from http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pedoman_Manajemen_PTM.pdf
- Fitra Aprilindo Sase, A. P. (2013). Hubungan durasi aktifitas fisik dan asupan natrium dengan tekanan darah pada wanita menopause. *Journal of Nutrition College*, 2 Nomor 2, 287–293. Retrieved from wanita menopause perlu %0Amenambah aktivitas fisik in%0AAtensitas sedang seperti %0Akegiatan berjalan cepat, besepeda santai, atau %0Asenam kesehatan yang dilakukan setidaknya 30 %0Amenit dan dilakukan minimal 5 hari dalam
- Hartono, B. (2011). Hipertensi: The Silent Killer. Perhimpunan Hipertensi Indonesia (PERHI). *Cited 2017 Oktober 2018*, 3–6. Retrieved from [www..hipee](http://www.hipee)
- Kartini, E. H. D. P. A. (2014). Hubungan Asupan Kalium, Kalsium dan Magnesium dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Menopause di Kelurahan Bojongsalaman Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3 Nomor 4, 580–586. Retrieved from <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Kembuan, I. Y., Kandou, G., & Kaunang, W. P. J. (2016). Hubungan Obesitas dengan Penyakit Hipertensi pada Pasien Poliklinik Puskesmas Touluaan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Paradigma*, 4(2), 16–35.
- Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun di Indonesia*. Infodatin Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari:
<http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Kusumawaty, J., Hidayat, N., & Ginanjar, E. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Mutiara Medika*, 16(2), 46–51. Retrieved from <http://journal.umy.ac.id/index.php/mm/article/view/4450/3514>
- Muhsinah S, Misbah SR. 2023. Skrining dan Edukasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular, dan Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Desa Telaga Biru, Kecamatan Soropia, Kabupaten Konawe. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2),2023.
- Nurmaulina dkk. 2022. Pemanfaatan Program Pronalis Penderita Diabetes Melitus Di Era New Normal. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 9(3), September 2022
- Sugiharto, A. (2007). *Faktor-faktor risiko hipertensi grade II pada masyarakat (studi kasus di kabupaten Karanganyar)*. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/11716395.pdf>
- Trisna, E., & Musiana, M. (2018). Pengaruh Senam Kaki terhadap Kadar Glukosa Darah dan Nilai ABI Penderita DM. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 439. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.976>
- Toka WD, Saputra SD, Athallah N. Skrining Penyakit Tidak Menular Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Pesisir Desa Gamlamo, Halmahera Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat UNKHAIR*, 2(2), 2023.
- Tuomilehto, J., Lindström, J., Eriksson, J. G., Valle, T. T., Hamäläinen, H., Ianne-Parikka, P., ... Uusitupa, M. (2001). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *New England Journal of Medicine*, 344(18), 1343–1350.