

EDUKASI MANAJEMEN PENYAKIT TIDAK MENULAR

MENINGKATKAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG PENGELOLAAN

PENYAKIT TIDAK MENULAR

Ika Tristanti*, Arina Novitasari, Galih Kurniawan, Muhammad Adhitya Wardhana

Universitas Muhammadiyah Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

*Email : ikatristanti@umkudus.ac.id

Info Artikel	Abstrak
DOI : doi.org/10.26751/jai.v6i1.2170	Hipertensi merupakan suatu penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah diatas normal dan penyebab kematian nomor satu di dunia dari tujuh juta penduduk setiap tahun. Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit kronis dan berlangsung jangka panjang dengan ditandai oleh meningkatnya kadar gula darah (glukosa) hingga diatas nilai normal. Diabetes mellitus bisa menyerang siapa saja, termasuk yang masih berada di usia muda. Diabetes mellitus terbagi menjadi 2 tipe, tipe 1 dan tipe 2. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya yang lansia tentang pengelolaan Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Kegiatan yang dilakukan adalah edukasi dalam bentuk penyuluhan kepada 40 lansia, berjenis kelamin perempuan. Variabel yang diukur adalah tingkat pengetahuan lansia tentang penyakit tidak menular (hipertensi dan DM). Instrumen yang digunakan adalah kuisioner, analisis data menggunakan analisis diskriptif univariat. Tahapan kegiatan meliputi : persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tempat pelaksanaan di rumah warga menggunakan media LCD. Hasil dari kegiatan yaitu terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan Diabetes Mellitus (masing-masing meningkat 50% menjadi pengetahuan baik). Saran untuk kedepannya perlu adanya promosi kesehatan yang lebih rutin yang dijadwalkan melibatkan puskesmas dan tenaga kesehatan.
Article history: Received 2023-12-06 Revised 2024-08-06 Accepted 2024-08-10	
Keywords: Edukasi, Pengelolaan, Hipertensi dan Diabetes Melitus	

Abstract

Hypertension was still a public health problem. Hypertension was a chronic disease characterized by an increase in blood pressure above normal. Hypertension was the number one cause of death in the world of seven million people each year. Diabetes mellitus (DM) was a chronic and long-term disease characterized by increased blood sugar (glucose) levels above normal values. Diabetes mellitus can affect anyone, including those who are still at a young age. Diabetes mellitus is divided into 2 types, type 1 and type 2. The aim of education is to increase public knowledge, especially the elderly, about the management of hypertension and diabetes mellitus. The activity stage include : preparation, implementation and evaluation). The participants who attended were 40 elderly women. The implementation location was in Bae Kudus using LCD media. The results of this activity was it can increase the elderly's knowledge about hypertension and Diabetes Mellitus (good knowledge increase 50%). Suggestions for the future need for more routine health promotion which is scheduled to involve puskesmas and health

workers.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

I. PENDAHULUAN

Penduduk usia lanjut usia (lansia) jumlahnya semakin bertambah dan berdampak pada bidang sosial ekonomi keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintahan. Pada bidang ekonomi hal ini mengakibatkan peningkatan dalam ratio ketergantungan jumlah Lanjut Usia (*Old Age Ratio Dependency*). Sehingga penduduk usia produktif harus menanggung penduduk lanjut usia karena orang lanjut usia telah mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Menurut perkiraan angka ketergantungan lanjut usia tahun 2015 adalah 8,74 % artinya terdapat 100 penduduk produktif menyokong 9 orang lanjut usia yang berumur 65 tahun keatas(Widodo and Sumardino, 2016)(Putri and Suharti, 2021)

Berdasarkan data *World Population Prospects* dan *United Nation* (UN) , Indonesia adalah negara dengan penduduk lanjut usia paling banyak (37,6%) diantara negara ASEAN. Hasil sensus penduduk di Indonesia tahun 2010, jumlah populasi lanjut usia di Indonesia sekitar 18,04 juta (7,6%) dari total populasi . Diperkirakan angka ini akan terus mengalami peningkatan hingga 33,7 juta (11,8%) pada tahun 2025 dan 48,2 juta (15,8%) pada tahun 2035(Mediana *et al.*, 2023). Berdasarkan prediksi UN, bahwa persentase penduduk Indonesia di atas usia 60 tahun mengalami peningkatan menjadi 74 juta (25%) pada tahun 2050 . Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 , penyakit terbanyak yang dialami lansia adalah hipertensi (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%), masalah gigi dan mulut (19,1%), penyakit paru obstruktif menahun (8,6%) dan diabetes mellitus (4,8%). Dengan bertambahnya usia, gangguan fungsional (disabilitas) mengalami peningkatan . Data Riskesdas tahun 2014, penyakit utama yang dialami para lansia adalah hipertensi, radang sendi, stroke,

PPOK, dan diabetes melitus (Fitriahadi and Utami, 2020)

Penyakit hipertensi adalah salah satu penyebab kematian dini dan sebenarnya dapat dicegah. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 adalah 36,1%. Sedangkan kejadian DM pada tahun 2018 adalah 10.6%. Penyebab hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan pada tubuh sehingga fungsi jantung dan pembuluh darah juga mengalami penurunan. Penyebab DM pada lansia karena menurunnya fungsi pankreas yang memproduksi insulin sehingga terjadi peningkatan intoleransi glukosa pada lansia akibat penuaan. Kejadian hipertensi di Indonesia, merupakan salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas, sehingga penatalaksanaan penyakit hipertensi adalah intervensi yang hampir selalu dilakukan di berbagai fasilitas Kesehatan(Akbar and Tumiwa, 2020). Hipertensi dianggap “*silent killer*” karena dapat terjadi tanpa gejala atau peringatan, sehingga banyak tidak disadari oleh masyarakat. Hal ini menjadi penyebab terlambatnya penanganan pada kasus hipertensi, karena pasien datang periksa jika sudah ada komplikasi hipertensi(Ekawanti *et al.*, 2018). Selain itu, kurangnya kemampuan masyarakat untuk mengakses pelayanan kesehatan dapat menyebabkan kurangnya kontrol terhadap hipertensi(Ariyanti, Preharsini and Sipolio, 2020).

Penyakit Gula atau dikenal dengan *Diabetes Mellitus* (DM) adalah penyakit metabolismik yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah /hiperglikemi kronis. Penyakit DM meningkatkan resiko terjadi gangguan sistem kardiovaskuler, gangguan ginjal, buta , amputasi bahkan sampai kematian(Suciati *et al.*, 2022). Penyakit DM membutuhkan pengobatan atau pengelolaan seumur hidup untuk selalu memonitor kadar gula darah. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 ,bahwa prevalensi penyakit DM pada rentang usia 55-64 tahun

sebesar 6,3%, usia 65-74 tahun sebesar 6,0% (Nisak, Maimunah and Admadi, 2018).

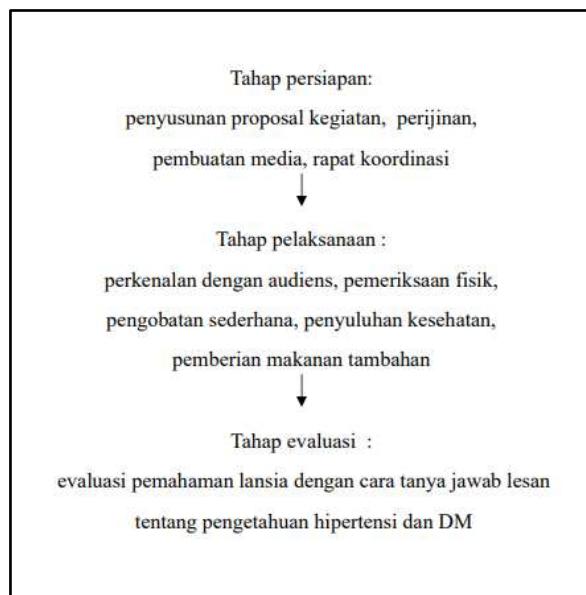
Permasalahan yang ditemukan pada kelompok Lansia di Desa Bae adalah kurangnya pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi dan DM . Lansia penderita hipertensi atau DM hampir selalu mengkonsumsi obat seumur hidupnya untuk menjaga kondisi stabilitas metabolisme dalam tubuhnya sehingga perlu ada upaya edukasi pengelolaan hipertensi dan Diabetes Mellitus untuk lansia termasuk lansia di Desa Bae Kabupaten Kudus. Selama ini upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi permasalahan ini antara lain: program prolanis, pengobatan penyakit degeneratif di Puskesmas. Menurut Akbar, H. and Tumiwa, F.F. (2020) , kegiatan penyuluhan /edukasi untuk penyakit hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga mampu meningkatkan kewaspadaan , pencegahan dan pengelolaan penyakit hipertensi. Kebaruan dari program yang ditawarkan adalah edukasi secara bersama dalam satu paket kegiatan edukasi untuk penyakit hipertensi dan DM agar lansia memiliki pengetahuan yang baik untuk mewas diri, pencegahan dan pengelolaan hipertensi dan DM karena kedua penyakit tersebut merupakan penyakit dengan frekuensi kejadian tertinggi di Indonesia.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat lansia penderita hipertensi dan DM di Desa Bae Kabupaten Kudus adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman terhadap penyakit hipertensi dan DM agar tingkat morbiditas dan mortalitas berkurang serta kualitas hidup meningkat.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang dilakukan adalah edukasi dalam bentuk penyuluhan kepada 40 lansia, berjenis kelamin perempuan. Variabel yang diukur adalah tingkat pengetahuan lansia tentang penyakit tidak menular (hipertensi dan DM). Instrumen yang digunakan adalah kuisioner, analisis data menggunakan analisis diskriptif univariat. Tahapan kegiatan meliputi : persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tempat pelaksanaan di rumah

warga menggunakan media LCD. Jenis solusi yang dapat dilaksanakan antara lain : membuat media promosi kesehatan lanjut usia , pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan tinggi badan lansia, pemberian makanan tambahan, penyuluhan kesehatan, pengobatan sederhana di Desa Bae, Kabupaten Kudus.



Gambar 1. Bagan tahapan kegiatan

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini terdiri dari : tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Tahap persiapan melalui penyusunan proposal kegiatan, perijinan ke Universitas Muhammadiyah Kudus dan ke Desa Bae, pembuatan media, rapat koordinasi.

Tahap pelaksanaan meliputi : perkenalan dengan audiens, pemeriksaan fisik, pengobatan sederhana, penyuluhan Kesehatan, pemberian makanan tambahan. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 11 Agustus 2023 di Rumah Ibu Kosim , Desa Bae Kabupaten Kudus mulai pukul 13.00 – 17.00 WIB sesuai jadwal yang sudah direncanakan. Pelaksanaan kegiatan menggunakan Bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami. Kegiatan berlangsung lancar dan dihadiri oleh 64 warga yang menjadi anggota perkumpulan Aisyiyah di Desa Bae, Kudus.

Tahap evaluasi meliputi : evaluasi pemahaman lansia dengan cara tanya jawab lesan tentang pengetahuan hipertensi dan

DM. Pemateri memberikan pertanyaan sebelum memulai materi yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan audien sebelum dan sesudah mendapatkan paparan materi. Pertanyaan yang diberikan adalah pertanyaan sederhana terkait dengan bagaimana mengelola penyakit diabetes atau hipertensi yang sedang diderita. Ada 3 pertanyaan yang diberikan oleh pemateri kepada audien di awal sesi sebelum dipaparkan materi dan setelah dipaparkan materi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil edukasi yang telah dilakukan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat terkait upaya pencegahan penyakit hipertensi dan DM. Sebagai salah satu upaya mencegah dan mengelola kejadian hipertensi dan DM dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan/ edukasi kepada masyarakat, selain itu juga dengan menjaga gaya hidup dan menerapkan PHBS.

Tabel 1. Pengetahuan warga sebelum pemaparan materi edukasi

	DM	HT	
Pengetahuan baik	16	40%	12
Pengetahuan buruk	24	60%	28
Total	40	100%	40

Hasil dapat terlihat pada sesi tanya jawab dan Diskusi setelah pemaparan materi. Keseluruhan peserta dapat memahami materi yang disampaikan dan dapat menjawab pertanyaan seputar pengelolaan hipertensi dan DM. Hasil peningkatan pemahaman juga dapat terlihat pada saat pemateri mengajak peserta untuk mereview kembali materi yang telah disampaikan diakhir sesi, keseluruhan peserta dapat mengulangi point point penting dalam pengelolaan penyakit hipertensi dan DM.

Tabel 2. Pengetahuan warga sesudah pemaparan materi edukasi

	DM	HT	
Pengetahuan baik	36	90%	32
Pengetahuan buruk	4	10%	8
Total	40	100%	40

Tujuan edukasi yang dilakukan pada pengabdian ini salah satunya adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan DM. Berdasarkan penelitian yang sudah ada, diharapkan diberikannya edukasi kepada kelompok masyarakat penderita penyakit kronis hipertensi dan DM di Bae, Kudus dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan DM sehingga angka morbiditas dan mortalitas dapat ditekan.

Kesadaran terhadap penyakit yang diderita juga perlu ditingkatkan pada kelompok lansia penderita hipertensi dan DM di Bae, Kudus. Kesadaran terhadap penyakit dapat dilihat dari rutinitas dalam berobat rawat jalan. Evaluasi proses dilakukan dengan menilai pelaksanaan kegiatan mulai dari pembukaan atau pendahuluan, pelaksanaan dan penutup. Dalam pelaksanaan edukasi terdapat faktor pendorong dan penghambat pada keberhasilan kegiatan antara lain terdiri dari Faktor pendorong yaitu Warga berpotensi ikut berperan untuk meningkatkan derajat kesehatan keluarga dan masyarakat. Adanya kesadaran masyarakat ikut memelihara kesehatan melalui perilaku hidup bersih sehat (PHBS). Rasa ingin tahu dan antusiasme masyarakat sangat besar dalam kegiatan ini.

Faktor penghambat yaitu masih ada anggapan masyarakat untuk memelihara kesehatan karena keterbatasan waktu dan biaya jika harus periksa ke fasilitas Kesehatan. Masyarakat banyak yang belum memahami penyebab penyakit hipertensi dan DM. Belum semua masyarakat ikut kegiatan ini karena memiliki kesibukan. Kegiatan ini telah terlaksana karena adanya kerjasama yang baik antara Dosen, mahasiswa UMKU, tenaga kesehatan, masyarakat Desa Bae, Kudus.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Bae, Kudus



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan Hipertensi dan Diabetes Mellitus di Desa Bae, Kudus

Edukasi kesehatan masyarakat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu cara adalah melalui penyampaian informasi dan edukasi kesehatan dengan menggunakan media pembelajaran yang dapat dan mudah diakses masyarakat setiap hari (Mighra, B.A. and Djaali, W, 2020). Upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi dan DM di rumah dengan menggunakan media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan pemahaman bagi masyarakat. Upaya ini dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, kesadaran masyarakat untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi dan DM di rumah, sehingga mampu mengontrol kejadian hipertensi dan DM di masyarakat.

Berdasarkan Fitriahadi, E. and Utami, I. (2020) penyuluhan kesehatan atau edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat karena beberapa alasan berikut. Informasi yang Terstruktur: Penyuluhan kesehatan dirancang dengan

materi yang terstruktur kemudian disampaikan secara sistematis, mampu memudahkan masyarakat untuk memahami informasi yang disampaikan. Interaksi Langsung: pelaksanaan penyuluhan, masyarakat berinteraksi secara langsung dengan tenaga kesehatan. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan penjelasan lebih lanjut tentang topik yang mereka tidak mengerti.

Media Pendukung: Penyuluhan sering menggunakan berbagai media pendukung seperti poster, video, dan brosur yang bisa membantu memperjelas informasi yang disampaikan dan membuatnya lebih menarik dan mudah diingat. Demonstrasi Praktis: Penyuluhan kesehatan sering kali mencakup demonstrasi praktis, seperti cara mencuci tangan yang benar atau cara menggunakan alat kesehatan. Demonstrasi ini bisa membantu masyarakat memahami dan mengingat informasi lebih baik. Peningkatan Kesadaran: Penyuluhan kesehatan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit. Dengan pengetahuan yang lebih baik, masyarakat lebih termotivasi untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat.

Pendekatan Kultural: Penyuluhan kesehatan yang efektif sering disesuaikan dengan budaya dan konteks lokal masyarakat. Dengan cara ini, informasi lebih mudah diterima dan dipahami oleh masyarakat. Pengulangan dan Penguatan: Penyuluhan sering dilakukan secara berkala dan berkelanjutan, sehingga informasi yang disampaikan terus diulang dan diperkuat, membantu masyarakat untuk mengingat dan menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kombinasi dari faktor-faktor ini, penyuluhan kesehatan menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan.

IV. KESIMPULAN

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi pengelolaan Hipertensi dan Diabetes Mellitus (DM) pada Lansia di Desa Bae, Kudus telah

terjadi peningkatan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit hipertensi dan DM. Masyarakat perlu menerapkan PHBS agar terhindar dari penyakit hipertensi dan DM. Selain itu, masyarakat melakukan pemeriksaan rutin tekanan darah dan kadar gula darah di fasilitas pelayanan kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdi mengucapkan terima kasih kepada kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Kudus, Ketua PCNA Bae Kudus, dan anggota PCNA Bae Kudus yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam bentuk materiil, sarana, dan prasarana penunjang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. and Tumiwa, F.F. (2020) ‘Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow’, *JKPMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), pp. 154–160.
- Ariyanti, R., Preharsini, I.A. and Sipolio, B.W. (2020) ‘Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia’, *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), p. 74. Available at: <https://doi.org/10.35914/tomaega.v3i2.369>.
- Ekawanti, A. et al. (2018) ‘Skrining Risiko Penyakit Degeneratif Dan Upaya Pencegahannya Melalui Penyuluhan Asupan Gizi Seimbang Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha ...’, *Prosiding ...*, 1(2018).
- Emiliana, N. et al. (2021) *Analisis Kepatuhan Kontrol Berobat Pasien Hipertensi Rawat Jalan Pada Pengunjung Puskesmas Pisangan Tahun 2019*.
- Fitriahadi, E. and Utami, I. (2020) ‘Optimalisasi Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Giripeni Wates Kulon Progo’, *Proceeding of The URECOL*, pp. 200–206.
- Kurniawan, G., Purwidyaningrum, I. and Herdwiani, W. (2022) ‘Hubungan Kepatuhan Penggunaan Obat dengan Tekanan Darah dan Kualitas Hidup Peserta Prolanis Hipertensi di Kabupaten Demak The Relationship Between Medication Adherence with Blood Pressure and Quality of Life of Hypertensive Prolanis Participant at Demak Regency’, *Jurnal Farmasi Indonesia*, 19(2).
- Mediana, D. et al. (2023) ‘Penyuluhan Hipertensi serta Pelayanan Kesehatan pada Lansia di Cengkareng Barat’, *Jurnal Abdimas Kesehatan Terpadu*, 2(1), pp. 28–33. Available at: <https://doi.org/10.25105/jakt.v2i1.16792>.
- Mighra, B.A. and Djaali, W. (2020) ‘Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Degeneratif di Wilayah Kampung Tengah Kramat Jati’, *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 1(2), pp. 52–59. Available at: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v1i2.121>.
- Nisak, R., Maimunah, S. and Admadi, T. (2018) ‘Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini Dan Pengendalian Penyakit Degeneratif Pada Lansia Di Dsn.Karang Pucang, Ds.Ngancar, Kec.Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(2), pp. 59–63. Available at: <https://doi.org/10.33023/jpm.v4i2.181>.
- Putri, A.N. and Suharti, S. (2021) ‘Penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi pada lansia’, *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 1(2), pp. 70–81. Available at: <https://doi.org/10.56922/phc.v1i2.50>.

- Ratnasari, N.Y. (2019) ‘Upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang diabetes mellitus dan senam kaki diabetik terhadap pengetahuan dan keterampilan masyarakat desa Kedungringin, Wonogiri’, *Indonesian Journal of Community Services*, 1(1), p. 105. Available at: <https://doi.org/10.30659/ijocs.1.1.105-115>.
- Suciati, S. et al. (2022) ‘Penyuluhan Penanganan Penyakit Degeneratif dan Pemeriksaan Kesehatan Gratis di Desa Banjarsari, Tulungagung’, *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(4), pp. 670–675. Available at: <https://doi.org/10.36312/linov.v7i4.988>.
- Widodo, W. and Sumardino, S. (2016) ‘Pemberdayaan Kemampuan Lansia Dalam Deteksi Dini Penyakit Degeneratif’, *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), pp. 230–237. Available at: <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.60>.