



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 3, Tahun 2024, pp 355-360
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Kegiatan Sosialisasi Kesehatan Tentang Penyakit Kronis (Hipertensi & Diabetes) dan Komplikasinya di Komp. Bangun Reksa Asri RT. 18 Kelurahan Graha Indah, Balikpapan, Kalimantan Timur

Risna¹, Nijusiho Manik¹, Esterina Natalia Paindan¹, Eltimeyansi Crisye Randanan¹, Rohima Sera Afifah¹, Fitri Oktafiani^{2*}, Ain Sahara², Rachmasari Pramita Wardhani³

¹Teknik Perminyakan, Sekolah Tinggi Teknologi Migas¹

Teknik Instrumentasi dan Elektronika Migas, Sekolah Tinggi Teknologi Migas²

Teknik Industri, Sekolah Tinggi Teknologi Migas³

Email:oktafianifitri@gmail.com^{2*}

Abstrak

Saat ini jumlah pasien penyakit kronis terutama pengidap hipertensi, diabetes, dan asam urat pada masyarakat khususnya di Indonesia semakin meningkat. Padahal angka tersebut bisa ditekan apabila masyarakat sadar akan kesehatan dan melakukan upaya pencegahan lebih dini. Pengabdian dilaksanakan secara luring di Bangun Reksa Asri RT. 18 Kelurahan Graha Indah, Balikpapan, Kalimantan Timur dengan mengundang narasumber dari tenaga kesehatan yang sesuai dengan bidang keahliannya. Pengabdian ini mengusung topik mengenai penyakit kronis karena hal ini sejalan dengan program dari Puskesmas di daerah Balikpapan. Peserta yang hadir berada direntang usia 40 - 60 tahun. Hasil dari sosialisasi ini yaitu peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memeriksakan kesehatan diri secara berkala, menjalankan pola hidup sehat, dan mengatur pola makan sesuai dengan usia, dibuktikan dengan tanya jawab dan kuisioner yang dibagikan kepada peserta. Kegiatan berjalan lancar dan berpotensi untuk dilakukan kegiatan lanjutan seperti pemeriksaan kesehatan gratis.

Kata Kunci: *Sosialisasi, Penyakit Kronis, Diabetes, Hipertensi*

Abstract

Currently, chronic diseases, especially people with hypertension, diabetes and gout, are increasing in society, especially in Indonesia. This number can be reduced if people are aware of their health and take preventive measures early. The service was carried out offline at Bangun Reksa Asri RT. 18 Graha Indah Subdistrict, Balikpapan, East Kalimantan by inviting resource persons from health workers who correspond to their field of expertise. This service focuses on the topic of chronic disease. This is in line with the program from the Community Health Center in the Balikpapan area. Participants who attended were in the age range of 40 - 60 years. The result of this outreach is increasing public awareness about the importance of regularly checking one's health, living a healthy lifestyle, and adjusting one's diet according to age, as evidenced by questions and answers and an understanding questionnaire distributed to participants. The activity ran smoothly and there was potential for further activities such as free health checks.

Keywords: Socialization, Chronic Diseases, Diabetes, Hypertension

PENDAHULUAN

Penyakit kronis merupakan suatu penyakit atau kondisi yang biasanya berlangsung selama 3 bulan atau lebih dan mungkin bertambah buruk seiring berjalannya waktu. Penyakit kronis cenderung terjadi pada orang lanjut usia dan biasanya dapat dikontrol namun tidak dapat disembuhkan. Jenis penyakit kronis yang paling umum adalah kanker, penyakit jantung, stroke,

Copyright: Risna, Nijusiho Manik, Esterina Natalia Paindan, Eltimeyansi Crisye Randanan, Rohima Sera Afifah, Fitri Oktafiani, Ain Sahara, Rachmasari Pramita Wardhani

diabetes, dan radang sendi (Sinaga dkk., 2021:17).

Salah satu penyebab dari stroke yaitu hipertensi. Berdasarkan World Health Organization (WHO), hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan di pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Hal ini biasa terjadi tetapi bisa menjadi serius jika tidak diobati (Pebriani dkk., 2024:7). WHO memperkirakan 22% penduduk dunia menderita hipertensi. WHO juga demikian memperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,5 miliar, dan diperkirakan 10,44 juta orang akan meninggal karena hipertensi dan komplikasinya. Di Indonesia, data dari Basic Health Penelitian (Riskesmas) melaporkan terjadi peningkatan jumlah kasus hipertensi dari tahun 2013 hingga tahun 2018. Pada tahun 2013 jumlah penderita hipertensi berdasarkan pengukuran pada usia ≥ 18 tahun adalah 25,8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34,1%. Perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 jiwa dengan angka kematian 427.218 jiwa (Pebriani dkk., 2024:7; Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Selain hipertensi, asam urat juga mengarah ke peningkatan resiko penyakit jantung dan stroke. Menurut studi epidemiologi, asam urat umumnya komorbid dengan hipertensi, diabetes, dan nefropati, yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kematian. Oleh karena itu, pencegahan dini asam urat juga tidak kalah pentingnya. Asam urat sendiri merupakan salah satu penyakit inflamasi yang umum dan kompleks penyakit yang disebabkan oleh endapan kristal monosodium urat pada sendi setelah hiperurisemia berkepanjangan. Prevalensi asam urat kira-kira kurang dari 1% – 6,8%, dengan kejadian 0,58–2,89 per 1000 orang-tahun. Di pada saat yang sama, kejadian asam urat meningkat secara dramatis di seluruh dunia (Xie dkk., 2024:54; Handayani dkk., 2024:1).

Salah satu jenis penyakit kronis lain yang banyak terjadi di Indonesia yaitu diabetes mellitus. Diabetes melitus (DM) merupakan sekelompok penyakit metabolik yang berhubungan dengan oleh hiperglikemia kronis, yang diakibatkan oleh gangguan sekresi insulin, insulin tindakan, atau keduanya. Hiperglikemia kronis pada diabetes disertai dengan kerusakan, disfungsi, dan kegagalan berbagai organ terutama mata, ginjal, saraf, jantung, dan pembuluh darah (Tokhirovna dkk., 2024:36).

Data International Diabetes Federation (IDF) mendapati bahwa jumlah penderita diabetes pada 2021 di Indonesia meningkat pesat dalam sepuluh tahun terakhir. Jumlah tersebut diperkirakan dapat mencapai 28,57 juta pada 2045 atau lebih besar 47% dibandingkan dengan jumlah 19,47 juta pada 2021. Menurut data WHO, jumlah penderita diabetes terus meningkat dan tercatat saat ini mencapai 422 juta orang di dunia. Jumlah ini empat kali lebih banyak dari pada 30 tahun lalu (Anonimous, 2023; Kemenkes, 2018).

Salah satu cara untuk mengurangi jumlah penderita penyakit kronis, khususnya hipertensi, asam urat, dan diabetes, yaitu dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatannya (Rantung dkk., 2015:1; Damhudi dkk., 2021:9). Penyakit kronis lebih banyak menyerang pada orang-orang lanjut usia (Lansia) (Wijayanti dan Fauzia, 2023:5; Rosyada dan Trihandini, 2012:7), namun saat ini angka yang terjadi pada anak-anak dan remaja juga semakin meningkat. Tingkat kesadaran masyarakat mengenai kesehatan dapat dinaikkan melalui beberapa kegiatan seperti sosialisasi, screening gratis, dan melalui posyandu Lansia. Berdasarkan kedaruratan akan hal tersebut kami tim yang terdiri dari beberapa dosen di Sekolah Tinggi Teknologi Migas melakukan kegiatan ini.

Warga Komplek Bangun Reksa Asri RT.18 Kelurahan Graha Indah sebagian adalah orang tua yang berusia 40 – 60 tahun. Pencegahan kronis terbaik dilakukan sejak dini sebelum menginjak usia Lansia, oleh karena itu sasaran edukasi sangat tepat jika diberikan kepada mereka, terutama kepada ibu-ibu rumah tangga yang memiliki peran edukasi utama kepada anak-anak dan sebagai pengelola pola makan keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Sabtu, 02 Maret 2024 pukul 17.00 – 18.00 WITA di Komp. Bangun Reksa Asri RT. 18 Kelurahan Graha Indah. Kegiatan ini berupa sosialisasi yang bersifat edukasi penyakit kronis yaitu hipertensi, diabetes, dan asam urat kepada Ibu Rumah Tangga dari macam-macam kalangan. Dalam sosialisasi dilakukan juga tanya jawab seputar materi yang telah disosialisasikan sebagai bentuk *feedback*. Pengabdian masyarakat ini mengundang pemateri sebagai pembicara yaitu salah satu tenaga kesehatan di Balikpapan. Kegiatan menggunakan media proyektor untuk presentasi serta pamflet yang dibagikan kepada para peserta.

Kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu observasi dan identifikasi masalah, yaitu melakukan analisis situasi terhadap permasalahan dan kebutuhan mitra yang dituju. Dimana pada tempat mitra, warganya sebagian besar adalah orang tua dengan rentang usia 40-60 tahun. Permasalahan yang mereka hadapi yaitu munculnya berbagai penyakit seiring dengan bertambah usia, termasuknya yaitu hipertensi dan diabetes. Beberapa warga juga belum memiliki keberanian untuk memeriksakan diri ke puskesmas maupun rumah sakit terdekat. Tahap kedua yaitu penyelesaian solusi dan metode yang digunakan untuk memecahkan masalah. Pada tahap ini tim pengabdian memberikan solusi dan melakukan tahap persiapan, antara lain yaitu memilih tempat dilaksanakan pengabdian dan mencari narasumber yang sesuai. Untuk penyelesaian terhadap analisis yang didapatkan diawal, tim pengabdian memutuskan untuk melakukan sosialisasi mengenai penyakit kronis, sebagai upaya pencegahan awal. Setelah itu dilanjutkan dengan penyiapan materi dan media presentasi. Tahap terakhir yaitu pelaksanaan acara. Materi dipaparkan oleh narasumber dengan menggunakan media *power point* dan menyebarkan pamlet, dilanjutkan dengan tanya jawab dan pengisian kuisioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan lancar dan tepat waktunya. Pemateri memberikan materi mengenai pencegahan penyakit kronis yaitu hipertensi, diabetes, dan asam urat. Gambar 1 merupakan dokumentasi dari pemberian materi selama 30 menit. Kegiatan ini dihadiri sebanyak 21 peserta.

Para peserta sangat antusias dalam menyimak materi yang disampaikan seperti yang terlihat pada gambar 4.2. Para peserta juga sangat interaktif dibuktikan dengan pertanyaan-pertanyaan yang diberikan pada sesi tanya jawab. Notulensi dari tanya jawab selama kegiatan berlangsung, daftar hadir peserta, dan pamflet materi dapat dilihat pada Lampiran 1, 3, dan 4.

Menurut hasil diskusi rata-rata ibu rumah tangga dengan rentang usia 40-60 tahun sangat berpotensi terkena penyakit kronis terutama darah tinggi. Selama diskusi diketahui bahwa beberapa peserta mempunyai hipertensi yang sudah dalam perawatan. Setelah materi selesai disampaikan, ibu-ibu mendapat pengetahuan cara-cara pencegahan penyakit kronis yaitu dengan mengelola stress, berolahraga teratur, diet makanan sehat, istirahat cukup, menghindari rokok, dan menjaga berat badan. Sedangkan untuk peserta pengidap hipertensi sangat disarankan untuk mengatur pola hidup, menghindari pemicu hipertensi terutama makanan, cara mengatasi apabila hipertensi dalam keadaan naik, dan meminum obat hipertensi yang diresepkan dokter secara rutin.



Gambar 1. Pemberian materi edukasi pencegahan penyakit kronis kepada ibu rumah tangga di RT 18 Kelurahan Graha Indah.



Gambar 2. Para peserta menyimak dengan baik materi yang diberikan.

Kegiatan ditutup dengan foto bersama para peserta dan mereka juga berharap sosialisasi ini dapat dilakukan dengan materi kesehatan lainnya.



Gambar 3. Foto bersama kegiatan pengabdian masyarakat Sosialisasi Pencegahan Penyakit Kronis.

Untuk mengetahui ketepatan guna kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, panitia menyiapkan survey dalam bentuk form kuisioner melalui link google form untuk diisi para peserta. Dari hasil kuisioner yang disebarkan pada akhir kegiatan, 75% peserta menyatakan tema sosialisasi tentang penyakit kronis dan komplikasinya sangat relevan dengan kebutuhan mereka dan sebanyak 25% menyatakan relevan. Kepuasan peserta terhadap pembicara yaitu sangat puas sebanyak 75%, puas sebanyak 12.5%, dan cukup puas sebanyak 12.5%. Untuk kelancaran selama kegiatan berlangsung, sebanyak 87.5% menjawab sangat lancar dan 12.5% menjawab lancar. Dari sisi kejelasan penjelasan oleh pemateri dan sesi tanya jawab, para peserta yang mengisi sangat puas sebanyak 87.5% dan puas sebanyak 12.5%.

Sebagai evaluasi terhadap panitia pelaksana, dilakukan survey mengenai konsumsi dan pelayanan panitia. Dalam kedua hal tersebut, sebanyak 87.5% peserta menjawab sangat puas dan 12.5% puas. Hasil survey mengenai potensi keberlanjutan kegiatan pengabdian ini yaitu 100% peserta menjawab setuju jika ada kegiatan lebih lanjut.

Adapun beberapa manfaat kegiatan yang dirasakan peserta yang diutarakan dalam kuisioner yaitu menambah pengetahuan tentang penyakit kronis, peserta lebih peduli lagi akan kesehatannya, peserta menjadi tahu bahwa makan yang tidak sehat akan menyebabkan penyakit, dan upaya pencegahan penyakit kronis.

Saran dan masukan yang diberikan peserta yaitu agar kegiatan yang sama dilakukan secara berkala, dalam kegiatan juga diberikan tes pemeriksaan tekanan, gula darah, dan asam urat, pada saat acara diberikan juga tips-tips pengobatan pertolongan pertama ketika penyakit kambuh, dan diharapkan kegiatan sosialisasi lebih sering dilakukan agar banyak masyarakat yang lebih paham. Sarana media yang digunakan seperti pamflet dan form *google* untuk kuisioner dapat dilihat pada Gambar 4. Contoh respon dan jawaban yang diberikan peserta dapat dilihat pada Gambar 5.



Pengabdian Kepada Masyarakat 2024

Kegiatan Sosial/Kelembagaan
 Tentang Penyakit Kronis: Hipertensi dan Diabetes dan Pencegahannya
 di Kelurahan Sukra Indah
 oleh: Ns. Devi Hapsari Sulisty, S.Kem
 Sabtu, 02 Maret 2024

Uraian ke Candi untuk mempromosikan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Melengkapi pengisian yang masih ada

Dinas? _____
 Tempat? _____

Nama Peserta? _____
 Jumlah? _____

Kelamin? _____

Seberapa sering / sering berapa Anda melakukan aktivitas Terpapar Penyakit Kronis? ...
 dan frekuensinya dengan kebutuhan Anda?*

1 2 3 4 5
 Tidak Pernah Sangat Sering

Seberapa jauh Anda berhadapan pembicara?*

1 2 3 4 5
 Tidak Pernah Sangat Pernah

Melakukan secara rutin?*

1 2 3 4 5
 Tidak Pernah Sangat Pernah

Apresiasi Pengabdian/Pelayanan?*

1 2 3 4 5
 Tidak Pernah Sangat Pernah

Kelengkapan Data Terpapar Penyakit?*

1 2 3 4 5
 Tidak Lengkap Pernah Sangat Lengkap Pernah

Seberapa jauh Anda berhadapan konsumsi?*

1 2 3 4 5
 Tidak Pernah Sangat Pernah

Gambar 4. Media tambahan yang dipergunakan dalam sosialisasi yaitu pamflet dan form kuisisioner.



Gambar 5. Contoh jawaban hasil kuisisioner dari para peserta.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik. Para peserta yang terdiri dari ibu-ibu rumah tangga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Terdapat peningkatan kepehaman para peserta mengenai tindak pencegahan penyakit kronis setelah sosialisasi diberikan, dibuktikan dengan

Copyright: Risna, Nijusiho Manik, Esterina Natalia Paingan, Eltimeyansi Crisye Randanan, Rohima Sera Afifah, Fitri Oktafiani, Ain Sahara, Rachmasari Pramita Wardhani

adanya tanya jawab dan hasil kuisioner. Kedepannya kegiatan yang sama dapat dilakukan dan ditingkatkan lagi dengan memberikan pelayanan kesehatan gratis agar kegiatan pencegahan penyakit kronis pada warga RT. 18 kelurahan Graha Indah dapat dipantau.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Ketua RT. 18 Komp. Bangun Reksa Asri Kelurahan Graha Indah Balikpapan yang telah memberikan bantuan sarana dan prasana demi terlaksana pengabdian masyarakat ini dan kepada segenap Ibu-Ibu PKK yang telah hadir sebagai peserta. Terimakasih juga kami ucapkan untuk Sekolah Tinggi Teknologi Migas yang telah memberikan dukungan sehingga pengabdian dapat berjalan dan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonimous. (2023). Direktorat Pengembangan Usaha Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta. Retrieved April 02, 2024, from: ditpui.ugm.ac.id website: <https://ditpui.ugm.ac.id/diabetes-penyebab-kematian-tertinggi-di-indonesia-batasi-dengan-snack-sehat-rendah-gula/>
- Damhudi, D., Kertia, N., dan Effendy, C. The Effect of Modified Diabetes Self-management Education and Support on Self-care and Quality of Life among Patients with Diabetic Foot Ulcers in Rural Area of Indonesia. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(G), 81-87.
- Handayani, E. P., Lestari, S., Astutik, E. N. D. W., Hasnia, Lestari, T. F., Rahmawati, Y., Vitania, W., Putri, H. W., Nurhildi, Dolvy, D., Itlay, O., Sobolim, H. Nopeliana, Demeatouw, N., & Wandik, T. (2024). Upaya Promotif Preventif untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat) pada Lansia di Posyandu BTN Sosial. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(11), 3106-3111.
- Kemendes. (2018). Diabetes: Penderita di Indonesia bisa mencapai 30 juta orang pada tahun 2030. Retrieved April 02, 2024, from p2ptm.kemkes.go.id website: <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/diabetes-penderita-di-indonesia-bisa-mencapai-30-juta-orang-pada-tahun-2030>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Pebriani, S. H., Saputra, A., Marleni, L., Suswitha, D., & Mardiah. (2024). The Combination of Acupressure and Cupping Therapy for Hypertension Patients Blood Pressure. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 7(1), 92-100.
- Rantung, J., Yetti, K., dan Herawati, T. (2015). Hubungan Self-Care dengan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus (Dm) di Persatuan Diabetes Indonesia (Persadia) Cabang Cimahi. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(1), 38-51.
- Rosyada, A. & Trihandini, I. (2012). Determinan Komplikasi Kronik Diabetes Melitus pada Lanjut Usia. *Kesmas*, 7(9), 395-401.
- Sinaga, H Novianti, A. G., Wardani, F. K., Kelibai, Y. S., Sagrim, D. D., Rahmawati, M. A., Pano, P. F., Paranga, S. F., & Umiati. (2021). Sosialisasi Kesehatan dan Pemeriksaan Asam Urat serta Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal LINK*, 7(2), 113-117.
- Tokhirova, E. G. (2024). Risk Factors for Developing Type 2 Diabetes Mellitus. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 36.
- Wijayanti, N. & Fauzia, N. (2023). Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM): Hipertensi, Kolesterol, Diabetes Melitus, dan Asam Urat. *Humanism: Journal of Community Empowerment*, 5(3), 76-82.
- Xie, Y., Li, Y., Zhang, J., Chen, Y., Ren, R., Xiao, L., & Chen, M. (2024). Assessing the Causal Association Between Human Blood Metabolites and the Risk of Gout. *Eur J Clin Invest*, 54, 14129.