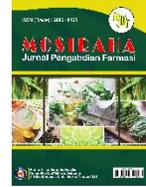




Mosiraha: Jurnal Pengabdian Farmasi, Vol 1. No. 3 (2023)
ISSN (Online) : 2986-8165
<https://jpf.uho.ac.id/index.php/journal/index>



SOSIALISASI DAN EDUKASI TENTANG PENTINGNYA POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH RESIKO HIPERTENSI DAN DIABETES MELLITUS PADA LANSIA DI PUSKESMAS JATIRAYA KENDARI

Muhammad Handoyo Sahumena^{1*}, Sitti Raodah Nurul Jannah¹, Loly Subhiaty Idrus¹, Dian Munasari Solo¹, Nurull Hikmah¹, Rifa'atul Mahmudah¹, Gerard Alexander¹, Alya Dwi Meistyka Sari¹, Rini Novianti¹, Siti Hajar¹, Siti Musfira¹

¹Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo Kampus Bumi Tridharma, Andonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara 93231

Corresponding author^{*)}: handoyosahumena@uho.ac.id

Abstrak

Penyakit diabetes mellitus dan hipertensi tidak dapat diobati hanya bisa untuk dikontrol pengobatannya untuk meningkatkan kualitas hidup penderitanya. Tujuan dari kegiatan ini yaitu memberi pengetahuan dan pemahaman lebih jelas lagi tentang penyakit diabetes mellitus dan hipertensi, memberi peningkatan pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mengurangi resiko dari penyakit diabetes mellitus dan hipertensi pada masyarakat lansia di Kel. Anaiwoi. Kegiatan yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi "Ayo t Terapkan Pola Hidup Sehat Untuk Kurangi Resiko Penyakit Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Lansia" kepada masyarakat Kel. Anaiwoi, Kec. Kadia Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara yang diikuti 27 lansia. Metode yang digunakan yaitu ceramah serta pembagian *leaflet*. Hasil kegiatan ini menambah pengetahuan masyarakat lansia untuk menjaga pola hidup sehat dan meningkatkan pengetahuan mengenai pengobatan hipertensi dan diabetes mellitus. Simpulan kegiatan ini yaitu bertambahnya pengetahuan masyarakat untuk menjaga pola hidup sehat dan meningkatkan kepatuhan minum obat

Kata Kunci: Diabetes Mellitus, hipertensi, pengabdian, penyakit degeneratif

Penulis Korespondensi:

Muhammad Handoyo Sahumena
Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo
Email: handoyosahumena@uho.ac.id

Info Artikel:

Submitted : 10 Juli 2023
Revised : 31 Juli 2023
Accepted : 28 Agustus 2023
Published : 31 Desember 2023

PENDAHULUAN

Puskesmas adalah suatu unit organisasi yang bergerak dalam bidang kesehatan dan mempunyai misi sebagai pusat pengembangan kesehatan dengan melaksanakan pembinaan dan pelayanan kesehatan secara menyeluruh dan terpadu untuk masyarakat di suatu wilayah tertentu. Program-program Puskesmas terkait dengan usia lanjut (lansia) untuk meningkatkan kesejahteraan lansia adalah program posyandu lansia. Posyandu lansia merupakan salah satu program Puskesmas yang sangat dibutuhkan kaum lansia sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia beberapa puskesmas juga memiliki Poli Lansia[1]. Lanjut usia memiliki resiko terhadap penyakit karena adanya penurunan fungsi biologis organ tubuhnya akibat proses penuaan dan adanya masalah degeneratif yang dapat menurunkan imunitasi lansia sehingga mudah terpapar penyakit sehingga diperlukan perhatian khusus untuk para lansia. Berdasarkan data infodatin lansia 2013, proporsi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2013 sebanyak 8,9% dan akan meningkat menjadi 21,4 % pada tahun 2050 dan diprediksi akan mengalami peningkatan secara kontinyu lebih tinggi dibandingkan dengan populasi di dunia (35%). Menurut proyeksi Badan Pusat Statistik, pada tahun 2020, prosentase lansia di Indonesia akan mengalami peningkatan sampai 10%. Hal ini dapat diprediksi kemungkinan akan terdapat peningkatan masalah kesehatan yang akan dialami oleh lansia [2].

Masalah yang paling sering dihadapi oleh lansia adalah masalah kesehatan, salah satunya diabetes mellitus dan hipertensi. DM tipe 2 merupakan 90% dari seluruh kategori diabetes mellitus. Kondisi diabetes dengan komplikasi adalah penyebab kematian ketiga tertinggi di Indonesia sebesar 6,7% [3]. Riset kesehatan dasar menunjukkan data pada tahun 2018 prevelensi DM naik dari 6,9% menjadi 8,5% dan hasil pengukuran tekanan darah hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1% [4]. DM bisa menimbulkan beberapa komplikasi baik gangguan pada pembuluh darah, gangguan sistem saraf atau neuropati, gangguan mata seperti katarak. Perubahan pada pembuluh darah dapat meningkatkan resistensi perifer, selain itu hiperglikemia bisa mengakibatkan peningkatan volume darah. Hal ini akan memengaruhi tekanan darah pasien dan memicu terjadinya hipertensi. Saat ini 40-80% dari pasien diabetes menderita hipertensi, diketahui pasien dengan diabetes mellitus memiliki risiko 2 kali lebih tinggi menderita hipertensi jika dibandingkan dengan orang tidak diabetes [5]. Fokus pemerintah Indonesia dalam pencegahan dan penanganan untuk menurunkan angka kejadian diabetes mellitus berkaitan dengan perubahan perilaku dan menumbuhkan lingkungan yang positif dalam pencegahan pada tingkat individu, keluarga, kelompok khusus dan komunitas. Ada 3 fokus utama yang meliputi perilaku hidup sehat, pemeriksaan kesehatan rutin, meningkatkan pelayanan kesehatan ditingkat pertama atau primer. Pengendalian diabetes mellitus meliputi promosi kesehatan (menciptakan lingkungan yang kondusif, gaya hidup sehat, deteksi dini dan konseling), deteksi dini diabetes mellitus terkait faktor resiko yang terstruktur, pengendalian diabetes mellitus dan komplikasi (penatalaksanaan kasus, pencegahan komplikasi dan rehabilitasi)[6].

Dalam kehidupan sehari-hari, hidup produktif menjadi hal penting terutama di usia- usia lanjut. Oleh karena itu, pemberdayaan salah satunya perlu menumbuhkan semangat lansia, mengetahui lebih awal penyakit yang di derita, menurun angka kesakitan, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan jaringan. Artinya dalam pemberdayaan lansia upaya pelayanan dan pembinaan dengan melakukan senam setiap hari agar tetap fit [7]. Senam Prolanis mempunyai pengaruh yang signifikan Terhadap keadaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. Lansia yang mengikuti senam prolanis, maka tekanan darah sistolik dan diastolic nya menjadi turun. Senam prolanis meningkatkan kegiatan fisik dan aktivitas olahraga. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan olahraga dapat menurunkan nilai tekanan darah rata-rata 5-7 mmHg. Penurunan tekanan darah setelah berolahraga dapat berlangsung sampai 22 jam. Aktivitas fisik yang pelaksanaannya kurang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat [8].

Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat untuk mengurangi resiko penyakit hipertensi dan diabetes mellitus. Kegiatan ini berupa sosialisasi mengenai menjaga pola hidup sehat untuk mengurangi resiko penyakit hipertensi dan diabetes mellitus yang umum terjadi serta pemberian informasi mengenai pengobatan baik berupa obat-obatan kimia maupun obat herbal yang dapat dikonsumsi untuk mengurangi resiko hipertensi dan diabetes mellitus pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini bekerjasama dengan BLUD UPTD Puskesmas Jatiraya Kendari bersama mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Angkatan IX, Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo (PSPPA FF UHO). Kegiatan ini berlokasi di Puskesmas Jatiraya Kendari yang diikuti oleh masyarakat setempat. Metode yang digunakan sebagai berikut :

1. Kegiatan senam prolanis bersama yang diikuti oleh seluruh staf Puskesmas Jatiraya serta masyarakat setempat.
2. Metode ceramah melalui sosialisasi tentang meningkatkan pemahaman masyarakat untuk selalu menjaga pola hidup sehat untuk mengurangi resiko penyakit hipertensi dan diabetes mellitus khususnya pada lansia serta pemberian informasi mengenai pengobatan kimia dan herbal kepada masyarakat.
3. Pemeriksaan kesehatan dilakukan untuk mengetahui secara langsung kondisi kesehatan dari masyarakat lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian berlangsung pada hari Sabtu, 20 Mei 2023, jam 07.00 s.d 11.00 WITA, dengan dihadiri warga sekitar Puskesmas Jati Raya Kel, Sorumba Kecamatan Kadia, Kota Kendari. Kegiatan penyuluhan dengan tema “Ayo Terapkan Pola Hidup Sehat Untuk Kurangi Resiko Penyakit Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Lansia” yang diikuti sebanyak 27 lansia.

Kegiatan ini diharapkan dapat menambah wawasan lansia untuk menjaga pola hidup sehat sehingga dapat mencegah resiko penyakit hipertensi dan diabetes mellitus serta diharapkan masyarakat dapat memahami penggunaan obat hipertensi dan diabetes mellitus secara tepat dan pengobatan herbal yang dapat mengurangi resiko hipertensi dan diabetes mellitus.

Kegiatan pertama yang dilakukan yaitu senam prolansis yang diikuti oleh seluruh staf dan masyarakat setempat. Aktivitas fisik merupakan kunci dalam pengelolaan diabetes melitus terutama sebagai pengontrol gula darah dan memperbaiki faktor resiko kardiovaskuler seperti menurunkan hiperinsulinemia, meningkatkan sensitifitas insulin, menurunkan lemak tubuh, serta menurunkan tekanan darah. Aktivitas fisik sedang yang teratur berhubungan dengan penurunan angka mortalitas sekitar 45-70% pada populasi diabetes melitus serta menurunkan kadar HbA1c ke level yang bisa mencegah terjadinya komplikasi. Aktivitas fisik minimal 150 menit setiap minggu berkaitan dengan penurunan kadar HbA1c pada penderita diabetes melitus [9]. Berdasarkan penelitian Sumartini, dkk. 2019 menjelaskan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik karena pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan di otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung bertambah karena otot jantung pada orang yang rutin berolahraga sangat kuat sehingga otot jantung pada individu tersebut berkontaksi lebih sedikit dari pada otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena olahraga dapat menyebabkan penurunan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan cardiac output, yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah sehingga aliran darah kembali lancar [10]. Olahraga yang dilakukan pada penderita DM dapat mengakibatkan terjadinya pemakaian glukosa yang meningkat oleh otot aktif, sehingga secara langsung olahraga tersebut dapat menurunkan glukosa darah [8].

Dilakukan sosialisasi mengenai penyakit diabetes mellitus dan hipertensi seiring dengan pembagian *leaflet*, diskusi dan tanya jawab kemudian dilakukan pemeriksaan kesehatan. Setelah dilakukan pemaparan materi masyarakat di persilahkan untuk bertanya dan apabila masyarakat tersebut ikut berpartisipasi maka akan diberikan hadiah berupa mangkuk kramik yang akan menambah semangat masyarakat untuk berpartisipasi pada kegiatan ini. Peran petugas kesehatan adalah suatu kegiatan yang diharapkan dari seorang petugas kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Peran petugas kesehatan baik dokter, perawat, apoteker dan petugas kesehatan lain dapat dideskripsikan sebagai informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran petugas kesehatan dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima, khususnya yang berhubungan dengan kesehatan *raction with other people*” petugas kesehatan harus dapat berperan sebagai edukator, screener dan konselor bagi klien untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal [11].



Gambar 1. Senam bersama yang diikuti oleh masyarakat setempat dan staf Puskesmas Jatiraya



Gambar 2. Pemberian materi mengenai penyakit hipertensi dan diabetes mellitus

Pembawaan materi dan edukasi tentang penyakit hipertensi dan diabetes melitus oleh dokter dr. Maryam selaku narasumber dan dokter umum yang bertugas di poli lansia puskesmas Jati Raya. Mahasiswa PISPPA Angkatan IX melakukan edukasi untuk meningkatkan kepatuhan para lansia untuk mengkonsumsi obat antihipertensi dan antidiabetik untuk menunjang kualitas hidup dari para lansia dan mengenalkan cara untuk mengenali produk obat dan makan yang harus dikonsumsi secara “CekKLIK” yang berarti cek Kemasan, cek Label, cek Izin Edar, dan cek Kemasan, untuk menciptakan hidup yang lebih sehat. Serta memberikan saran untuk menjaga hidup sehat melalui pola makan terutama konsumsi garam karena Natrium yang diserap ke dalam pembuluh darah yang berasal dari konsumsi garam yang tinggi mengakibatkan adanya retensi air, sehingga volume darah meningkat. Hal ini yang mengakibatkan naiknya tekanan darah. Asupan natrium yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriouretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah dan menerapkan “back to nature” [12]. Kegiatan ini berlangsung kurang lebih 2 jam. Dilanjutkan dengan pemeriksaan gula darah dan tekanan darah untuk mengetahui secara langsung apakah masyarakat tersebut mengalami kondisi yang berhubungan dengan penyakit hipertensi dan diabetes mellitus.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta disebabkan gaya hidup yang tidak sehat. Sehingga perlu adanya kesadaran dari masyarakat di seluruh dunia mengenai perilaku hidup sehat untuk mengatasi berbagai penyakit penyebab kematian di dunia [13]. Segala potensi yang dimiliki oleh lansia bisa dijaga, dipelihara, dirawat dan dipertahankan bahkan diaktualisasikan untuk mencapai kualitas hidup lansia yang optimal (Optimum Aging). Kualitas hidup lansia yang optimal bisa diartikan sebagai kondisi fungsional lansia berada pada kondisi maksimum atau optimal, sehingga memungkinkan mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan, berguna dan berkualitas [14].

Kegiatan senam bersama dan sosialisasi ini merupakan salah satu rangkaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara *offline*. Adapun media yang disediakan berupa materi dalam bentuk *leaflet* yang disampaikan secara lisan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Utari dkk, (2021) menjelaskan adanya perubahan perilaku lansia yang didukasi dengan media *leaflet* karena *leaflet* memiliki kelebihan lebih informatif, mudah dibawa kemana-mana, dapat disimpan dalam waktu lama, jangkauan lebih luas karena dapat dibaca lebih dari satu orang dan penggunaannya dapat dikombinasi dengan media lain [15].



Gambar 4. Pembagian leaflet

Setelah kegiatan penyuluhan ini dilakukan, diharapkan peserta kegiatan yakni masyarakat lansia khususnya daerah sekitar puskesmas jati raya dapat membagikan pengetahuan, informasi dan wawasan yang diperoleh mengenai penyakit hipertensi dan diabetes mellitus dan cara menanganannya kepada teman, keluarga, dan masyarakat lainnya. Bagian akhir dari kegiatan penyuluhan ini adalah pemberian kenang-kenangan berupa plakat kepada pihak puskesmas sebagai apresiasi atas kerjasamanya dalam program pengabdian kepada masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang bekerjasama dengan BLUD UPTD Puskesmas Jatiraya Kelurahan Anaiwoi, Kecamatan Kadia, Kota Kendari dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi tentang meningkatkan pola hidup sehat untuk mengurangi resiko hipertensi dan diabetes mellitus pada lansia berjalan dengan baik dan lancar. Sehingga dapat menambah pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang menjaga pola hidup sehat serta meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara yang benar dalam menggunakan obat hipertensi dan diabetes mellitus dengan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pimpinan BLUD UPTD Puskesmas Jati Raya serta seluruh masyarakat Kel. Anaiwoi, Kec. Kadia, Kota Kendari yang telah memberikan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2023 serta antusias masyarakat selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sujana, T. R. Triandhini, dan O. A. Sanggaria, O.A. (2019). Peran Puskesmas Dalam Identifikasi Dini Penyakit Diabetes Melitus Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. 19 (1) : 111–123.
- [2] Sunnah, I. D. Oktianti, dan Dianingati, R. D. (2020). Aplikasi SEDEKA (Sistem Dokumentasi Kesehatan Masyarakat) Dalam Rangka Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). *Journal Community Engagement Employ* 2 (2): 78–84.
- [3] Milita, F., Handayani, S., dan Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018), *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 17 (1): 9–20.
- [4] Febriani, R dan Fitri, M. (2020). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus. *Jurnal 'Aisyiyah Med* 4 (3): 265–273.
- [5] Nova, R., dan Hasni, D., (2022). Edukasi Komplikasi Terjadinya Hipertensi Dan Peranan Konsumsi Obat Hipertensi Pada Penderita Diabetes Melitus Usia Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2021. *Kumawula* 5 (3): 545–550.
- [6] Susanto, D., (2021). Perilaku Perawatan Diri Lansia dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1 (2): 39–51.
- [7] Indrayogi, Priyono, A., dan Asyisya, P. (2022). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pemberdayaan Lansia Produktif, Gaya Hidup Sehat Dan Aktif. *Indonesia Community Service Empowerment Journal* 3(1).
- [8] Hasfika ., Erawati, S., dan Sitorus, F.E. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap

- Pengendalian Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II dan Hipertensi. *BEST Journal*. 3 (2). 184–190.
- [9] Amrullah, J. F. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung, *Jurnal Sehat Masada* 14 (1): 42–50.
- [10] Sumartini, N.P., Zulkifli, dan M. A. P. Adhitya, M.A.P (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu* 1 (2): 47-55.
- [11] Gunardi dan Septiawan, C., (2018). Pengaruh Empat Variabel Terhadap Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Mellitus Tipe II. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indoneia* 8 (3):450–461.
- [12] Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., dan Budiarto, A., (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan* 5 (1): 531-542.
- [13] Nuzul, R., Z., Anwar, C., Husna, A., dan Maisurah, (2022). Hubungan Pengetahuan Pasien Penyakit Degeneratif dengan Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Rumah Sakit Bhayangkara Kota Banda Aceh. *Jurnal Health Technology and Medicine* 8 (2) :1027–1035.
- [14] Krismiyati, M., Putrianti, B., dan Iswantiningsih, (2019). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Dusun Gondang Dan Dusun Donoasih Donokerto Turi Sleman. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada* 1 (2): 68–76.
- [15] Utari, R., Sari, N., dan Sari, F., E., (2021). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Motivasi Diit Hipertensi Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Makarti Tulang Bawang Barat Tahun 2020. *Jurnal Dunia Kesmas* 10 (1) : 136–144.