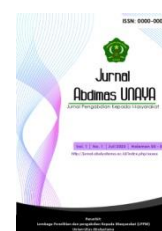


Available online at www.jurnal.abulyatama.ac.id/abdimas
ISSN 0000-0000 (Online)

Jurnal Abdimas UNAYA



Sosialisasi Keterampilan Rawat Diri Penderita Hipertensi Dan Diabetes Mellitus

**Yuni Rahmayanti¹, Ahmad Supandi¹, Nelul Muna¹, Salsabila Hilma Zahra¹, Hendra Ferdian¹,
Muhammad Farid¹, Raudhatul Munawarah¹, Ganesa Saputra¹, Anisa Arya Neva¹, Ferdimas¹,
Rijalul Khairi¹**

^PProgram Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372
Indonesia

*Email korespondensi: Yuniry_fk@abulyatama.ac.id

Diterima 28 Agustus 2022; Disetujui 28 September 2022; Dipublikasi 30 September 2022

Abstract: *The implementation of Community Service activities is an effort to provide counseling to people who have hypertension and diabetes mellitus, problems from the results of surveys and interviews with partners, it was found that there are still many people with hypertension and diabetes mellitus who do not care about taking care of themselves and their disease, so it this is the main reason for the socialization of this service. So the purpose of this service is to provide counseling about the importance of self-care skills in patients with hypertension and diabetes mellitus. The method used in implementing this Community Service is through counseling in the form of lectures and joint discussions between the team and partners. The result of this service is an understanding of the importance of self-care skills in patients with hypertension and diabetes mellitus. With this socialization, it is hoped that knowledge will increase and bring better changes for people with hypertension and diabetes mellitus to get a better quality of life.*

Keywords: Self-care skills, hypertension, diabetes mellitus

Abstrak: Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan suatu upaya memberikan penyuluhan kepada masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi dan diabetes mellitus, permasalahan dari hasil *survey* dan wawancara dengan mitra maka ditemukan bahwa masih banyak penderita hipertensi dan diabetes mellitus yang tidak peduli dengan perawatan terhadap dirinya dan penyakitnya, sehingga hal ini menjadi alasan utama dalam sosialisasi pengabdian ini. Maka tujuan dari pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan tentang pentingnya keterampilan rawat diri pada pasien hipertensi dan diabetes mellitus. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu dengan penyuluhan berbentuk ceramah dan diskusi bersama antara tim dengan mitra. Hasil pengabdian ini yaitu adanya pemahaman tentang pentingnya keterampilan perawatan mandiri pada pasien penderita hipertensi dan diabetes mellitus. Dengan adanya sosialisasi ini maka diharapkan dapat bertambahnya pengetahuan dan membawa perubahan yang lebih baik bagi penderita hipertensi dan diabetes mellitus untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Kata kunci : *Keterampilan rawat diri, hipertensi, diabetes mellitus*

Prevalensi penyakit tidak menular (PTM) menurut data Riskesdas 2018 mengalami peningkatan dibandingkan dengan data Riskesdas 2013. Penyakit yang digolongkan kedalam penyakit tidak menular antara lain adalah hipertensi, diabetes mellitus, stroke, kanker dan penyakit ginjal kronis (Riskesdas,2013). PTM menjadi penyebab utama kematian secara global. Data World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2013, sebanyak 36 juta disebabkan oleh penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular juga membunuh penduduk dengan usia yang lebih muda (Who,2019).

Organisasi Internasional Diabetes Federation (IDF) memperkirakan bahwa prevalensi diabetes mellitus pada tahun 2019 pada laki-laki 9,65% dan pada perempuan 9%. Prevalensi diabetes diperkirakan akan terus meningkat seiring bertambahnya umur dari 19,9% menjadi 111,2 juta orang pada umur 65-79 tahun. Angka ini diperkirakan terus meningkat hingga menjadi 578 juta ditahun 2030 dan ditahun 2045 menjadi 700 juta penderita. Riskesdas 2013 melaporkan bahwa penderita diabetes mellitus yang berumur ≥ 15 tahun sebesar 1,9%. Tahun 2018 data ini mengalami peningkatan yaitu sebesar 2 %. Prevalensi diabetes mellitus menurut hasil pengukuran kadar gula darah juga meningkat, dari 6,9% pada tahun 2013 menjadi 8,5% pada tahun 2018. Hasil ini menunjukkan bahwa hanya sekitar 25% penderita diabetes mellitus yang mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes mellitus (Pusdatin,2020).

Diabetes mellitus (DM) disebut juga dengan hiperglikemia, merupakan penyakit gangguan metabolisme yang ditandai dengan peningkatan

kadar gula dalam darah. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya insulin yang diproduksi oleh sel beta pankreas. Penyakit ini dapat disebabkan oleh stress, pola makan, aktivitas fisik, jenis kelamin, usia dan genetic (Khasanah dkk,2019). Diabetes mellitus ditegakkan bila hasil pemeriksaan gula darah puasa ≥ 126 mg/dl atau kadar gula darah 2 jam pasca pembebanan ≥ 200 mg/dl atau gula darah sewaktu ≥ 200 mg/dl dengan gejala sering haus, sering makan, buang air kecil dalam jumlah yang banyak dan sering serta penurunan berat badan (Pusdatin, 2020).

Penyakit Tidak Menular lain yang menjadi perhatian adalah hipertensi. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%. Namun, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. Prevalensi perempuan cenderung lebih tinggi dari laki-laki⁶. Kejadian hipertensi tercatat cukup tinggi di seluruh dunia (Riskesdas, 2013). World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 1.13 juta jiwa menderita hipertensi dan merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (Who, 2020). Hasil RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun yaitu 69,5 % usia 75 tahun keatas, 63,2 % usia 65-74 tahun, 55,2 % usia 55-64 tahun, 45,3 % usia 45-54 tahun, 31,6 % usia 35-44 tahun, 20,1 % usia 25-34 tahun, 13, 2 % usia 18-24 tahun (Who, 2019).

Penyebab hipertensi diakibatkan oleh beberapa factor. Beberapa faktor penyebab hipertensi dapat dimodifikasi seperti kurang aktifitas fisik, diet yang tidak sehat, konsumsi rokok dan alkohol serta kelebihan berat badan. Faktor hipertensi yang tidak

dapat dimodifikasi adalah Riwayat keluarga dengan hipertensi dan umur diatas 65 tahun (Saraswati D, Novianti S, 2019).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Direktorat Jendral Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan mengajak masyarakat untuk dapat menuju masa muda sehat dan hari tua tanpa Penyakit Tidak Menular (PTM) (Pusdatin, 2020). Salah satu strategi untuk mengurangi peningkatan PTM ini adalah melalui promosi kesehatan. Melalui promosi kesehatan diharapkan dapat mengurangi prevalensi penyakit PTM ini dan dapat meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil Discussion (FGD) yang dilakukan bersama pihak mitra dalam hal ini adalah tokoh masyarakat maka kami melaksanakan kegiatan sosialisasi terkait keterampilan rawat diri penderita hipertensi dan diabetes mellitus didesa Ateuk Lamphang kecamatan simpang tiga Aceh Besar.

METODE PELAKSANAAN

Dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini tim menggunakan metode berupa penyuluhan dan pembinaan. Penyuluhan dilaksanakan dengan menyampaikan informasi secara langsung dengan media power point oleh ketua tim PKM. Dalam kegiatan pengabdian ini juga dilibatkan peran mahasiswa yang turut ikut serta aktif untuk menambah ilmu serta wawasan, pengetahuan dan juga pengalaman mereka saat berada di lingkungan masyarakat. Dan kegiatan ini diikuti oleh masyarakat termasuk penderita hipertensi dan diabetes mellitus serta remaja yang ada di Desa Ateuk Lamphang Kecamatan Simpang Tiga Aceh Besar. Sebelum dimulai ceramah, dilakukan pretes berupa tanya jawab kepada masyarakat untuk melihat pengetahuan

yang ada pada diri mereka, dan setelah selesai sosialisasi dilakukan post berupa tanya jawab dengan pertanyaan yang hamper sama seperti pretes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi keterampilan rawat diri pada penderita hipertensi dan diabetes mellitus yang bertempat di Balai Menasah Desa Ateuk Lamphang yang dihadiri oleh masyarakat, penderita hipertensi dan diabetes mellitus serta remaja. Kegiatan penyuluhan dan pembinaan ini dimulai dengan sambutan dari ketua tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat dari Dosen Universitas Abulyatama, selanjutnya memperkenalkan anggota tim PKM serta anggota mahasiswa yang telah ikut serta, dengan tujuan bahwa acara penyuluhan dan pembinaan ini dapat dilaksanakan sebagaimana semestinya, dengan harapan akan membawa dampak yang baik terhadap masyarakat di Desa tersebut.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan cukup baik, dengan semua peserta dapat mengikuti acara dari pertama dimulai hingga acara sosialisasi selesai, respon masyarakat sangat antusias. Hal ini disebabkan karena penderita hipertensi dan diabetes mellitus serta keluarganya tahu bahwa hal-hal yang disampaikan merupakan sebuah Pendidikan dan pengetahuan Kesehatan.



Gambar 1 Acara Pembukaan Sosialisasi



Gambar 2. Foto Bersama masyarakat setelah kegiatan



Gambar 3 Foto bersama anggota tim pengabdian

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi dari promosi kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah upaya atau kegiatan untuk menciptakan perilaku masyarakat agar menghindari atau mencegah hal – hal yang merugikan kesehatan mereka dan orang lain. Tujuan akhir dari pendidikan kesehatan adalah agar masyarakat dapat mempraktikkan hidup sehat bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

Sosialisasi ini merupakan upaya meningkatkan perilaku masyarakat tentang pencegahan penyakit hipertensi dan diabetes melitus melalui keterampilan rawat diri. Sosialisasi ini tidak lepas dari faktor pendukung yang meliputi sarana dan prasarana yang mendukung misalnya media yang menarik berupa power point yang tulisannya terpapar sesuai judul, ruangan yang cukup, serta adanya pelaku edukator

yang memberikan penyuluhan dengan baik. Dengan demikian masyarakat memahami apa yang dijelaskan. Adanya sarana yang mendukung dapat menarik masyarakat.

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi kelompok masyarakat hipertensi dan diabetes mellitus. Media ceramah berupa power point yang didesign sesuai dengan karakteristik masyarakat, agar pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan diabetes mellitus meningkat. Media Demonstrasi bertujuan untuk memberikan pemahaman pengetahuan masalah kesehatan keterampilan rawat diri penderita hipertensi dan diabetes berupa pola makan sehat, bergerak aktif dan mengurangi resiko.

Hasil yang tercapai dari kegiatan ini adalah : (1) adanya peningkatan pemahaman pada penderita dan masyarakat mengenai pola makan yang sehat, yaitu pola makan dengan kualitas tinggi, makanan padat nutrisi yang mengarah pada Kesehatan. (2) bergerak aktif dengan memulai dari hal yang kecil yaitu melakukan bergerak lebih banyak sepanjang hari, (3) mengurangi resiko sehingga dapat mencegah komplikasi hipertensi dan diabetes mellitus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi dan edukasi keterampilan rawat diri penderita hipertensi dan diabetes mellitus, dan hasil evaluasi dari proses pretes dan postes wawancara kepada peserta terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan sebelum edukasi dengan sesudah edukasi. Sosialisasi ini memberikan pengetahuan dan pemahaman yang baik bagi penderita maupun masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

RISKESDAS. 2013.

<https://pusdatin.kemkes.go.id>

Kemendes RI. Hasil Utama RISKESDAS 2018

[Internet]. 2018. Available from:

http://www.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf

Saraswati D, Novianti S (2019). Bina Masyarakat dalam Pengendalian Hipertensi. Jurnal Pengabdian Siliwangi. ,Volume 5, Nomor 1, Tahun 2019

WHO.(2019. Hypertension).

<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>.

Khasanah U, Anwar S, Sofiani Y, Kurwiyah N, & Nurhayati (2019). Edukasi masyarakat dalam peningkatan pencegahan dan perawatan hipertensi dan DM Desa Kaliasin Kecamatan Sukamulya Kabupaten Tangerang. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ. Website:

<http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>.

Kemendes RI. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat . (2019).

Available from:

<https://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap.masyarakat.html>