

EDUKASI PENYAKIT HIPERTENSI, ASAM URAT DAN DIABETES PADA WARGA DUSUN NGEPUH LOR, DESA BANYUSIDI, PAKIS, MAGELANG, JAWA TENGAH

Muhammad Hasyim¹ dan Bambang Syahputra²

¹Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Islam Indonesia

² Jurusan Pendidikan Dokter, Fakultas Keokteran, Universitas Islam Indonesia

ABSTRACT

Health is the most important thing that must be kept by humans. In the past, people more die due to infectious diseases such as diarrhea, malaria, and hepatitis because of its spread are difficult to control cause of a lack of knowledge of the disease. It has shifted, now usually non-infectious diseases that cause more people who died as hypertension, diabetes and heart disease. This is due to the lack of public knowledge and unhealthy lifestyle that society needs to recognize and prevent this disease with the reset of lifestyle change. This educational outreach programs and provide insight on Ngepuh Lor Dusun community to be able to regularly check their health and maintain their health.

Keywords: hypertension, gout, diabetes, education.

ABSTRAK

Kesehatan merupakan hal terpenting yang harus dijaga oleh manusia. Dahulu, manusia lebih banyak meninggal dikarenakan penyakit menular seperti diare, malaria, dan hepatitis karena penyebarannya yang sangat sulit dikontrol oleh sebab kekurangan pengetahuan akan penyakit tersebut. Hal ini telah bergeser, sekarang ini lebih banyak penyakit tidak menular yang menyebabkan lebih banyak warga yang meninggal seperti hipertensi, diabetes dan jantung. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat dan gaya hidup yang tidak sehat sehingga masyarakat perlu untuk mengenal dan mencegah penyakit ini dengan mulai merubah gaya hidup. Program penyuluhan dan edukasi ini memberikan wawasan pada masyarakat Dusun Ngepuh Lor untuk dapat memeriksakan kesehatannya secara rutin dan menjaga kesehatannya.

Kata kunci: hipertensi, asam urat, diabetes, edukasi.

1. PENDAHULUAN

Pada abad ke-21 ini diperkirakan terjadi peningkatan insidens dan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) secara cepat, yang merupakan tantangan utama masalah kesehatan dimasa yang akan datang. WHO memperkirakan, pada tahun 2020 PTM akan menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Diperkirakan negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang termasuk Indonesia. Salah satu PTM yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi yang disebut sebagai *the silent killer*. Apabila penyakit ini tidak terkontrol, akan menyerang target

organ, dan dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, serta kebutaan. Dari beberapa penelitian dilaporkan bahwa penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peluang 7 kali lebih besar terkena stroke, 6 kali lebih besar terkena *congestive heart failure*, dan 3 kali lebih besar terkena serangan jantung. (Rahajeng&Tuminah, 2009)

Nurwidayanti dan Wahyuni (2013) dalam tulisannya menyampaikan bahwa menurut WHO (2001) dan Kaplan (2002), tekanan darah tinggi sistolik atau gabungan sistolik dan diastolik merupakan salah satu faktor risiko utama mortalitas dan morbiditas dalam hal gangguan kardiovaskuler yang mengakibatkan 20–50% dari seluruh kematian. Hipertensi merupakan faktor risiko utama kejadian stroke, gagal jantung dan penyakit jantung koroner. Dan menurut *American Heart Association* (2013), dari tahun 1999 sampai 2009, angka kematian akibat hipertensi meningkat 17,1%

Suoth dkk (2014) juga menuliskan bahwa menurut Susilo (2011), tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi normal. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya. Namun demikian penyakit hipertensi sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi masyarakat. Pola hidup sehat dan pola makan sehat merupakan pilihan tepat untuk menjaga diri terbebas dari hipertensi. Semuanya dilakukan secara terus menerus, tidak boleh temporer. Sekali kita lengah menjaga diri dengan tidak mengikuti pola hidup sehat, dipastikan kita akan mudah terkena hipertensi dan penyakit lainnya.

Lebih lanjut, Suoth dkk (2009) juga menambahkan bahwa menurut Puspitorini (2009), sesungguhnya gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi, misalnya; Makanan, aktifitas fisik, stres, dan merokok. Kemudian menurut Susilo (2011), jenis makanan yang menyebabkan hipertensi yaitu makanan yang siap saji yang mengandung pengawet, kadar garam yang terlalu tinggi dalam makanan, kelebihan konsumsi lemak. Dan menurut Wolf (2008), adapun cara penanganan untuk menurunkan hipertensi adalah dengan beraktifitas secara fisik dan olahraga cukup dan secara teratur. Kegiatan ini secara terbukti dapat membantu menurunkan hipertensi, oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berolahraga cukup dan secara teratur.

Dalam penelitian lain, Ismuningsih (2013) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah, yaitu umur, jenis kelamin, dan keturunan/faktor genetik. Sedangkan, faktor yang dapat diubah, yaitu aktifitas fisik, konsumsi lemak, status gizi, konsumsi natrium/garam, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, dan stres.

Siringoringo dkk (2013) juga ikut menuliskan dalam tulisannya bahwa menurut Bustan (2007), pentingnya pengetahuan tentang penyakit tidak menular dilatarbelakangi dengan kecenderungan semakin meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular dalam masyarakat, termasuk kalangan masyarakat Indonesia. Bangsa Indonesia yang sementara membangun dirinya dari suatu negara agraris yang sedang berkembang menuju masyarakat industri membawa kecenderungan baru dalam pola penyakit dalam masyarakat. Perubahan pola struktur masyarakat agraris ke masyarakat industri memberikan andil terhadap perubahan pola fertilitas, gaya hidup, dan sosial ekonomi yang dapat memicu peningkatan penyakit tidak menular. Perubahan pola dari penyakit tidak menular ke penyakit tidak menular disebut transisi epidemiologi.

Pelayanan kesehatan yang diberikan puskesmas merupakan pelayanan yang menyeluruh yang meliputi pelayanan kuratif (pengobatan), preventif (pencegahan), promotif (peningkatan kesehatan), dan rehabilitative (pemulihan kesehatan). Pelayanan tersebut ditujukan kepada semua penduduk dengan tidak membedakan jenis kelamin dan golongan umur, sejak dari pembuahan dalam kandungan sampai tutup usia yang merupakan pernyataan Muninjaya(2010) dalam Suothdkk (2014).

Astuti dan Tjahyono (2013) juga menuliskan bahwa asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti perasaan linu-linu di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya. Penyakit ini sering disebut penyakit gout atau lebih dikenal dengan penyakit asam urat (Andry, 2009). Penyakit gout adalah penyakit akibat gangguan metabolisme purin yang ditandai dengan hiperurisemia dan serangan sinovitis akut berulang-ulang. Kelainan ini berkaitan dengan penimbunan kristal urat monohidrat monosodium dan pada tahap yang lebih lanjut terjadi degenerasi tulang rawan sendi, insiden penyakit gout sebesar 1-2%, terutama terjadi pada usia 30-40 tahun dan 20 kali lebih sering pada pria daripada wanita (Muttaqin, 2008). Secara biokomiawi akan terjadi hipersaturasi yaitu kelarutan asam urat di serum yang melewati ambang batasnya. Keadaan hiperurisemia akan beresiko timbulnya artritis gout, nefropati gout, atau batu ginjal.

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang masih menjadi masalah utama dalam dunia kesehatan di Indonesia. Menurut *American Diabetes Association* (ADA) 2010, DM adalah suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya. Lebih dari 90 persen dari semua populasi diabetes adalah diabetes melitus tipe 2 yang ditandai dengan penurunan sekresi insulin karena berkurangnya fungsi sel beta pankreas secara progresif yang disebabkan oleh resistensi insulin. (Yuliani dkk, 2014)

Begitu pentingnya untuk mengetahui dan mencegah penyakit hipertensi sejak dini, sehingga perlu adanya edukasi bagi masyarakat tentang gejala, pencegahan, penyebab dan pengobatan penyakit hipertensi, asam urat dan diabetes. Warga Dusun Ngepuh lor yang mayoritas tidak memiliki pendidikan yang tinggi tentu memiliki keterbatasan informasi terhadapnya. Maka penyuluhan atau edukasi mengenai penyakit hipertensi, asam urat dan diabetes perlu untuk dilakukan yang dapat diawali dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Adapun tujuan dari program ini antara lain adalah untuk mengetahui tekanan darah warga Dusun Ngepuh Lor secara langsung. Dengan demikian warga dapat mengetahui tekanan darah mereka tanpa perlu mendatangi puskesmas dan menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara dini serta menambah kewaspadaan masyarakat agar tidak terkena penyakit hipertensi, asam urat dan diabetes.



Gambar 1. Alat pengukur tekanan darah

Sumber : www.google.com

2. METODE PELAKSANAAN

Program ini dilaksanakan dengan sebelumnya melakukan pemeriksaan terhadap tekanan darah, kadar gula dan kadar asam urat pada warga Dusun Ngepuh lor. Ketika terdapat warga yang diindikasikan memiliki penyakit hipertensi, asam urat atau diabetes maka akan disarankan untuk berobat ke Puskesmas. Penyuluhan diadakan dengan mekanisme *door to door* dan setelah pemeriksaan selesai dilakukan akan disampaikan poin-poin penting tentang gejala dan pencegahan penyakit hipertensi, asam urat dan diabetes.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Warga Dusun Ngepuh Lor menjadi tahu akan tekanan darah, kadar gula dan asam urat. Program ini dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan secara dini. Beberapa warga yang diketahui memiliki nilai tekanan darah/ gula darah/ asam urat cukup tinggi telah diberi edukasi agar menjaga makanan dan memeriksakan diri ke Puskesmas jika telah merasakan gejala yang lebih parah.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan pengecekan tekanan darah



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pengecekan gula darah dan asam urat.

4. KESIMPULAN

Kesehatan merupakan hal terpenting yang harus dijaga oleh manusia. Penyakit yang pada awalnya sangat ditakuti adalah penyakit menular seperti diare, malaria, dan hepatitis telah bergeser dan menyebabkan lebih banyak warga yang meninggal dikarenakan penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes dan jantung. Masyarakat perlu untuk mengenal dan mencegah penyakit ini dengan mulai merubah gaya hidup. Program penyuluhan dan edukasi ini memberikan wawasan pada masyarakat Dusun Ngepuh Lor untuk dapat memeriksakan kesehatannya secara rutin dan menjaga kesehatannya.

5. REFERENSI

- Astuti, Setyo Tri Wardhani. Tjahjono, Hendro Djoko. 2013. *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kadar Asam Urat (Gout) Pada Laki-Laki Dewasa Di Rt 04 Rw 03 Simomulyo Baru Surabaya*[Http://Ejournal.Stikeswilliambooth.Ac.Id/Index.Php/S1kep/Article/View/53](http://Ejournal.Stikeswilliambooth.Ac.Id/Index.Php/S1kep/Article/View/53)
- Ismuningsih, Rita. 2013. *Pengaruh Konsumsi Lemak Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Rawat Jalan Di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta* : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Martati, Siringoringo. Hiswani, Jemadi. 2013. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir Tahun 2013*.[Http://Jurnal.Usu.Ac.Id/Index.Php/Gkre/Article/Viewfile/5179/2786](http://Jurnal.Usu.Ac.Id/Index.Php/Gkre/Article/Viewfile/5179/2786)
- Nurwidayanti, Lina. Wahyuni, Chatarina Umbul. 2013. *Analisis Pengaruh Paparan Asap Rokok Di Rumah Pada Wanita Terhadap Kejadian*. Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol. 1, No. 2 : 244–253
- Rahajeng, Ekowati. Tuminah, Sulistyowati. 2009. *Prevalensi Hipertensi Dan Determinannya Di Indonesia*. Majalah Kedokteran Indonesia, Vol 59, No 12
- Suoth, Meylen. Bidjuni, Hendro. Malara, Reginus T. 2014. *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara*. Ejournal Keperawatan Vol 2. No 1
- Yuliani, Fadma. Oenzil, Fadil. Iryani, Detty. 2014. *Hubungan Berbagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2*. Jurnal Kesehatan Andalas No 4