

Upaya peningkatan pengetahuan dan penanggulangan penyakit Hipertensi dan Diabetes di RT 12 dan RT 13 Desa Mekar Jaya

Barmi Hartesi¹, Putri Sandewi Juliani², Fitri³, Anggun Suntari⁴, Lovita Olivia Jamaica⁵, Saras Bety Wijayanti⁶

¹Program Studi Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi

ARTICLE INFORMATION

Received: April, 15, 2022
Revised: Juni, 20, 2022
Available online: Juli, 01, 2022

KEYWORDS

Hipertensi, Diabetes, Daun Salam, Daun Afrika

CORRESPONDENCE

E-mail: barmi.hartesi@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan kesehatan yang dialami masyarakat RT 12 dan RT 13 Desa Mekar Jaya Kecamatan Sungai Gelam Kabupaten Muaro Jambi menurut survei awal yang dilakukan yakni penyakit hipertensi dan diabetes. Edukasi mengenai penyakit hipertensi dan diabetes bagi masyarakat perlu ditingkatkan agar masyarakat dapat melakukan pencegahan dan pengobatan penyakit dengan tepat. Pencegahan hipertensi dan diabetes dapat dilakukan oleh masyarakat dengan menjaga pola hidup sehat. Selain itu masyarakat dapat memanfaatkan tanaman yang sering ditemukan di pekarangan rumah sebagai alternatif pengobatan penyakit hipertensi dan diabetes seperti daun salam dan daun afrika. Permasalahan penyakit ini dijadikan upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan di masyarakat RT 12 dan RT 13 Desa Mekar Jaya. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan diabetes serta cara mengatasinya. Pengabdian ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan serta pengecekan kesehatan terhadap tekanan darah dan kadar gula darah masyarakat RT 12 dan RT 13 Desa Mekar Jaya. Hasil dari pengabdian yakni meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan diabetes serta menurunnya tekanan darah dan kadar gula darah pada saat pengecekan kesehatan terhadap masyarakat setelah dilakukan penyuluhan. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan diabetes menjadi bertambah dan masyarakat menjadi lebih menjaga pola hidup sehat serta dapat memanfaatkan tanaman sekitar untuk alternatif pengobatan hipertensi dan diabetes.

INTRODUCTION

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di dunia karena berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (WHO, 2010). Hipertensi terjadi karena adanya gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas batas normal yakni melebihi 140/90 mmHg. Gejala hipertensi yang dapat dirasakan seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala yang sering kali terjadi saat tekanan darah sudah mencapai tertentu (Kadir, 2016). Hipertensi sering disebut sebagai the silent disease karena sering terjadi tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan juga bahwa setiap tahunnya terdapat 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (G.Bare, 2013). Indonesia sendiri berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi hipertensi mencapai angka 34,11% pada penduduk >18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Berdasarkan Riskesdas 2007, tidak lebih dari seperempat penderita hipertensi yang berobat teratur (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2008). Hal ini diduga karena kurangnya pemahaman penderita tentang komplikasi yang mungkin terjadi

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Tanpa disadari penyakit hipertensi mengalami komplikasi pada organ tubuh seperti jantung, otak, ataupun ginjal.

Diabetes Melitus (DM) juga dikenal sebagai silent killer karena sering tidak disadari oleh penderitanya. DM dapat menyerang hampir seluruh bagian tubuh manusia dan dapat menimbulkan komplikasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). DM ditandai dengan kadar glukosa darah yang melebihi normal yaitu kadar gula darah sewaktu sama atau lebih dari 200mg/dl (Misnadiary, 2006).

Menurut *Internasional Diabetes Federation* (IDF) prevalensi diabetes melitus di dunia adalah 1,9%. DM telah menjadi penyebab kematian urutan ketujuh di dunia dengan kejadian DM tipe 2 adalah 95% (IDF, 2015). Sedangkan di Indonesia prevalensi DM pada tahun 2013 adalah sebesar 2,1% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Peningkatan jumlah penderita hipertensi dan diabetes dapat disebabkan karena keterlambatan penegakan diagnosis. Pentingnya untuk mengetahui dan mencegah penyakit hipertensi dan diabetes sejak dini, sehingga perlu adanya edukasi bagi masyarakat tentang gejala, penyebab, pencegahan, dan pengobatan penyakit tersebut. Hipertensi dan diabetes juga sangat dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi masyarakat dan pola hidup sehat (Fia, Johan, Song, & Wijaya, 2020).

Penggunaan obat herbal di Indonesia masih menjadi pilihan terapi yang disenangi masyarakat. Salah satunya seperti daun

salam digunakan untuk berbagai penyakit salah satunya yaitu untuk menangani penyakit hipertensi (Nisa, 2012). Selain itu daun afrika juga dikenal sebagai tanaman yang berkasiat sebagai obat salah satunya untuk penyakit diabetes (Tuldjanah, Wirawan, & Setiawati, 2020). Kedua tanaman tersebut sangat mudah untuk ditemui dan harganya juga relatif murah.

Berdasarkan data dari Puskesmas Pembantu Kebon IX dan hasil survei melalui kuisioner secara *door to door*, masalah kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat RT 12 dan RT 13 Desa Mekar Jaya diantaranya yaitu hipertensi dan diabetes. Hasil survei menunjukkan bahwa dari 207 masyarakat terdapat 23 orang yang menderita hipertensi dan 7 orang yang menderita diabetes. Namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui tanda dan gejala mengenai penyakit hipertensi dan diabetes. Selain itu beberapa masyarakat belum mengetahui kondisi kesehatannya sehingga perlu dilakukan penyuluhan dan pengecekan kesehatan terhadap masyarakat RT 12 dan RT 13 Desa Mekar Jaya.

Kualitas kesehatan juga ditentukan oleh pola hidup seseorang. Upaya memelihara kesehatan tidak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap dan perilaku sehingga setiap orang harus disiplin pada setiap ketentuan pola hidup sehat. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pola hidup sehat sehingga dapat meningkatkan kesehatan seorang individu maupun kelompoknya (Septianto, Wahyu, Nurmutia, Feblidiyanti, & Junaenah, 2020).

METHOD

Dalam pelaksanaan pengabdian ini dilakukan penyuluhan terkait penyakit hipertensi dan diabetes dilanjutkan dengan melakukan cek kesehatan yang dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan penyuluhan dan melakukan pengecekan kesehatan kembali setelah dua minggu. Selanjutnya masyarakat juga diedukasi mengenai pemanfaatan daun salam dan daun afrika yang dapat dijadikan obat herbal untuk penyakit hipertensi dan diabetes yang dapat diolah menjadi produk sediaan teh.

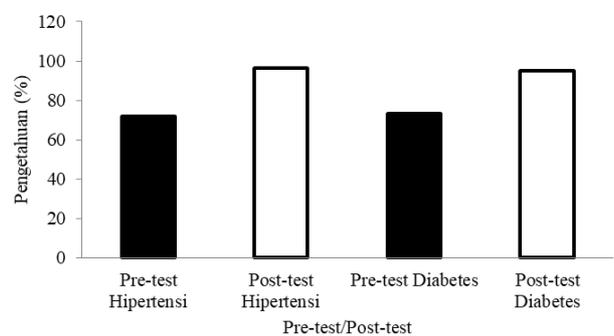
Pelaksanaan kegiatan penyuluhan hipertensi dan diabetes diawali dengan tahap persiapan yaitu menyebarkan undangan kepada Ketua RT 12, Ketua RT 13, dan Ketua Majelis Taklim setempat. Selanjutnya dilakukan penyiapan materi, pembuatan kuisioner pengetahuan, pembuatan leaflet hipertensi dan diabetes, serta mempersiapkan produk olahan teh herbal dari daun salam dan daun afrika.

Setelah dilakukan persiapan, penyuluhan terlaksana pada tanggal 29 Januari 2022 bertempat di Masjid Al-Istiqomah RT 13 Desa Mekar Jaya pada pukul 14.00 sampai dengan selesai. Kegiatan penyuluhan diawali dengan pengisian kuisioner (*pre-test*) terkait hipertensi dan diabetes untuk melihat tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit tersebut sebelum penyuluhan dan akan dilakukan *post-test* setelah dua minggu kemudian. Setelah dilakukan *pre-test*, dilanjutkan dengan pemberian leaflet kepada peserta penyuluhan dan penyampaian materi sekaligus pengenalan produk teh herbal dari daun salam dan daun afrika. Setelah penyampaian materi, dilakukan proses tanya jawab oleh peserta kepada narasumber. Kemudian kegiatan ditutup dengan pengecekan tekanan darah dan kadar glukosa darah. Peserta penyuluhan sangat antusias dalam mengikuti serangkaian kegiatan yang dilaksanakan.

RESULTS

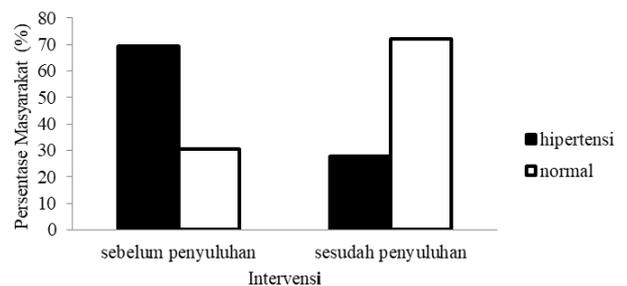
Penyuluhan hipertensi dan diabetes dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2022 di Masjid Al-Istiqomah RT 13 Desa Mekar Jaya. Media dan alat yang digunakan adalah *power point* materi, leaflet hipertensi dan diabetes, dan produk teh herbal daun salam dan daun afrika. Metode penyuluhan yang dilakukan adalah dengan melakukan penyampaian materi dan tanya jawab serta dilanjutkan dengan melaksanakan cek tekanan darah dan kadar gula darah.

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat, dilakukan *pre-test* sebelum penyuluhan dimana peserta mengisi kuisioner yang berisi beberapa pertanyaan tentang penyakit hipertensi dan diabetes serta dilakukan *post-test* dua minggu setelah penyuluhan. Berikut grafik tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan:

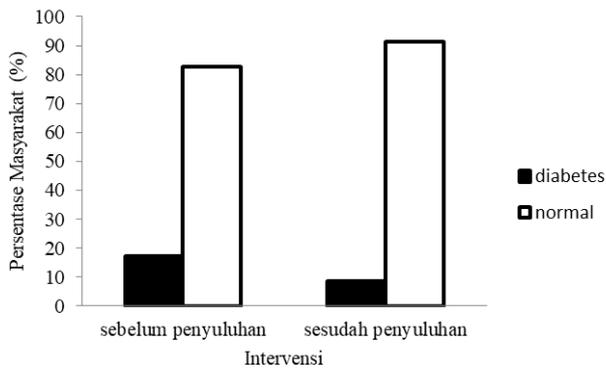


Gambar 1. Grafik Tingkat Pengetahuan Masyarakat

Selanjutnya pada pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah, dilakukan pada setelah kegiatan penyuluhan pada hari yang sama, dan dilakukan pemeriksaan kembali dua minggu setelah penyuluhan. Berikut grafik pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan kadar glukosa darah:

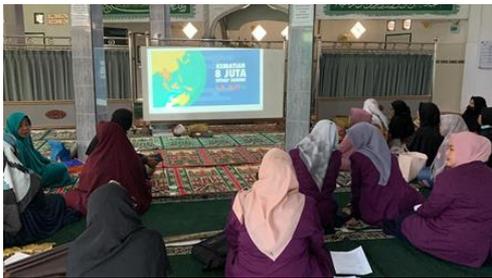


Gambar 2. Grafik Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 3. Grafik Pemeriksaan Glukosa Darah

Berikut merupakan beberapa dokumentasi kegiatan yang dilakukan:



Gambar 4. Penyampaian Materi Hipertensi dan Diabetes



Gambar 5. Cek Kesehatan

DISCUSSION

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, dapat dilihat pada gambar 1 bahwa masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan diabetes yang dilihat dari perbandingan hasil *pre test* dan *post test* yang dilakukan.. Pengetahuan yang masyarakat dapatkan diharapkan dapat diterapkan dalam rangka menjaga pola hidup sehat dan terhindar dari penyakit hipertensi dan diabetes. Selain itu masyarakat juga dapat memanfaatkan daun salam dan daun afrika yang dapat dijadikan alternatif pencegahan dan pengobatan hipertensi dan diabetes.

Pada gambar 2 dan gambar 3 terdapat grafik hasil pemeriksaan tekanan darah dan kadar glukosa darah masyarakat yang mengikuti penyuluhan. Nilai rujukan untuk tekanan darah dikategorikan hipertensi apabila lebih dari 140/90 mmHg (Whelton PK, Carey RM, 2018). Sedangkan kadar glukosa darah yang dikatakan diabetes apabila gula darah sewaktu lebih dari 200 mg/dl (Fahmi, Firdaus, & Putri, 2020). Berdasarkan hasil pemeriksaan pertama, terdapat 64,44 % masyarakat yang

melakukan cek kesehatan terkena hipertensi dan 17,39% yang terkena diabetes. Pada grafik terlihat terjadi penurunan tekanan darah dan kadar glukosa darah terhadap beberapa masyarakat, dimana jumlah masyarakat yang terkena hipertensi turun menjadi 27,77% dan masyarakat yang terkena diabetes turun menjadi 8,69%. Hal tersebut dapat terjadi bisa disebabkan karena masyarakat yang sudah mengetahui kondisi kesehatannya kemudian menerapkan pola hidup sehat.

CONCLUSIONS

Setelah dilakukan penyuluhan hipertensi dan diabetes, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan masyarakat terkait penyakit hipertensi dan diabetes menjadi bertambah, serta masyarakat mengetahui bagaimana pencegahan dan pengobatannya dengan memanfaatkan tanaman di lingkungan sekitar.

REFERENCES

- Arini Putri, Y. (2019). Literatur Review Potensi Daun Afrika (*Vernonia amygdalina*) sebagai Antidiabetik Artikel info Artikel history. *Jiksh*, 10(2), 336–339.
- Bell, K, Twiggs, J, & R. Olin, B. (2015). *Hypertension: The Silent Killer Update JNC-8 Guideline Recommendations*. Alabama Pharmacy Association.
- Dalimartha S. (2007). *Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan Diabetes Mellitus*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Fahmi, N. F., Firdaus, N., & Putri, N. (2020). Pengaruh Waktu Penundaan Terhadap Kadar Glukosa Darah Sewaktu Dengan Metode Poct Pada Mahasiswa. *Jurnal Nursing Update*, 11(2), 1–11.
- Fia, F., Johan, J., Song, C., & Wijaya, C. (2020). Penyuluhan Penatalaksanaan Alergi Yang Memberikan Keluhan Kulit Gatal Pada Lansia Di Panti Werdha Salam Sejahtera. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 2(2), 275–280.
- G.Bare, S. C. S. and B. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Jilid 2*. Jakarta: EGC.
- IDF. (2015). *Facts & Figure*. Retrieved from <http://www.idf.org/about-diabetes/facts-figures>
- Ignatavicius, Workman, &Rebar. (2017). *Medical Surgical Nursing: ConceptsFor Interprofessional CollaborativeCare (9 th ed.)*. St. Louis: Elsevier Inc.
- Kadir, A. (2016). Relationship Between Pathophysiology of Hypertension and Renal Hypertension. *Ilmiah Kedokteran*, 5, 15–25.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2008). *Laporan Riskesdas 2007*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Misnadiarly. (2006). *Diabetes Mellitus, Mengenali Gejala, Menanggulangi, Mencegah Komplikasi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Nisa. (2012). *Ajaibnya Terapi Hipertensi Tuntas Penyakit Hipertensi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Putri, T. U. A., & Sumekar, D. W. (2017). Uji efektivitas daun salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai antihipertensi pada tikus galur wistar. *Majority*, 6(1), 77–81.
- Riamah. (2019). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PTSW Khusnul Khotimah. *Menara Ilmu*, XIII(5), 106–113.
- Septianto, A., Wahyu, W., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Junaenah, J. (2020). Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah. *Dedikasi Pkm*, 1(2), 55.
- Smeltzer, S.C. & Bare, B. G. (2013). *BukuAjar Keperawatan Medikal Bedah. Brunner & Suddarth, edisi 8*. Jakarta: EGC.
- Sofiana, L., Puratmadja, Y., Sari, B. S. K., Pangulu, A. H. R., & Putri, I. H. (2018). Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 171.
- Tuldjanah, M., Wirawan, W., & Setiawati, N. P. (2020). Uji Efek Ekstrak Etanol Daun Afrika (*Gymnanthemum amygdalinum* (delile) Sch. Bip. Ex Walp) terhadap Kadar Glukosa Darah Tikus Putih *Rattus norvegicus*). *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 340–346.
- Whelton PK, Carey RM, A. (2018). *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines*". *Hypertension*. 71(6), 13–15.
- World Health Organization. (2010). *Report Hypertension in the World*.
- Zulaikha, S. T. (2017). *Prinsip Penyuluhan Kesehatan Masyarakat*. Semarang: FK Unissula.